



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



O Processo de Formação de Jogadores de Futebol e o Desenvolvimento da Tomada de Decisão

Relatório de Estágio realizado na equipa de Iniciados A do G.D. Estoril-Praia na época desportiva 2014/2015

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

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Professor Doutor Paulo Jorge Martins

Vogais

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Mestre Francisco Alberto Barceló Silveira Ramos

Mestre José Maria Dionísio Calado Pratas

Rafael Alexandre Machado

2017

Relatório de Estágio de Mestrado apresentado
à Faculdade de Motricidade Humana, como
requisito para obtenção do grau de Mestre em
Treino Desportivo.

*“O especialista em qualquer assunto, em tempos
foi um aprendiz”*

Helen Hayes

Agradecimentos

O gosto e prazer pelo desporto desde bem cedo que estavam presentes. A competição era algo que me corria no sangue e perder não constava no meu dicionário. O eclectismo e falta de disponibilidade por parte da família fez com que nunca me tivesse dedicado a um desporto em concreto, apesar dos vários que pratiquei. Embora fosse já tarde para me tornar atleta, não desisti da competição e felizmente segui o caminho do treino. E ainda bem que assim foi pois sinto que me encontrei.

A realização deste Mestrado fez-me querer ainda mais abraçar a profissão que escolhi para vida. Sabia que o desafio era grande e ao longo deste trajeto, o caminho nem sempre foi fácil, e por isso esta vitória é também de todos aqueles que me ajudaram a chegar até aqui.

Em primeiro lugar, e não poderia ser de outra forma, um agradecimento muito, muito especial aos meus pais, Carlos e Ana Paula, por todo o amor e carinho, apoio incondicional, pela forma como me transmitiram os principais valores que fazem de mim o que sou hoje e acima de tudo, por respeitarem as minhas decisões, incentivando a que fosse eu próprio a descobrir o meu caminho. Aconteça o que acontecer, estarão sempre no meu coração. Amo-vos.

Em segundo lugar, à restante família, avós, tios, primos, por fazerem parte da minha vida. Muito obrigado por todo o apoio. Um obrigado muito especial ao meu Avô Rafael, que infelizmente já não pode cá estar para a conclusão desta etapa. Espero não ter-te desapontado.

Gostaria de agradecer também, com um grande beijo, à mulher da minha vida, Marta, são apenas 6 anos ao teu lado mas tenho a certeza que é contigo que quero passar os restantes. Obrigado por me apoiares e nunca me deixares desistir. Amo-te muito.

Quero deixar também a minha palavra de gratidão ao Grupo Desportivo Estoril-Praia, o clube que me acolheu para a realização deste estágio. Gostaria de agradecer então ao coordenador Hugo Leal, que me fez sentir sempre à vontade e que estava lá sempre que precisava. Um grande abraço para os Treinadores António Carlos Prazeres e Luís Magalhães por tudo aquilo que partilharam comigo, foi sem dúvida um ano fantástico. Muito obrigado por tudo.

Amigos, ah e o que era eu sem vocês! A minha segunda família. Um agradecimento especial a todos vocês, no entanto, não posso deixar de realçar aqueles que são do peito.

Maninho, André Ferreira, irmão sem ser de sangue, obrigado por todos os

momentos que passei contigo, és a prova viva de que um amigo é mesmo para todas as ocasiões, estarás sempre aqui. Pedro Gil, foi contigo que dei os primeiros passos nesta vida do treino, por tudo o que já passámos e por aquilo que aprendemos juntos, um grande, grande abraço. Marco, apesar de te conhecer à pouco tempo, sei que és daqueles para a vida, um grande abraço para ti meu tropa. E não podia deixar de ser, meu companheiro de luta, Filipe, obrigado pelas centenas de conversas sobre futebol que já tivemos, pelos treinos que partilhámos, pela forma como nos completamos, somos aquela dupla imbatível. Que a vida vos sorria sempre e que o sucesso vos acompanhe.

Queria deixar também um grande abraço à grande instituição que é Desportivo Domingos Sávio, aquela que é e será sempre a minha segunda casa. Foi aqui que aprendi o verdadeiro significado do amor à camisola. Obrigado por terem permitido que desse os primeiros passos como treinador e por tudo aquilo que aprendi no clube. Um grande abraço a toda a direção, em especial ao Sr. Mário Serrão.

Não podia deixar de agradecer a todos os professores, da primária ao ensino superior, que me permitiram chegar até aqui. Um especial agradecimento ao Professor Doutor Ricardo Duarte, meu orientador nesta etapa de formação, pela disponibilidade e apoio prestado.

A todos, muito obrigado!

Resumo

O treino constitui a forma mais influente e importante na preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2004). Assim, o desenvolvimento de um processo de treino torna-se indispensável para a preparação de uma equipa de futebol. No âmbito do futebol de formação, o principal foco deste processo deve ser o desenvolvimento do jovem jogador, para que este se torne competente no jogo. O presente relatório tem como objetivo descrever e analisar a prática profissional desenvolvida ao longo da época 2014/2015, junto da equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril-Praia. Assim, este relatório encontra-se dividido em três grandes áreas.

A área 1, denominada de “Realização da Prática Profissional”, pretende descrever a equipa em que foi realizado o estágio, juntamente com o planeamento delineado para a época desportiva. Pretende-se ainda desenvolver os meios de conceção, condução e avaliação do processo de treino e de competição utilizados, com especial ênfase para a avaliação do processo de treino, onde é realizada uma caracterização dos exercícios de treino através da tomada de decisão e dependência contextual.

Na área 2, descreve-se um Projeto de Inovação e Investigação desenvolvido pelo grupo de estagiários, que pretende ser um programa de treinos específico para os jogadores dos escalões de Iniciados e Juvenis do clube. O objetivo deste programa passa por criar um treino complementar onde os jogadores possam melhorar e desenvolver algumas características perceptivo-motoras e habilidades técnicas, com um *feedback* praticamente individualizado, por forma a melhorar a performance dos mesmos.

A área 3 do relatório diz respeito à “Relação com a Comunidade” desenvolvida pelos estagiários. Com este objetivo, foi criado um torneio de futebol para os pais dos jogadores do clube, com o intuito de alertar e sensibilizar os próprios pais para alguns comportamentos incorretos que prejudicam o desporto e assim promover o respeito por todos os agentes desportivos.

Com a realização do estágio e do respetivo relatório, conclui-se que é fundamental uma conceção de exercícios de treino adaptada ao desenvolvimento dos jogadores, principalmente, nos escalões de formação. Neste sentido, o ênfase na tomada de decisão, na dependência de referências espaciais e na gestão das relações espacio-temporais entre os jogadores podem tornar a prática mais representativa para as etapas de pré-especialização dos jogadores.

Palavras-Chave: Futebol, Processo de Treino, Sistemas Dinâmicos, Tomada de Decisão, Dependência Contextual.

Abstract

Training constitutes the most influent and important way to prepare the athletes for the competition (Garganta, 2004). Thus, the development of a training process becomes indispensable for the preparation of a soccer team. In a youth soccer scope, the main focus of this process must be the player development, so he becomes competent in the game. This report has as an objective describe and analyse the professional practice developed during the 2014/2015 season among the the under-15 team of Grupo Desportivo Estoril-Praia. Therefore, this report is divided in three major areas:

The Area 1, called “Professional Practice Realization”, pretends to describe the team in which was performed the internship, among with outlined planning for the sports season. It still pretends to describe the conception and conduction means, the training and competition process evaluation, with a special emphasis for the training process evaluation, in which is made a characterization of the training exercises by the decision-making and contextual dependence.

In Area 2, its described an Inovation and Investigation Project developed by the trainees group, which pretends to be a specific training program for the Under-15 and Under-17 players. The purpose of this program is to create a complementar training session, where the players develop some perceptive-motor and technical skills, with a mostly individualized feedback, in a way they could improve their performances.

The Area 3 of this report concerns to the “Relationship with the Community” developed by the trainees. With this purpose, was created a soccer tournament for the young players parents, intended to alert and sensitize the own parents for some incorrect behaviours that harms sports and then promote the respect for all sports agents.

With the completion of the internship and respective report, its concluded that a conception of training exercises applied to the development of the players is fundamental, mainly in younger ages. The emphasis on decision-making, dependence on space references and management of space-time relationships can make practice more representative of the conditions that players face in the game for the stages of pre-specialization.

Keywords: Football, Training Process, Dynamic Systems, Decision-making, Contextual Dependence

ÍNDICE

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	5
Abstract	6
Índice de Figuras	9
Índice de Tabelas.....	11
Introdução.....	12
1.1. Caraterização do contexto.....	13
1.1.1. Caraterização do Quadro Competitivo	13
1.1.2. Caraterização Geral das Condições de Trabalho	15
1.1.3. Papel e Objetivos do Estagiário na equipa técnica	16
1.2. Estrutura do Relatório de Estágio	18
2. Revisão da Literatura	19
2.1. Uma equipa de Futebol enquanto Sistema Complexo	19
2.1.1. A Perspectiva Ecológica	20
2.2. A importância da Observação e Análise de Jogo e Treino	23
2.3. A Importância do Treino.....	26
2.3.1. O Exercício de Treino	27
2.3.2. Sistematização dos Exercícios de Treino.....	28
2.4. Conceção de um Modelo de Jogo	33
3. Realização da Prática Profissional	36
3.1. Caraterização da equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril-Praia.....	36
3.1.1. Caraterização do Plantel.....	36
3.1.2. Definição de Objetivos	38
3.1.3. Análise do Desempenho Individual e Coletivo	43
3.2. Planeamento e Programação da época 2014/2015.....	46
3.3. Modelo de Jogo da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia.....	47
3.3.1. Sistema de Jogo	47
3.3.2. Organização Ofensiva.....	48
3.3.3. Transição Defensiva.....	52
3.3.4. Organização Defensiva	54
3.3.5. Transição Ofensiva	56
3.3.6. Esquemas Táticos.....	58
3.4. Análise do Processo de Treino e Competição.....	63
3.4.1. Desenvolvimento da Sistematização	63
3.4.2. Análise dos Conteúdos de Treino	69
3.5. Relatórios de Observação e Análise	79
3.5.1. Observação de Adversários	80
3.5.2. Observação do jogo da própria equipa - Estoril-Praia.....	88
4. Projeto de Inovação – Programa de Treino Individual.....	93
4.1. Enquadramento do Tema	93
4.2. Caraterísticas do Projeto	94
4.3. Distribuição de Tarefas	95
4.4. Público-Alvo	96
4.5. Conceção e Programação	96
4.6. Ferramentas de Controlo da Evolução dos Jogadores	97

4.7.	Aspetos Técnicos a serem Avaliados e Treinados.....	97
4.8.	Protocolo de Avaliação	99
4.8.1.	Agilidade.....	99
4.8.2.	Condução de bola.....	99
4.8.3.	Passe.....	100
4.8.4.	Desarme	100
4.8.5.	Simulação.....	100
4.8.6.	Cabeceamento	101
4.8.7.	Remate	101
4.8.8.	Cruzamento.....	102
4.9.	Metodologia	102
4.10.	Apresentação e Discussão dos Resultados.....	103
4.10.1.	Agilidade.....	103
4.10.2.	Condução de Bola	104
4.10.3.	Passe.....	105
4.10.4.	Desarme	106
4.10.5.	Simulação.....	107
4.10.6.	Cabeceamento	107
4.10.7.	Remate	108
4.10.8.	Cruzamento	111
4.11.	Conclusões	114
5.	Relação com a comunidade – 1º Torneio Pais Galinhas.....	117
5.1.	Enquadramento do tema	117
5.2.	Caraterísticas do Torneio	119
5.3.	Quadro Competitivo.....	120
5.4.	Regulamento do Torneio	121
5.5.	Resultados do Torneio	123
5.5.1.	Fase de grupos	123
5.5.2.	Meias-Finais e Finais	124
5.6.	Análise SWOT	125
5.6.1.	Fraquezas	126
5.6.2.	Ameaças.....	126
5.7.	Balanço do Torneio.....	127
5.8.	Análise crítica	132
6.	Conclusão.....	134
7.	Referências Bibliográficas	138
	Anexos	142

Índice de Figuras

Figura 1 – Emergência do comportamento através da interação dos constrangimentos.....	21
Figura 2 – Ciclo de tarefas de um treinador (Carling et al., 2005).....	24
Figura 3 – Sistematização dos exercícios de treino desenvolvida por Queiroz (1986).....	29
Figura 4 – Representação dos pilares fundamentais que permitem a construção de uma taxonomia (adaptado de Caldeira, 2013).....	31
Figura 5 – Representação das áreas de intervenção do treinador (Caldeira, 2013).	31
Figura 6 – Representação das categorias de exercícios (Caldeira, 2013).	32
Figura 7 – Organização de uma equipa de futebol segundo Oliveira (2013).....	34
Figura 8 – Fatores que influenciam o estilo de jogo segundo Sarmento (2013).....	35
Figura 9 – Variação da classificação ao longo da 1ª fase.....	40
Figura 10 – Variação da classificação ao longo da 2ª fase.....	40
Figura 11 – Representação do sistema tático utilizado, Gr-4-3-3	47
Figura 12 – Representação do sistema tático alternativo, GR-4-4-2.....	48
Figura 13 – Representação da forma preferencial de atacar preconizada pelo modelo de jogo da Equipa de Iniciados A.	49
Figuras 14 e 15 – Representação da saída de pontapé de baliza.	50
Figura 16 – Representação da compactação da equipa do lado bola após passe longo, fornecendo coberturas na procura de ganhar as segundas bolas.	51
Figuras 17 e 18 – Representação da forma preferencial, neste caso, o cruzamento, para a criação de situações finalização	51
Figura 19 – Representação do extremo a procurar o corredor central, como alternativa ao cruzamento.	52
Figura 20 – Representação dos princípios pretendidos no momento de transição defensiva	53
Figura 21 – Representação das opções que se pretendem anular na fase de transição defensiva, obrigando a equipa adversária a perder a bola ou a jogar para trás.	54
Figura 22 – Representação dos vários princípios que a equipa deve seguir na fase de organização defensiva	55
Figura 23 – Representação da procura da profundidade por parte dos jogadores mais adiantados.....	57
Figura 24 – Representação da condução de bola pelo corredor central, no momento do contra-ataque	57
Figura 25 – Importância do acompanhamento do contra-ataque por parte dos médios centro	58
Figura 26 – Representação das movimentações da equipa no pontapé de saída.....	59
Figuras 27 e 28 – Representação do arco em direção à baliza que a bola deveria descrever nos cantos e livres laterais.....	60
Figuras 29 e 30 – Posicionamento defensivo pretendido cantos defensivos e nos livres laterais defensivos	61
Figura 31 – Representação dos lançamentos longos perto da área adversária.....	62
Figura 32 – Representação das várias hipóteses ensaiadas para a cobrança de livres frontais	62
Figura 33 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 1 de tomada de decisão	65
Figura 34 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 2 de tomada de decisão	65
Figura 35 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 3 de tomada de decisão	66
Figura 36 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 4 de tomada de decisão	66
Figura 37 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 1 de dependência contextual	67
Figura 38 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 2 de dependência contextual	67
Figura 39 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 3 de dependência contextual	68
Figura 40 – Exemplos de exercícios que se enquadram no nível 4 de dependência contextual	

.....	68
Figura 41 – Representação do enquadramento dos exercícios num eixo cartesiano	68
Figura 42 – Representação da relação entre a tomada de decisão e a dependência contextual e respetivo cálculo do potencial de desenvolvimento percetivo-motor do exercícios	69
Figura 43 – Representação da variação do tempo útil ao longo dos 3 macrociclos.....	70
Figura 44 – Variação da % tempo útil ao longo das 133 sessões de treino	71
Figura 45 – Diferença da percentagem de tempo útil na 1ª sessão semanal comparativamente às restantes.	71
Figura 46 – Representação dos minutos de treino em cada um dos níveis de decisão e de dependência contextual.	72
Figuras 47 e 48 – Representação dos períodos pré-competitivo e competitivo	74
Figura 49 – Representação do período Transitório	74
Figura 50 – Percentagem de tempo em exercícios de nível 1 ao longo dos três macrociclos	75
Figura 51 – Percentagem de tempo em exercícios de nível 4 ao longo dos três macrociclos	76
Figura 52 – Gráfico da variação dos minutos de treino passados em cada um dos diferentes níveis de potencial de desenvolvimento percetivo-motor.	77
Figura 53 – Representação do sistema táctico do Casa-Pia	82
Figura 54 – Representação do sistema táctico alternativo do Casa-Pia	82
Figura 55 – Ilustração do posicionamento do Casa-Pia nos cantos defensivos	84
Figura 56 – Sistema táctico do Sacavanense	85
Figura 57 – Posicionamento nos cantos ofensivos.....	86
Figura 58 – Posicionamento nos cantos defensivos	87
Figura 59 - Esquematização dos cruzamentos realizados durante o jogo	89
Figura 60 - Distribuição espacial das faltas, perdas e recuperações de bola.....	91
Figura 61 – Esquematização dos passes errados da equipa do Estoril.....	92
Figura 62 – “Banner” de apresentação do torneio.....	119
Figura 63 – Panfleto desenvolvido pelo IPDJ entregue aos Pais participantes.....	120
Figura 64 – Questionário enviado aos pais	128
Figura 65 – Distribuição das resposta à questão 4	130
Figura 66 – Distribuição das respostas à questão 3.....	130

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Composição das diferentes séries do Campeonato Nacional de Iniciados.....	14
Tabela 2 – Subcategorias de exercícios de treino (Caldeira, 2013).	33
Tabela 3 – Jogadores do plantel de Iniciados A.....	36
Tabela 4 – Classificação e Desempenho da Primeira e Segunda Fase.....	41
Tabela 5 – Tabela referente ao desempenho coletivo da equipa.....	43
Tabela 6 – Tabela referente ao desempenho individual de cada jogador.....	44
Tabela 7 – Dados do Estoril-Praia frente ao Casa-Pia	89
Tabela 8 – Aspectos técnicos a serem avaliados/treinados.....	97
Tabela 9 – Variantes e pontos-chave de cada aspecto técnico a ser avaliado/treinado	98
Tabela 10 – Valores de referência para a avaliação do objetivo Agilidade	99
Tabela 11 – Exercício de avaliação para a agilidade	99
Tabela 12 – Exercício de avaliação para a condução de bola	99
Tabela 13 – Exercício de avaliação para o passe	100
Tabela 14 – Exercício de avaliação para o desarme.....	100
Tabela 15 – Exercício de avaliação para a simulação.....	100
Tabela 16 – Exercícios de avaliação para o cabeceamento.....	101
Tabela 17 – Exercício de avaliação para o remate	101
Tabela 18 – Exercício de avaliação para a simulação.....	102
Tabela 19 – Resultados obtidos para o objetivo Agilidade.....	103
Tabela 20 – Resultados obtidos para o objetivo Condução de Bola	104
Tabela 21 – Resultados obtidos para o objetivo Passe.....	105
Tabela 22 – Resultados obtidos para o objetivo Desarme	106
Tabela 23 – Resultados obtidos para o objetivo Simulação.....	107
Tabela 24 – Resultados obtidos para o objetivo Cabeceamento	108
Tabela 25 – Resultados obtidos para o objetivo Remate com bola parada.....	109
Tabela 26 – Resultados obtidos para o objetivo Remate com bola em movimento.....	110
Tabela 27 – Resultados obtidos para o objetivo Cruzamento baixo	111
Tabela 28 – Resultados obtidos para o objetivo Cruzamento médio	112
Tabela 29 – Resultados obtidos para o objetivo Cruzamento alto	113
Tabela 30 - Equipas participantes e respetiva distribuição pelos grupos	121
Tabela 31 – Resultados do jogos do grupo A.....	123
Tabela 32 – Classificação final do grupo A	123
Tabela 33 – Resultados do jogos do grupo B.....	124
Tabela 34 – Classificação final do grupo B	124
Tabelas 35 e 36 – Resultados das meias-finais	124
Tabelas 37 e 38 – Resultados das finais e dos jogos de atribuição dos 3º e 4º classificados	125
Tabela 39 – Matriz SWOT desenvolvida para o torneio.....	125
Tabela 40 – Resultados obtidos no questionário efetuado aos pais.	129

Introdução

Dado o número de eventos que ocorrem durante um jogo, o número de decisões que os jogadores podem tomar a cada instante, a quantidade de informação emergente no contexto, vários autores consideraram o jogo como um sistema complexo de interações e influências múltiplas. Castelo (1994), relativamente à dinâmica do jogo de futebol, afirma que uma equipa de futebol pode ser considerada como um conjunto de elementos em interação dinâmica, organizados em torno de um objetivo, levando à necessidade de uma organização interna.

A evolução do futebol, referida por Handford et al. (1997), fez-se notar igualmente nos seus processos e metodologias de treino, procurando cada vez mais aproximar-se de abordagens ecológicas e holísticas do treino, respondendo às necessidades de um jogo complexo. Apesar dos vários fatores que influenciam o sucesso no futebol, o treino continua a ser o meio mais importante e influente na preparação das equipas (Garganta, 2004). Ainda, Queiroz (1986) reafirma a importância do exercício na preparação das equipas e dos jogadores, sendo importante saber escolhê-los, de forma criteriosa, para que sejam efetivos e eficazes, e que acima de tudo vão ao encontro dos objetivos pretendidos.

Segundo Davids, Button e Bennett (2008), o treino pode consistir na procura, exploração, descoberta, agregação e estabilização dos padrões de comportamento funcionais através do ajustamento dos constrangimentos que lhe são impostos. Assim, segundo Vilar (2008), o treino deverá permitir que os jogadores afinem a sua relação com o contexto competitivo e com as suas invariantes informacionais.

A construção de um modelo de treino baseado em constrangimentos, ao invés da prescrição da tomada de decisão, providencia ao jogadores a oportunidade para explorarem a sua capacidade perceptivo-motora e, deste modo, desenvolverem os processos decisoriais. Este tipo de abordagem ao treino leva a que os jogadores se tornem mais sensíveis às informações relevantes do contexto, o que os levará à tomada de decisões e execução de ações mais funcionais.

O presente relatório pretende então realçar a importância do desenvolvimento da tomada de decisão nas etapas de pré-especialização, descrevendo de forma detalhada a época 2014/2015 da equipa de Iniciados A do GD Estoril-Praia.

1.1. Caraterização do contexto

Neste capítulo será realizada uma caraterização da equipa em que foi efetuado o estágio, assim como a descrição das condições em que o próprio estágio decorreu.

1.1.1. Caraterização do Quadro Competitivo

Na época 2014/15, a equipa de Iniciados A do GD Estoril-Praia participou no Campeonato Nacional de Iniciados, prova esta organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Esta prova é disputada em 3 fases distintas.

Inicialmente, as 70 equipas participantes são divididas em sete séries, tendo em conta a sua proximidade geográfica. Estas séries são disputadas no formato de todos contra todos, a duas voltas. É possível verificar a composição das séries na tabela seguinte.

Tabela 1 – Composição das diferentes séries do Campeonato Nacional de Iniciados

Série A	Série B	Série C	Série D	Série E	Série F	Série G
CCD Ancorense	Boavista FC	Ac.Viseu FC	Académica Coimbra	CADE	Almada AC	CDR Canaviais
AD Barroselas	Dragon Force FC	AA Avanca	Anadia FC	Caldas SC	CF Belenenses	Despertar SC
SC Braga	Leixões SC	SC Beira Mar	Benfica C.Branco	SL Cartaxo	SL Benfica	CF Esperan. Lagos
GD Chaves	Moreirense FC	CD Feirense	AD Estação	CD Castelo Branco	CAC	SC Farense
AC Devesa	FC Paços Ferreira	Fiães SC	CA Fundão	UD Leiria	Casa Pia AC	Imortal DC
FC Famalicão	FC Penafiel	GD Gafanha	NDS Guarda	SL Marinha	GD Estoril- Praia	Louletano DC
Gil Vicente FC	FC Porto	Gondomar SC	CD Lousanense	CCRD Moçarriense	AD Oeiras	Lusitano VRSA
Merelinense FC	Rio Ave FC	UD Oliveirense	Naval 1º Maio	CD Portalegrense	Real SC	SC Olhanense
Santa Maria FC	Varzim SC	CF Repesenses	SC Pombal	CD Salvaterrense	SG Sacavenense	Portimonense SC
Vitória SC	SC Vila Real	AD Sanjoanense	CD Tondela	SCU Torreense	Sporting CP	Vitória FC

São apuradas para a 2ª Fase os dois primeiros classificados de cada série, os dois melhores terceiros classificados, um representante da Região Autónoma da Madeira e outro da Região Autónoma dos Açores, perfazendo um total de 18 equipas. Estas 18 melhores equipas serão então divididas em 3 séries: Série Norte, Centro e Sul.

As restantes equipas mantêm as séries e a pontuação da 1ª Fase e irão disputar a fase de manutenção, na mesma a duas voltas, onde serão despromovidas as três piores equipas de cada série. Nas séries que forneceram os dois melhores terceiros classificados, são apenas despromovidas 2 equipas, fazendo com que sejam despromovidas, no total, 18 equipas aos campeonatos distritais.

Na 3ª Fase, também chamada de apuramento de Campeão, serão apurados os vencedores das séries Norte, Centro e Sul, juntamente com o melhor 2º classificado.

Relativamente ao GD Estoril-Praia não se perspectivava vida fácil uma vez que, do ponto visto teórico, estava inserido na série mais competitiva das sete, com a presença do SL Benfica e do Sporting CP, respetivamente campeão e vice-campeão da época anterior, mas também contava com a presença do CF Belenenses, que tem igualmente uma tradição de equipas bastante competitivas na formação. Não poderiam também ser esquecidos o SG Sacavenense que é bastante organizado na formação e que ao nível do Distrito de Lisboa encontra-se a par do CF Belenenses e da AD Oeiras que todos os anos constrói os seus planteis com base nos jogadores dispensados do SL Benfica e do Sporting CP.

1.1.2. Caraterização Geral das Condições de Trabalho

Como já havia sido referido, a equipa acompanhada para a realização do presente estágio foi a equipa de Iniciados A do GD Estoril-Praia. A equipa técnica responsável pelo grupo era composta pelo Treinador António Carlos Prazeres, ao serviço do clube ao longo dos últimos 29 anos, acompanhando vários escalões, o Treinador-Adjunto Luís Magalhães, que acompanha o atual treinador ao longo das últimas seis temporadas e pelo Delegado José Freire. A trabalhar com a equipa encontram-se ainda os treinadores de guarda-redes, Tó Zé e Mário Picoito, embora estes sejam transversais a praticamente todas as equipas do clube, e a acompanhar a equipa nos jogos, a fisioterapeuta Patrícia Barbosa

Relativamente aos treinos, estes são realizados no Centro de Treino e Formação Desportiva do GD Estoril-Praia, espaço contíguo ao Estádio António Coimbra da Mota, onde habitualmente treina e joga a equipa Sénior. Neste centro de treino existem dois campos de Futebol 11, o campo nº2, que acolhe os jogos oficiais de todas as equipas da formação, e o campo nº3 que serve exclusivamente para treino.

A equipa de Iniciados A efetua três treinos semanais, realizados às terças e quintas-feiras, das 19h às 20h30 e sextas-feiras das 18h30 às 20h. Quanto ao espaço utilizado, este variava entre meio-campo do campo nº2, meio-campo do campo nº3 e a totalidade do campo nº3, consoante fosse realizada a rotação dos espaços, por parte da coordenação, para as várias equipas. Os jogos oficiais, exceto raras exceções, são realizados aos Domingos às 11h.

No que diz respeito a material, a equipa de Iniciados A tem ao seu dispor um saco

com 14 bolas, um conjunto de 48 marcas com quatro cores diferentes, 36 coletes de três cores diferentes, doze pinos e um kit de 12 bidões de água. Existem ainda outros materiais disponíveis como barreiras, estacas, varas e escadas de coordenação que são para uso de todas as equipas. Os jogadores, em todos os treinos e jogos, tinham ainda direito a um balneário com água quente.

Relativamente a equipamentos, o clube fornece aos jogadores dois conjuntos completos de equipamento de treino e equipamento de jogo, quer para jogos oficiais ou amigáveis. Jogadores e equipa técnica tinham ainda direito a um conjunto de saída, composto por um fato de treino e um polo.

Como meios de transporte, o clube disponibilizava uma carrinha de 9 lugares. Caso fosse necessário, o clube juntamente com a Câmara Municipal de Cascais, disponibilizavam um autocarro para deslocações mais longas. No final dos jogos, os jogadores têm direito a uma sandes mista e um sumo.

Para finalizar, o clube tem ainda ao dispor dos jogadores um posto médico equipado instrumentos de recuperação e prevenção de lesões, e onde habitualmente se encontram sempre dois profissionais disponíveis para atender os jogadores.

1.1.3. Papel e Objetivos do Estagiário na equipa técnica

Na qualidade de estudante num mestrado em treino desportivo, a meta pessoal passa por um dia chegar a ser treinador, a nível profissional, de futebol, com a humildade e reconhecimento de que se trata de um caminho longo, em constante aprendizagem, e com a noção de que todos os momentos passados no meio “Futebol” devem ser absorvidos e encarados como fonte de conhecimento.

A minha função dentro da equipa técnica é de treinador estagiário, e o primeiro objetivo passa por entender de que forma, tendo em conta, a minha função, poderia participar de forma ativa no processo de treino e jogo da equipa.

Desta forma, as tarefas por mim desempenhadas foram:

- Dinamização de alguns exercícios de treino quando solicitado pelos treinadores, principalmente na parte inicial do treino;
- Colaboração na supervisão dos diversos exercícios concebidos pelos treinadores;
- Registo de presenças, assiduidade, lesões e outros acontecimentos do

treino por forma a preencher o “Dossier do Treinador”;

- Dinamização da fase de aquecimento nos dias de jogo, incluindo o aquecimento dos jogadores que iriam entrar ao intervalo.

No entanto, enquanto estagiário, deve-se ter uma postura proativa e desenvolver um espírito crítico em relação ao processo de treino e de jogo, de maneira a que estes possam melhorar ao longo do ano. Desta forma, foram adotadas algumas estratégias para tentar ser mais interventivo nas decisões da equipa técnica:

- Conceção e apresentação de alguns exercícios de treino à equipa técnica, que visavam colmatar algumas lacunas da equipa.
- Questionar sobre algumas decisões de conceção e planeamento, sugerindo alternativas que pudessem melhorar a qualidade de treino e consequentemente o processo de jogo.
- Análise de jogo quer da própria equipa, quer de adversários, mas também de outros fatores, por forma a fornecer informação útil à equipa técnica para tentar alcançar o sucesso nos jogos.
- Registo e análise do processo de treino, por forma a obter dados significativos que pudessem melhorar o mesmo.
- Aproveitando, por vezes, o fato dos treinadores chegarem atrasados ou não puderem de todo comparecer ao treino para conceber e dinamizar exercícios de treino.

Como objetivos a alcançar com a realização deste estágio proponho-me a:

- Melhorar as minhas capacidades enquanto treinador, nomeadamente o estilo de liderança, a postura a adotar perante os jogadores, a forma de comunicar e a gestão e controlo do treino.
- Procurar aprender e adquirir conhecimentos juntos dos treinadores, uma vez que já possuem largos anos de experiência.
- Refletir e melhorar a capacidade de conceção e planeamento do processo de treino da observação e questionamento dos mesmos junto da equipa técnica.
- Estabelecer contactos importantes com possam ajudar a estar cada vez

mais inserido no mundo do Futebol.

1.2. Estrutura do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio encontra-se organizado em 6 capítulos relacionados entre si. Como tal, o primeiro capítulo pretende realizar um enquadramento geral do tema através da apresentação do contexto em que foi realizado o estágio, das condições de trabalho, das tarefas desenvolvidas. Relata ainda os objetivos que se pretendem alcançar com a realização do estágio.

O segundo capítulo consiste numa revisão teórica e conceptual de suporte à prática realizada ao longo do ano. Neste capítulo procura-se introduzir, através da literatura já existente, os vários temas abordados ao longo do presente relatório como, o futebol visto como um sistema complexo, a construção de um modelo de jogo e modelo de formação, a observação e análise do processo de jogo e treino, a importância do exercício de treino e a sistematização dos mesmos.

Relativamente ao terceiro capítulo refere-se a descrição do trabalho desenvolvido junto da equipa ao longo da época desportiva. Relata-se o modelo de jogo da equipa assim como a composição do plantel, as opções de planeamento da época, os objetivos traçados e a análise de conteúdos juntamente com a avaliação do processo de treino e competição da equipa.

O quarto capítulo diz respeito ao projeto de investigação e inovação desenvolvido ao longo do ano no seio do clube. Este projeto consiste num programa de treino específico, destinado aos jogadores dos escalões de Iniciados e Juvenis, focado na otimização das capacidades técnicas e perceptivo-motoras dos atletas

O quinto capítulo deste relatório refere-se ao projeto de relação com a comunidade, desenvolvido também pelo grupo de estagiários. A atividade então desenvolvida foi o *I Torneio Pais Galinha*, um torneio de Futebol 7 cujo principal objetivo era sensibilizar os pais para alguns comportamentos que prejudicam o desporto juvenil.

No capítulo seis serão apresentadas as conclusões deste ano de estágio, onde se efetua um balanço da prática desenvolvida e se pretende refletir acerca dos conhecimentos adquiridos durante a época desportiva.

Por fim, são apresentadas as referências bibliográficas e anexos que serviram de suporte à elaboração do Relatório de Estágio.

2. Revisão da Literatura

No seguinte capítulo será efetuada uma revisão dos conteúdos teóricos que serviram de base à realização deste relatório.

2.1. Uma equipa de Futebol enquanto Sistema Complexo

Uma equipa de futebol é constituída por várias componentes que atuam em conjunto para atingir um objetivo comum. No entanto, é essencial compreender como é que estas diferentes partes se organizam para atingir o sucesso.

Os sistemas complexos são apresentados por Bar-Yam (2008) como uma nova abordagem para a ciência que estuda a que ponto é que as relações entre as partes dão origem aos comportamentos coletivos de um sistema e como esse sistema interage e forma relações com o meio ambiente. Bar-Yam (1997), considera ainda que um sistema complexo se caracteriza como um conjunto de componentes que interagem e formam uma dinâmica de padrões de funcionamento no tempo e no espaço. Estes padrões surgem da necessidade de resolver problemas ou desafios ou alcançar objetivos que não seriam possíveis de atingir individualmente.

No entanto, não se pode considerar um sistema com um todo se apenas se considerar a soma de todas as partes. Bar-Yam (2008) afirma que é fundamental descobrir primeiro como funcionam as partes para depois se descobrir o “todo”. Com isto, o autor pretende demonstrar que a construção de todo um sistema se baseia nas relações estabelecidas entre as diferentes partes que o compõe.

Apesar de ser um conceito genérico, vários autores (Garcia et al., 2013; Garganta, 1996; Castelo, 1996) decidiram aplicá-lo aos desportos coletivos na tentativa de explicar as dinâmicas de interação das próprias equipas, sendo os últimos dois fizeram-no no âmbito específico do futebol. Assim, e segundo o trabalho destes autores, as equipas de futebol podem ser consideradas como sistemas complexos, especializados e hierarquizados onde se tem tentado encontrar um método que permita reunir e organizar conhecimentos, procurando a interação dinâmica entre os elementos de um conjunto, que lhe conferem um carácter de totalidade.

Nesta perspetiva, McGarry (2002) afirma que o jogo de futebol pode ser visto como um sistema complexo uma vez que é aberto pela constante adaptação ao envolvimento, complexo pela interação das várias componentes em relações não-lineares e dinâmico pela alteração do estado e funcionalidade ao longo do tempo. Para corroborar

a ideia essencial que o futebol é um sistema complexo, Duarte (2012) afirma que os sistemas complexos apresentam três características fundamentais: a de que o comportamento é emergente, a interdependência de escalas, através da influência mútua entre a escala individual, grupal e coletiva, e por fim, a influência do contexto no comportamento do sistema, características estas que claramente estão presentes no jogo de futebol.

Devido à natureza cooperativa das relações dos jogadores dentro de uma equipa, Duarte et al. (2011) propõem que se analisem os processos de inteligência e tomada de decisão coletiva das equipas de futebol à luz do conceito de superorganismo.

Os superorganismos são os sistemas complexos mais evoluídos que se conhecem e podem ser definidos como um grupo de indivíduos auto-organizados pela divisão do trabalho e unidos por um sistema fechado de comunicação. Ainda, segundo Duarte, Araújo, Correia e Davids (2012), se uma equipa for analisada como sendo um superorganismo, é perfeitamente possível verificar algumas destas características.

A divisão do trabalho permite uma integração funcional, complementaridade de comportamentos e coordenação entre os companheiros de equipa enquanto a existência de um sistema de comunicação permite troca de informações entre jogadores, permitindo-lhes dessa forma, detetar as condições contextuais mais adequadas para cooperar com sucesso durante uma determinada execução.

É nesta lógica que surgem os padrões de jogo, através do conjunto das diversas tarefas individuais juntamente com as relações interpessoais que acabam por resultar num trabalho coletivo. No entanto, os padrões de jogo são igualmente influenciados pela interação constante com a equipa adversária, onde se verifica uma co-adaptação mútua na busca do equilíbrio e estabilidade da própria equipa e na procura de criar situações de instabilidade na equipa adversária.

Duarte (2012) demonstra como o comportamento das equipas pode ser influenciado pelo adversário com quem se está a jogar. A interação verificada entre duas equipas mostra indicadores da influência que uma equipa provoca na outra equipa. Os padrões de jogo constrangidos simultaneamente pela coordenação intra e inter-equipas têm um carácter dinâmico, pois evolui ao longo do jogo.

2.1.1. A Perspectiva Ecológica

Recentemente, a abordagem ecológica ao jogo foi proposta como uma ferramenta útil na análise do comportamento e performance no desporto, ao nível da relação entre o

praticante e o contexto.

Um sistema complexo está em permanente relação com o seu ambiente. Nesta relação estabelecida com o exterior, os constrangimentos impostos ao sistema são determinantes na definição dos limites de evolução do mesmo. Segundo Davids, Button e Bennett (2008) os constrangimentos influenciam a emergência de estados de ordem num sistema complexo e, desta forma, treinar pode consistir na procura, exploração, descoberta, agregação e estabilização dos padrões de comportamento funcionais através do ajustamento dos constrangimentos que lhe são impostos.

Araújo (2009) afirma que os jogadores realizam ações exploratórias, no contexto de jogo, em função de um determinado objetivo e as decisões comportamentais emergem da interação dos constrangimentos do jogador, do seu objetivo e do contexto em que está inserido. Esta ação de exploração permite que os jogadores definam o seu processo de tomada de decisão, através da deteção de *affordances*, ou seja, oportunidades de ação que emergem à medida que os indivíduos interagem com a informação proveniente do contexto, e o seu uso adequado provoca adaptações nos comportamentos que permitem alcançar os objetivos de tarefa.

Davids et al. (2008) corrobora afirmando que uma equipa e os seus jogadores, durante o processo de treino, necessitam de explorar o contexto, inseridos num determinado plano ou modelo de jogo, interagindo com os colegas, de forma a detetar os constrangimentos informacionais que os levem ao seu objetivo.

Davids e Araújo (2005) definem constrangimentos como a configuração com que as componentes do sistema se ligam, formando um tipo específico de organização e apontam três grandes grupos de constrangimentos que fazem emergir a coordenação e o objetivo da tarefa: Constrangimentos do Praticante, Constrangimentos da Tarefa e Constrangimentos do Envolvimento.

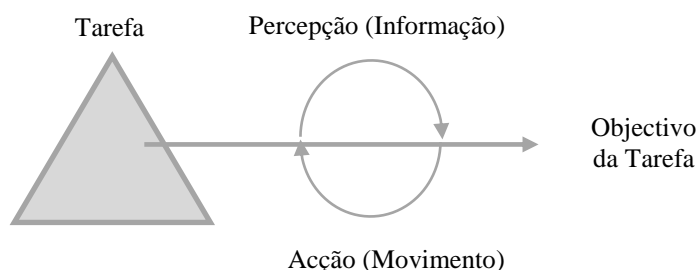


Figura 1 – Emergência do comportamento através da interação dos constrangimentos

Os constrangimentos do praticante dizem respeito às próprias características dos atletas. Estes podem ser físicos como a força, resistência e velocidade, morfológicos,

referindo-se à altura, peso ou dimensão dos membros, técnicos, emocionais e cognitivos onde se pode destacar a capacidade de atenção, concentração e tomada de decisão.

Os constrangimentos da tarefa podem ser espaciais, instrumentais, como a forma, dimensão ou peso da bola, temporais, de relação com os adversários ou colegas e as regras do exercício.

Quanto aos constrangimentos do envolvimento, estes podem ser físicos ou ambientais e visam alterar o normal funcionamento do desempenho dos jogadores.

No entanto, os constrangimentos podem ser classificados de outra forma. Juarrero (1999) apresenta uma nova conceitualização de constrangimentos onde define constrangimentos de 1ª e 2ª ordem.

Adaptando a conceitualização de Juarrero (1999) aos jogos desportivos coletivos, Passos (2009) define os constrangimentos de 1ª ordem como as condições iniciais onde a performance perceptivo-motora irá decorrer. Estes constrangimentos podem ser as funções dos jogadores, as dimensões do espaço e as regras do jogo.

Relativamente aos constrangimentos de 2ª ordem, Juarrero (1999) afirma que estes correspondem às condições em que as componentes se localizam e nas quais passam a estar sistematicamente relacionadas. Por sua vez, Passos (2009) afirma que numa interação local, as decisões e ações dos jogadores passam a ser sistematicamente inter-relacionadas e onde a evolução do sistema ocorre através da tomada de decisão emergente sem influência direta de um agente externo. Para Passos (2009) a necessidade desta separação de constrangimentos prende-se com o fato da proximidade ao adversário ou ao objetivo desbloquear novas possibilidades de ação que antes não eram possíveis. Assim, o autor avança com o conceito de “Criticalidade Auto-Organizada”, que propõe ser uma justificação para a tomada de decisão emergente nas dinâmicas dos sistemas complexos de interações interpessoais. O estado crítico é moldado consoante os constrangimentos impostos pela dinâmica da interação local e o potencial da interação, uma vez que esta é vista como um sistema complexo, significa que não seja possível descrever o resultado da ação através de uma simples reação de causa efeito.

. De forma a fortalecer estas citações, um estudo de Correia, Araújo, Duarte, Travassos, Passos e Davids (2012) verificou que simples manipulações da distância entre diferentes jogadores influenciavam e davam origem a um diferente comportamento emergente. Os mesmos autores afirmam ainda que a variação do número de jogadores, a distância entre os mesmos e as dimensões do campo, irão influenciar as decisões e as interações entre os jogadores. Ainda um estudo de McGarry (2009) observou a influência

da posição no campo e da distância dos opositores em relação a si e em relação a colegas de equipa.

Desta forma um treinador poderá, manipular os constrangimentos de determinada tarefa, consoante determinados aspetos que terá prioridade em treinar.

Davids e Araújo (2005) sugerem ainda que as tarefas da prática devem ser estruturadas através de um processo de simplificação ao invés da decomposição das tarefas em partes. Este processo permite criar versões reduzidas das tarefas para que o praticante consiga mais facilmente detetar a informação mais pertinente e desta forma acoplar aos padrões de movimento

A construção de um modelo de treino baseado em constrangimentos, ao invés da prescrição da tomada de decisão, providencia ao jogadores um maior número de oportunidades para explorarem a sua capacidade percetivo-motora. Este tipo de filosofia de treino leva a que os jogadores se tornem mais sensíveis às informações relevantes do contexto, o que os levará à tomada de ações e decisões mais funcionais.

2.2. A importância da Observação e Análise de Jogo e Treino

O futebol é um fenómeno à escala mundial e que se encontra em constante evolução. Desde os jovens praticantes de futebol de rua ao profissionalismo, este é um desporto conhecido em toda parte do mundo.

Apesar de a sua institucionalização remontar já à segunda metade do século XIX, foi apenas na década de 1990 que a análise de jogo começou a ser globalmente aceite e utilizada pelos treinadores (Carling et al., 2005). Segundo os mesmos autores, o conceito de análise de jogo refere-se ao objetivo de registar e examinar acontecimentos que tenham ocorrido durante a competição. Ainda, McGarry (2009) afirma que uma análise fundamentada da performance desportiva pretende, através da compreensão das ações em jogo, provocar melhorias nos desempenhos futuros da equipa.

Na figura seguinte encontra-se representado o complexo ciclo de responsabilidades do treinador proposto por Carling et al. (2005). Neste, é possível verificar, entre outras funções, a observação da performance, a análise dessa observação e a interpretação dos resultados antes planeamento das sessões futuras.

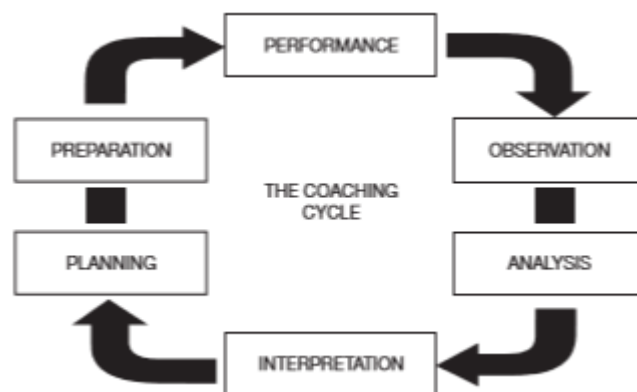


Figura 2 – Ciclo de tarefas de um treinador (Carling et al., 2005)

Assim, os autores afirmam que os treinadores devem avaliar performance antes de planejar e operacionalizar as sessões de treino seguintes, com o intuito de melhorar a performance para o próximo jogo. No entanto, apesar da avaliação se basear tipicamente na observação do treinador, estes têm apenas uma capacidade limitada para recordar cada evento crítico do jogo. Segundo Franks and Miller (1986, 1991), os treinadores conseguem apenas recordar corretamente cerca de 40% de toda a informação importante derivada do jogo. Esta limitação da memória, juntamente com a busca pelo aperfeiçoamento do jogo e a própria evolução tecnológica, levaram a que começassem a ser desenvolvidas ferramentas que forneçam aos treinadores informações pertinentes para o desenvolvimento de um desempenho superior por parte da equipa e dos jogadores. Assim, a gravação em vídeo passou a ser uma medida adotada como estratégia para a análise de jogo. A utilização do vídeo permitia melhorar a qualidade de observação dos treinadores pois permite que a informação fique arquivada e possa ser consultada de forma ilimitada assim como permite que os treinadores recordem os acontecimentos importantes que eventualmente se tenham esquecido (Carling et al., 2005). Segundo os mesmos autores, a gravação do jogo permite ainda mostrar aos jogadores o seu desempenho durante o jogo e assim realçar informações pertinentes que o treinador pretenda transmitir à equipa.

No entanto, é importante que os treinadores tenham a capacidade para filtrar a informação que realmente pretendem obter de cada jogo. É um princípio essencial que este saiba gerir corretamente o tempo e recursos à disposição, para que a informação fundamental seja integrada no processo de treino (Carling et al., 2005). Partindo desta premissa, sentiu-se a necessidade de desenvolver sistemas que permitissem registar informações específicas, quer através da observação *in loco*, quer através da observação dos vídeos de jogo, consoante os objetivos do treinador. Inicialmente, as observações eram

realizadas através de um sistema notacional, na grande maioria das vezes de uma forma manual e uma das observações mais habituais era a análise quantitativa de diversas ações do jogo. No entanto, com o desenvolvimento tecnológico, começaram a ser desenvolvidos programas de análise de vídeo que facilmente identificavam as informações mais importantes para os treinadores. O Amisco foi o pioneiro na análise de jogo através de sistemas automatizados de *tracking*, embora atualmente já exista um largo número de sistemas de captação e análise de jogo. Assim, além dos já habituais relatórios de observação efetuados aos adversários, as equipas passaram também a conseguir observar o seu próprio desempenho e, desta forma, analisar a performance da sua própria equipa com maior grau de detalhe.

De uma forma geral, podemos diferenciar alguns objetivos para a observação e análise de jogo. Carling et al. (2005) sugere que, através da observação da própria equipa, os treinadores procuram identificar os seus pontos fortes sobre os quais seja possível construir o seu jogo, assim como a identificação das fraquezas da equipa que devem ser trabalhadas e melhoradas. Por outro lado, a observação da performance dos adversários permite recolher informação sobre como a equipa se poderá opor aos pontos fortes e explorar as respetivas fragilidades.

No entanto, a performance em jogo acaba por ser apenas o resultado final de todo um processo de preparação, que o antecede e que deve igualmente ser observado e analisado. Desta forma, os treinadores além de passarem também a analisar os seus jogos, devem igualmente preocupar-se com a análise do próprio processo de treino.

Segundo Caldeira (2013), o futebol tem vindo, desde a sua génese, a aperfeiçoar-se, o que leva os clubes e os jogadores a superar-se em relação aos demais adversários e concorrentes. É nesta medida que se passa cada vez mais a dar importância aos detalhes do processo de treino. Além do desenvolvimento de sistematização de exercícios, os conteúdos do treino passaram igualmente a ser quantificados para que os treinadores possam mais facilmente adequar as sessões aos objetivos pretendidos. Assim, alguns programas foram igualmente desenvolvidos, como por exemplo o “Dossier do Treinador”, que permite efetuar um planeamento das sessões e da própria época desportiva, permitindo analisar os conteúdos desenvolvidos. Também outros programas como o Notes4Coach, entre outros, que permitem igualmente organizar as sessões e objetivos dos treinadores (Caldeira, 2013).

No entanto, o registo de conteúdos não foi a única forma das equipas olharem para o processo de treino. Passou também a ser prática comum a filmagem dos treinos para

que, caso o treinador considere pertinente, possa observar o comportamento da equipa e dos jogadores, assim como utilizar o vídeo *feedback* aos seus próprios jogadores, objetivando a melhoria das suas performances.

2.3. A Importância do Treino

Embora se especule a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para atingir o sucesso no Futebol, a verdade é que o treino continua a constituir a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2004). Oliveira (2004) reconhece que um dos objetivos principais do processo de treino deve ser a preconização da possibilidade de transmissão e aquisição de conhecimentos específicos, coletivos e individuais, à equipa e aos jogadores, por forma a aumentar a qualidade do desempenho. Segundo Vilar (2008), o treino permite que os jogadores afinem a sua relação com o contexto competitivo e com as suas invariantes informacionais-chave, ficando esta armazenada na memória dos sujeitos sob a forma de representações. O mesmo autor afirma ainda que uma abordagem baseada em constrangimentos é a mais adequada para este efeito uma vez que permite a construção de um modelo de treino onde se potencia a tomada de decisão dos jogadores. Este tipo de abordagem torna-se pertinente uma vez que ao ser integrada no contexto de equipa, ocorre em função dos próprios constrangimentos do jogador, dos constrangimentos do contexto e da própria tarefa, possibilitando que os jogadores e própria equipa elevem o seu nível de rendimento através de um melhor entendimento e maior organização da equipa. Caldeira (2013) partilha da mesma opinião, afirmando que a performance no futebol advém da capacidade de tomar decisões que permitam, através da coordenação de esforços de todos os elementos da equipa, fazer face aos problemas colocados pelo adversário durante o jogo.

Segundo Garganta & Gréhaigne (1999), o jogo de futebol deve ser jogado da mesma forma que é treinado, o que pressupõe uma relação interdependente e recíproca entre o processo de preparação e a competição. Caldeira (2013) afirma que a conceção do treino é um processo não-linear, que deve ter a capacidade de num determinado instante se focar no todo e, no instante seguinte, centrar-se apenas em uma das partes. Neste sentido, Teodorescu (1984) refere também que a tarefa fundamental de um treinador é criar exercícios e sessões de treino que reproduzam, de forma parcial ou integral, o conteúdo e a estrutura do jogo.

231. O Exercício de Treino

Teodorescu (1984), citado por Queiroz (1986), define exercício de treino como a realização de movimentos, executados de forma coordenada e organizados numa estrutura de acordo com um determinado objetivo. Ainda, Bompa (1983), afirma que o exercício de treino é um ato motor sistematicamente repetido, representando o principal meio de execução do treino, tendo como objetivo a elevação do rendimento. Segundo Castelo (2009), o exercício de treino é uma unidade lógica de programação e estruturação do treino, que se encontra indissolúvelmente ligado ao fenómeno da prestação máxima desportiva. Para o mesmo autor, os exercícios são considerados como a estrutura base de todo o processo responsável pela elevação, manutenção ou redução do rendimento das equipas e jogadores.

Bezerra (2001) afirma que os exercícios de treino devem ser alvo de uma escolha criteriosa para que possam ter um adequado efeito. Assim, a chave do sucesso prende-se com a correta identificação dos tipos de ações que se pretende para a equipa e uma seleção de exercícios que se aproximem o mais possível da situação real de competição. Queiroz (1986) concorda com esta ideia afirmando que o exercício constitui o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas, sendo que um dos aspetos mais importantes no treino é a escolha criteriosa daqueles que são os mais eficazes e efetivos para alcançar o maior rendimento da equipa.

Segundo Caldeira (2013), os exercícios selecionados devem traduzir na prática do treino parte da ideia do modelo de jogo, procurando mobilizar a atenção para um aumento da carga percetiva, orientada para a especificidade da competição de futebol. Para Castelo (2002), a modelação do exercício de treino pretende relacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição. Desta forma, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos. Queiroz (1986), citando Bompa (1983), afirma que é através da modelação que o treino deve conceber meios semelhantes à natureza da competição, estimulando desta forma a especificidade das adaptações dos jogadores através da utilização de exercícios com elevado grau de identidade com a competição. No seguimento destas afirmações, Araújo (2005) considera que a contextualização das tarefas deve ser um critério central a respeitar no processo de treino. Durante os treinos, os jogadores precisam de aprender a decidir e a agir de acordo com as possibilidades de ação que o contexto proporciona tal como estas surgem durante a competição.

Queiroz (1986) defende então que, sendo o exercício o meio pelo qual se eleva o rendimento, entre a causa e efeito deverá haver identidade e a especificidade. Relativamente à identidade, o autor considera que a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino deve ser concordante com a estrutura e o conteúdo específico do jogo. No que diz respeito à especificidade, o autor afirma os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão intimamente ligados à especificidade do estímulo, o que no caso concreto do treino, corresponde ao exercício.

232 Sistematização dos Exercícios de Treino

Uma vez apresentado o exercício de treino e discutida a sua importância, deve-se então procurar explicar como estes podem ser organizados.

Desde Matvéiev até vários outros autores, tem existido uma necessidade de categorizar os exercícios de treino (Caldeira, 2013). Assim, Matvéiev apresentou uma categorização que viria a incentivar muitos outros autores a refletirem e apresentarem as suas sistematizações. Segundo Matvéiev (1986), citado por Caldeira (2013), os exercícios de treino poderiam ser divididos em:

- Exercícios competitivos: que seriam tarefas cuja complexidade ia ao encontro dos requisitos específicos da própria competição
- Exercícios preparatórios especiais: que dizem respeito a elementos de ações competitivas, assim como as suas variantes e que podiam ser exercícios preliminares, caso o objetivo fosse dominar as formas dos elementos, ou de desenvolvimento caso se pretendesse melhorar as qualidades físicas.
- Exercícios preparatórios gerais: que são exercícios que se afastam da modalidade em questão mas que pretendam desenvolver a formação multilateral do atleta.

No entanto, esta sistematização desenvolvida por Matvéiev dizia respeito ao treino desportivo em geral, pelo que havia a necessidade de especificar tendo em conta as várias modalidades existentes.

Assim, no âmbito do futebol, Queiroz (1986) acabou por desenvolver uma proposta de sistematização dos exercícios de treino em Futebol. Esta categorização consistia na divisão dos exercícios em dois grandes grupos, os fundamentais e os complementares.

Os exercícios fundamentais eram todos aqueles que independentemente da sua forma ou estrutura, apresentavam a finalização como a sua estrutura elementar

fundamental. Dentro da categoria dos exercícios fundamentais existiam ainda três subcategorias:

- Forma Fundamental I – Exercícios com finalização, sem oposição, sobre uma baliza.
- Forma Fundamental II – Exercícios com finalização, com oposição, sobre uma baliza.
- Forma Fundamental III – Exercícios com finalização, com oposição, sobre duas balizas.

No que diz respeito aos exercícios complementares, correspondem a todos aqueles que têm como objetivo desenvolver determinados aspectos do treino mas que não têm finalização. São também divididos em duas sub-categorias:

- Formas Integradas: Exercícios sem finalização que incluam dois ou mais fatores de treino.
- Formas Separadas: Exercícios sem finalização que incluam apenas um fator de treino.

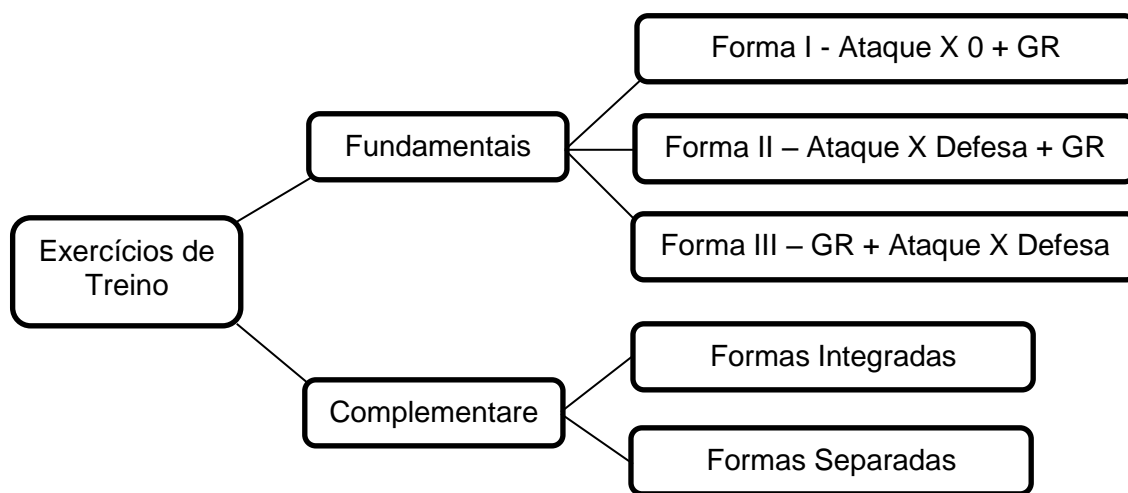


Figura 3 – Sistematização dos exercícios de treino desenvolvida por Queiroz (1986).

Uma outra proposta de categorização de exercícios de treino em futebol foi a taxonomia desenvolvida por Castelo (2003). Nesta sua proposta, o autor defende que os exercícios de treino devem ser classificados tendo em conta as suas características lógicas referentes às estruturas do jogo. Assim o autor propõe a divisão dos exercícios em dois grupos:

- Exercícios de preparação geral – que são exercícios que não utilizam a bola como meio de decisão, seja mental ou de ação motora e que pretendem o desenvolvimento das capacidades motoras.
- Exercícios específicos – que pretendem o desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática através da manipulação das condicionantes estruturais da modalidade. Estes podem ainda ser diferenciados em:
 - ❖ Específicos de preparação geral – que têm como objetivo o desenvolvimento e potenciação da relação entre o jogador e bola.
 - ❖ Específicos de preparação – que têm, por sua vez, o objetivo de desenvolver e potenciar a relação entre o jogador e os objetivos do jogo.

Apesar de ambas as sistematizações terem sido bastante utilizadas e influenciado algumas gerações de treinadores no nosso país, acabam por ter algumas limitações, principalmente no que diz respeito à adequação entre os objetivos do treinador e os exercícios que este utiliza, Caldeira (2013). Desta forma, o mesmo autor avança com uma proposta taxonómica de categorização de exercícios por objetivos. Assim, através desta taxonomia, exercícios com formas idênticas podem constituir objetivos de treino diferentes mediante a alteração de apenas um ou alguns constrangimentos. Este aspeto torna-se bastante importante para o autor, uma vez que permite ajudar os treinadores no processo de planeamento operacional, indo mais ao encontro das suas reais necessidades, quando comparada com as sistematizações já existentes.

Como base para criação da sua taxonomia, Caldeira (2013) afirma que esta e qualquer taxonomia devem estar assentes em três pilares fundamentais: o conteúdo, que o autor classifica como o futebol e os seus meios de treino; o contexto, como os cenários socioculturais onde esta é utilizada e, os utilizadores, que neste caso, são os treinadores de futebol.

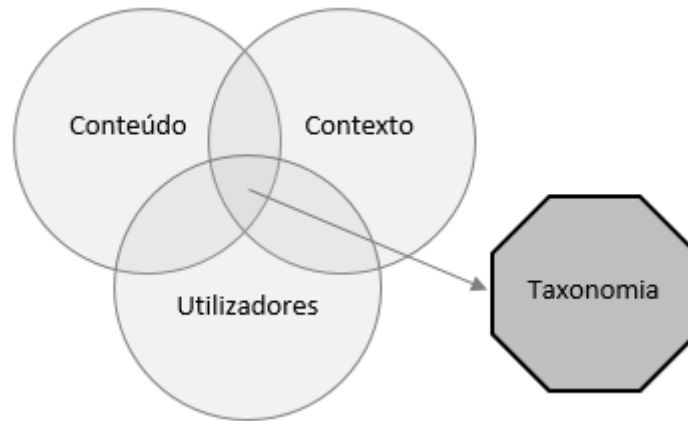


Figura 4 – Representação dos pilares fundamentais que permitem a construção de uma taxonomia (adaptado de Caldeira, 2013).

Uma vez conhecidos os pilares fundamentais, apresentamos de seguida a forma como o Caldeira (2013) classifica os exercícios de treino. O autor parte da ideia de que existem diferentes níveis de complexidade na conceção dos exercícios e que esses níveis devem representar diferentes escalas de interação. O treinador poderá assim focar a sua intervenção num nível mais imprevisível que corresponde à oposição, até a um nível de comportamento mais básico que advém da emoção.

Desta forma, o autor considera os seguintes níveis de complexidade na conceção de exercícios:

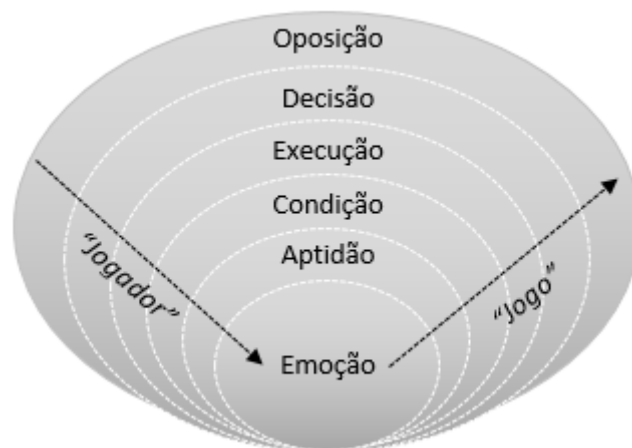


Figura 5 – Representação das áreas de intervenção do treinador (Caldeira, 2013).

Segundo Caldeira (2013), estes conceitos exprimem a progressiva interação entre o Jogo e o Jogador, que deve ocupar a totalidade das preocupações dos treinadores aquando da formulação de objetivos operacionais para os seus exercícios. Desta forma, perante a impossibilidade de utilizar cada um dos seus exercícios para melhorar simultaneamente o

“Todo” e as “Partes”, o autor propõe uma abordagem “Glocal”, que corresponde à coerência e relação entre uma perspectiva global ou macro que se caracteriza como o próprio jogo, até uma visão local ou micro que é o jogador.

Assim, Caldeira (2013) propõe uma sistematização por camadas consoante os objetivos.

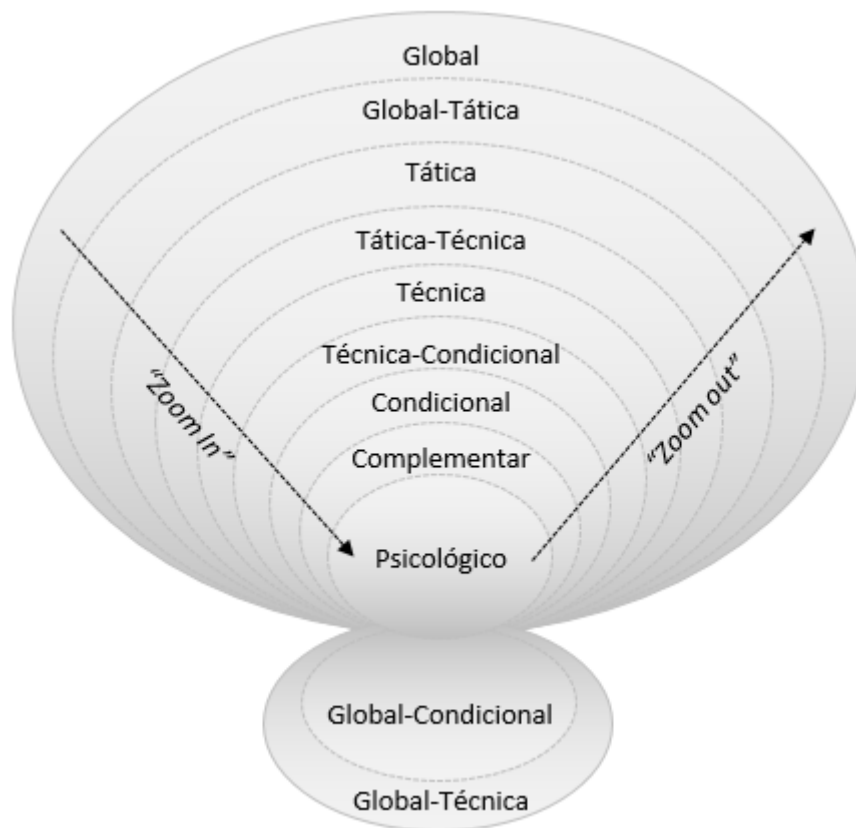


Figura 6 – Representação das categorias de exercícios (Caldeira, 2013).

Desta forma, o autor cria na sua taxonomia seis categorias distintas de exercícios tendo em conta os objetivos dos mesmos, sendo estas: Global, Tático, Técnica, Condicional, Complementar e Psicológico. O autor afirma ainda assim que, apesar da definição específica por objetivos, possam existir situações de alguma indefinição ou “zonas cinzentas”, como o autor prefere referir, uma vez que alguns exercícios podem apresentar características de determinadas categorias mas terem como objetivo treinar aspetos de uma outra. Assim, além das categorias gerais, são criadas algumas categorias derivadas para responder a esta necessidade, sendo elas: Global-Tático, Global-Técnico, Global-Condicional, Tático-Técnico e Técnico-Condicional.

Para procurar que a sua taxonomia seja uma ferramenta ainda mais útil e de fácil utilização aos treinadores, o autor, dentro de cada categoria primária, preconiza ainda algumas subcategorias para facilitar a caracterização de cada um dos exercícios.

Tabela 2 – Subcategorias de exercícios de treino (Caldeira, 2013).

		Categorias Primárias					
		Global	Tática	Técnica	Condicional	Complementar	Psicológico
Sub-Categorias	Livre	Modelo de Jogo (fluxo cíclico)	Técnicas de Controlo	Velocidade	Hidratação	Formulação de Objectivos	
	Complementar	Modelo Ofensivo	Técnicas de Progressão	Força	Suplementação	Focalização da Atenção	
	Fundamental	Modelo Transição Defensiva	Técnicas de Conexão	Resistência	Recuperação geral	Auto-avaliação	
		Modelo Defensivo	Técnicas de Finalização	Aquecimento	Recuperação local	Visualização mental	
		Modelo Transição Ofensiva	Técnicas Associadas	Retorno à calma	Flexibilidade	Relaxamento	
		Esquemas Táticos	Técnicas Defensivas		Posturais Activos	Coesão e dinâmicas de grupo	
		Missões Táticas			Posturais Passivos		
		Princípios Específicos			Propriocepção		

No entanto, Caldeira (2013) considera que a sua taxonomia é apenas uma sugestão de categorização e incentiva a que cada treinador crie a sua própria taxonomia, tendo em conta o seu próprio modelo de treino.

2.4. Conceção de um Modelo de Jogo

Como já foi evidenciado anteriormente, o jogo de futebol pode ser entendido como um sistema complexo, onde a incerteza e a imprevisibilidade são duas características fundamentais. Desta forma, a conceção de jogo por parte de uma equipa não se pode remeter à idealização de um modelo de jogo de características fechadas ou baseada em comportamentos estereotipados.

Para definir a ideia de modelo de jogo, foram vários os autores que deram o seu contributo. Começando pela literatura clássica, Teodorescu (1984) descreve modelo de jogo como uma referência que deve influenciar as ações individuais e coletivas dos jogadores, assim como a própria ação da equipa no jogo. Por sua vez, Castelo (1994) afirma que o modelo de jogo corresponde a uma aproximação abstrata da realidade e que procura representar aspetos fundamentais de forma simplificada.

Segundo Leal & Quinta (2001), um modelo de jogo define-se como uma conceção de jogo idealizada pelo treinador quanto aos fatores necessários para a organização

ofensiva e defensiva, tais como princípios, métodos, sistemas de jogo, atitudes, comportamentos e valores que caracterizam os indivíduos e a equipa. Oliveira (2003), por seu lado, define que o modelo de jogo é uma ideia ou uma conjectura de jogo constituída por princípios e subprincípios, a vários níveis, que representam os vários momentos de jogo que se articulam entre si, segundo uma identidade que é definida pela organização funcional própria da equipa. Este autor defende, ainda, que a construção do modelo de jogo depende de vários fatores, entre eles, a ideia de jogo do treinador, pelas capacidades e características dos jogadores, pelas organizações estruturais, pela organização funcional e pelos princípios de cada um dos momentos de jogo.



Figura 7 – Organização de uma equipa de futebol segundo Oliveira (2013)

No entanto, para o mesmo autor, a ideia de jogo do treinador deve ser encarada como o principal fator na organização de uma equipa. Se o treinador souber de forma clara quais os comportamentos que deseja nos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado.

No seguimento desta ideia, Sarmiento (2013) realizou um estudo onde procurou saber junto de vários treinadores portugueses de elite, quais os aspetos que na sua opinião mais influenciavam o estilo de jogo das três principais ligas europeias (ver Figura 8).

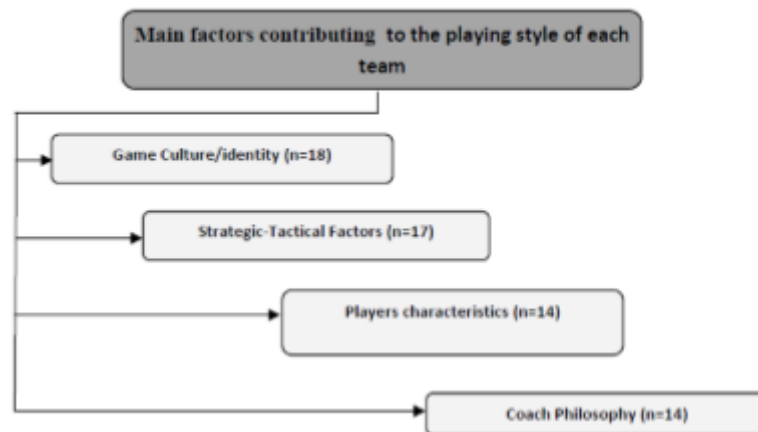


Figura 8 – Fatores que influenciam o estilo de jogo segundo Sarmiento (2013)

Com este estudo, o autor concluiu que os principais fatores influenciadores são a cultura e identidade da equipa, os fatores tático-estratégicos, as características dos jogadores e a filosofia do treinador.

Vilar (2008) considera que o modelo de jogo deve ser o elemento orientador do processo de treino e do jogo da equipa. O modelo de jogo deve determinar, não só o exercício de treino, mas também o perfil de competências do jogador. Na sequência desta ideia, Castelo (1996) afirma que a capacidade intelectual e a experiência do treinador são fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo. Segundo este, um treinador não pode implementar ou executar aquilo que não sabe ou que não domina com segurança.

Por outro lado, Castelo (1996) e Oliveira (2003), consideram ser essencial que o treinador conheça os jogadores, uma vez a concetualização de um modelo de jogo deve ser o primeiro passo para a formação do plantel no início de uma nova época desportiva. Se por alguma razão o treinador não puder escolher os jogadores que formam a equipa, o treinador deve adquirir um aprofundado conhecimento dos jogadores que formam o plantel, por forma a efetuar as adaptações que considerar pertinentes à sua ideia de jogo, por forma a construir uma equipa melhor e a atingir os objetivos pretendidos.

Para Castelo (1996), o modelo de jogo não é fixo e deve ser progressivamente construído, desconstruído e reconstruído, ao longo da época, uma vez que deve ser encarado como uma conjectura em permanente remodelação, aberto aos acrescentos individuais e coletivos.

3. Realização da Prática Profissional

3.1. Caracterização da equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril-Praia

No presente capítulo será efetuada uma descrição detalhada da época 2014/2015 da equipa de iniciados A do Estoril-Praia. Assim, além do plantel e dos respetivos jogadores que o compõem, serão também apresentados objetivos da equipa para a época e o desempenho individual e coletivo ao longo do ano.

3.1.1. Caracterização do Plantel

O processo de captação e seleção de jogadores para a época 2014/2015 começou a ser realizado no final da época anterior. Grande parte do plantel acabou por transitar da equipa de Iniciados B, apesar de alguns terem sido dispensados, sendo que a estes apenas se juntaram dois, um proveniente do Belenenses e outro do Fontainhas. Com o início da época a 4 de Agosto, foram aparecendo mais alguns jogadores para realizar captações embora tenham sido apenas quatro aqueles que se viriam a juntar ao clube.

Desta forma, na seguinte tabela apresentam-se todos os jogadores que fizeram parte do plantel de Iniciados A do GD Estoril-Praia, na época 2014/2015.

Tabela 3 – Jogadores do plantel de Iniciados A

Nome	Conhecido por	Posição	Pé	Peso (Kg)	Altura (cm)	Clube Época Anterior
André Cavaco	Cavaco	GR	Direito	63	169	Estoril-Praia
Francisco Almeida	Kiko	GR	Direito	61	170	Estoril-Praia
João Augusto	João	GR	Direito	63	172	Sporting
Diogo Santos	Diogo	DC	Direito	63	167	Estoril-Praia
Henrique Almeida	Henrique	DC	Esquerdo	62	168	Estoril-Praia
Gustavo Barroso	Gustavo	DC/MDC	Esquerdo	72	179	Estoril-Praia
Pedro Salgueiro	Salgueiro	DE	Esquerdo	62	169	Estoril-Praia
Tomás Alves	Tomás	DE	Esquerdo	58	167	Belenenses
Vasco Carvalho	Vasco	DD/DC	Direito	61	168	Belenenses
Afonso Sousa	Afonso	DD	Direito	56	165	Fontainhas
Edgar Gomes	Edgar	DD/EXT	Direito	59	169	Estoril-Praia
Afonso Pestana	Pestana	MDC	Direito	54	163	Estoril-Praia
Francisco Mascarenhas	Mascarenhas	MC/MDC	Direito	61	173	Estoril-Praia
Gonçalo Costa	Gonçalo	MC	Direito	57	166	Belenenses

Diogo Ressurreição	Ressurreição	MC	Direito	55	171	Estoril-Praia
Miguel Jesus	Miguel	MC	Direito	50	159	Estoril-Praia
Hugo Carlos	Hugo	DD/EXT	Direito	61	167	Cascais
Márcio Sioga	Sioga	MC/EXT	Direito	62	169	Estoril-Praia
Tiago Eufémia	Eufémia	EXT	Direito	63	175	Estoril-Praia
Gonçalo Lafuente	Lafuente	EXT	Direito	54	166	Estoril-Praia
Telmo Watché	Telmo	EXT	Direito	59	170	Estoril-Praia
Bernardo Monteiro	Beny	AV	Direito	60	166	Estoril-Praia

No entanto, torna-se importante referir que dos 22 jogadores que constituíam inicialmente o plantel, nem todos cumpriram a época toda ao serviço do clube.

Os jogadores Vasco Carvalho e Gonçalo Costa haviam iniciado a época no CF Belenenses, sendo que o primeiro chegou ao clube por volta da 3ª jornada do campeonato enquanto que o segundo chegou praticamente no final da 1ª fase. Sensivelmente nesta altura foi quando também foi inscrito o Hugo Carlos. Em sentido contrário seguiu o Gustavo Barroso que rumou ao Belenenses na 4ª jornada. Também os jogadores Telmo Watché e Afonso Sousa abandonaram o clube no final da primeira fase.

Este número parece, no entanto, reduzido para as necessidades da equipa, que se encontra, como já fora referido, a disputar o campeonato nacional de iniciados. Esta limitação torna-se ainda mais evidente quando enquadrámos os jogadores no sistema tático pré-definido para o modelo de jogo de toda a formação do Estoril-Praia.

Pede-se que as equipas da formação do Estoril-Praia utilizem um sistema tático semelhante ao utilizado na equipa principal, sistema esse que consiste num 4-3-3 com um médio defensivo, dois médios interiores, dois extremos e um ponta-de-lança, juntamente com a linha de quatro defesas e um guarda-redes.

Ora colocando os jogadores dos iniciados A neste sistema, e apesar da capacidade de alguns jogadores poderem desempenhar várias posições dentro do campo, verificam-se algumas limitações: Apesar de existirem 4 jogadores de características mais ofensivas, apenas um desempenha as funções de ponta-de-lança e mesmo assim, não sendo esta a sua posição de origem. Relativamente aos extremos, apesar de apenas existirem 3, alguns jogadores do meio-campo, poderiam jogar nessas posições.

Outra grande limitação do plantel era evidente no setor defensivo. A existência de apenas dois defesas centrais de raiz, juntamente com a sua baixa estatura e ainda a relativa falta de qualidade individual no lado direito da defesa, faziam com que este fosse o setor mais vulnerável da equipa. Era urgente encontrar soluções, nomeadamente internas,

através de adaptações posicionais para colmatar a permeabilidade da defesa.

Por fim, a falta de profundidade do plantel tornou-se um problema ainda mais grave quando sensivelmente no final da primeira fase já haviam abandonado o plantel 3 jogadores e durante a segunda fase houve mais um abandono, reduzindo o plantel a 18 jogadores.

Apesar da escassez de recursos humanos que afetava o plantel, este era um plantel com bastante qualidade individual, não só a nível técnico, mas também ao nível da tomada de decisão e ocupação posicional onde se destacam vários jogadores do meio-campo que faziam com que este fosse o setor mais forte da equipa.

No que diz respeito aos guarda-redes, também aqui o plantel encontrava duas soluções bastante válidas e seguras para a obtenção dos objetivos, à semelhança da posição de defesa lateral esquerdo.

Ainda no setor defensivo, poder-se-ia também contar com um central, embora de baixa estatura e um defesa lateral direito também de qualidade mas que obviamente era redutor em termos de profundidade do plantel.

Relativamente ao setor ofensivo, os quatro jogadores eram igualmente de qualidade e ofereciam diferentes soluções ao ataque uma vez que os quatro eram jogadores distintos uns dos outros, criando o desequilíbrio na defesa contrária de formas diferentes de jogador para jogador. A este aspeto, junta-se ainda o facto de alguns jogadores do meio-campo poderem atuar nas posições mais avançadas. A principal limitação do ataque era a falta de estatura e envergadura do ponta-de-lança que, apesar da sua muita qualidade técnica, acabava por ter jogos muito desgastantes e ingratos devido aos confrontos físicos com os defesas centrais adversários.

Em suma, o plantel apresentava uma qualidade individual global bastante aceitável em comparação inclusivamente com as restantes equipas da série onde estava inserida. No entanto, a escassa existência de alternativas devido ao reduzido número de jogadores acabou por ser um grave problema ao longo da época.

3.1.2. Definição de Objetivos

A definição de objetivos é uma das tarefas a desenvolver, no início de cada época, em qualquer equipa. Segundo Caldeira (2013), os objetivos devem ser definidos pelo treinador para que os seus jogadores atinjam o máximo potencial de aprendizagem individual e coletiva.

Lança (2013) considera que os objetivos permitem a criação de focos de atenção, servindo para agrupar um conjunto de pessoas desconhecidas em torno de uma causa comum, para regular a prestação e acompanhar a evolução dos resultados obtidos. O mesmo autor considera ainda que para uma melhor definição dos objetivos é necessário que estes sejam específicos, mensuráveis, aceites, realistas e temporais, designando assim a sigla (SMART):

- *Specific* (Específicos), os objetivos devem ser formulados de forma específica e precisa.
- *Measurable* (Mensuráveis), os objetivos devem ser definidos por forma a poderem ser medidos e analisados, pois só assim é possível perceber se foram ou não atingidos.
- *Attainable* (Atingíveis), os objetivos devem ser aceites por quem o define e quem o vai executar, devendo estes ser alcançáveis.
- *Realistic* (Realistas), os objetivos não pretendem alcançar metas muito superiores aos meios que dispõe, devendo tornar estes sempre exequíveis e reais.
- *Time-bound* (Temporais), os objetivos devem ser definidos em termos de duração.

3.1.2.1. Objetivos Competitivos

Desta forma, no início da época desportiva 2014/2015, a equipa técnica juntamente com a coordenação da formação do clube traçaram os objetivos para a equipa de Iniciados A. Assim ficou definido que o objetivo competitivo principal da equipa passaria por assegurar a manutenção do clube na 1ª divisão nacional.

Para tal, a equipa técnica não definiu o número de pontos a alcançar para assegurar este objetivo. Assim pediu-se apenas aos jogadores para lutarem pela conquista de pontos, jogo a jogo, tentando que a equipa se mantivesse sempre acima da linha de despromoção, tendo em consideração que desceriam aos distritais, os três últimos classificados.

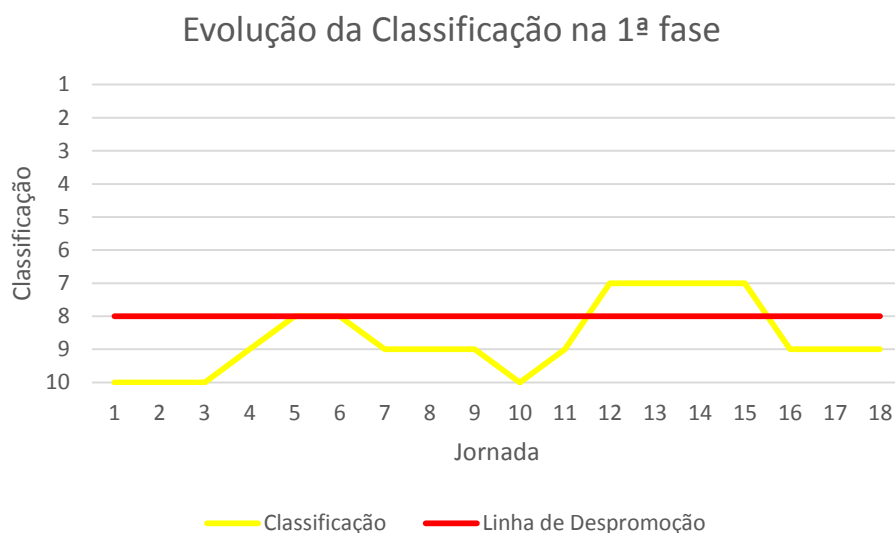


Figura 9 – Variação da classificação ao longo da 1ª fase

Devido às características do quadro competitivo, uma vez que a série F forneceu um dos melhores terceiros classificados, passariam apenas a ser dois clubes a ser despromovidos aos distritais.

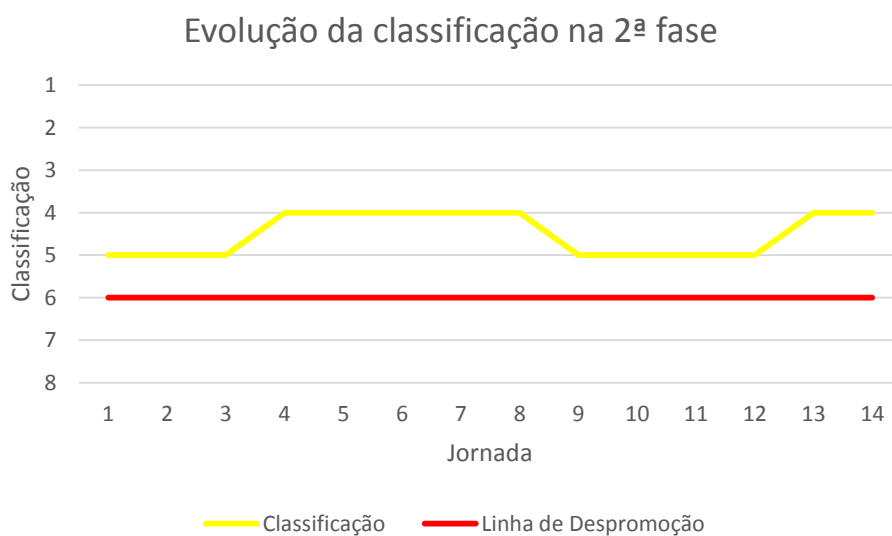


Figura 10 – Variação da classificação ao longo da 2ª fase

Assim, a equipa conseguiu alcançar o objetivo a que foi proposto e manter o clube na 1ª Divisão Nacional de Iniciados.

Na seguinte tabela descrevem-se ainda os dados gerais da época.

Tabela 4 – Classificação e Desempenho da Primeira e Segunda Fase

Fase	Posição	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1ª Fase	9º Lugar	12	18	3	3	12	15	42	-27
2ª Fase	4º Lugar	16	12	4	4	4	16	13	+3
TOTAL	4º Lugar	28	30	7	7	16	31	55	-24

Como é possível verificar no gráfico da Figura 9, na primeira fase do Campeonato o objetivo não estava a ser alcançado uma vez que a equipa se encontrava no 9ª lugar, embora apenas a 2 pontos do 7º classificado e a 1 ponto do 8º.

Relativamente à segunda fase, disputada apenas com 7 equipas devido ao apuramento da AD Oeiras como um dos melhores terceiros, a equipa conseguiu conquistar 16 pontos e assim fugir ao 6º e 7º lugares que deram lugar à despromoção, terminando na quarta posição.

3.1.2.1.1. Análise dos Objetivos Competitivos

A série F do campeonato nacional de iniciados é, de todo o país, a série com o nível competitivo mais elevado. Este facto deve-se essencialmente à presença de SL Benfica e Sporting CP, que por si só se apresentam como os dois grandes candidatos ao apuramento para a fase campeão. Recorde-se que apenas se apuram diretamente os dois primeiros de cada série. Além da presença destas duas equipas, nesta série fazem parte ainda os Belenenses, o Oeiras e o Real Massamá, entre outros. Sabendo que o Belenenses dispensa apresentações, o Oeiras e o Real Massamá têm ganho, com o passar dos anos, bastante prestígio nos escalões de formação muito derivado dos protocolos que têm com os clubes maiores como Sporting e Benfica para a cedência de jogadores.

Tendo em conta este quadro competitivo, e esta série específica, torna-se bastante mais complicado lutar por algo mais ambicioso do que a manutenção, daí que o objetivo competitivo proposto se considere apropriado às condições existentes.

Voltando ligeiramente atrás, muito embora o plantel da equipa de Iniciados A seja um plantel curto para as reais necessidades de um campeonato nacional, mais concretamente da série onde se encontra inserida, a equipa que inicialmente fazia parte do plantel tinha capacidade e qualidade suficiente para lutar por algo mais que não fosse apenas a manutenção, procurando um lugar no meio da tabela.

Quanto à profundidade do plantel, este seria um problema que poderia ser resolvido se existisse num clube como o Estoril-Praia, um gabinete de prospeção mais

focado nas reais necessidades das equipas de formação e não apenas no escalão de juniores. Voltando a referir a facilidade com que poderia ser resolvida a questão, o Estoril-Praia é um clube bem situado, onde na sua proximidade existem vários clubes que poderiam ser observados em busca de colmatar alguma falha do plantel. Neste ponto, o Estoril-Praia acabou por perder jogadores para clubes como o Oeiras, Sacavenense, Real e CAC pelo simples facto de colocar demasiados entraves e burocracias à realização de treinos de captação por parte de novos jogadores.

3.1.2.2. Objetivos Formativos

Relativamente aos objetivos de formação, os objetivos definidos pela coordenação do futebol de formação eram:

- A formação e desenvolvimento físico e técnico-tático dos jogadores, tendo como referência as tendências evolutivas do futebol e um elevado nível de rendimento (equipa sénior profissional).
- Preparação de atletas para que no culminar da época preencham os requisitos físicos e técnico-táticos que permitam a transição para o escalão de juvenis.

Além destes objetivos de formação, mais orientados para a evolução do desempenho dos jogadores, a coordenação estabelece ainda um conjunto de objetivos de formação pessoal para os jogadores do clube. Assim, como objetivos de formação pessoal pretende-se a consciencialização dos jogadores para:

- A identificação com o clube e o amor à camisola;
- O espírito de sacrifício, esforço e dedicação, pondo a representação digna do clube acima dos interesses individuais, tendo como horizonte a médio prazo, a representação do clube no escalão seguinte, conquistando um estatuto de confiança e respeito;
- O espírito de equipa, disciplina, entreatajuda, camaradagem e amizade, bem como nas relações inter-escalões, pondo a representação digna do clube acima dos interesses específicos de cada equipa que o constitui;
- O respeito por tudo o que representa a instituição do G. D. Estoril Praia e do futebol, em geral, quer nas pessoas, quer nas instalações e equipamentos.

- A valorização pessoal e fortalecimento do auto-conceito e da auto-estima.
- A preocupação com o percurso académico e familiar dos jogadores, proporcionando um *transfer* positivo de valores entre o desporto e a sua vida quotidiana, favorecendo a seguinte ordem de prioridades: 1º família; 2º escola; 3º futebol.

3.1.3. Análise do Desempenho Individual e Coletivo

No presente capítulo será realizada uma breve descrição do desempenho da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia no Campeonato. Na tabela abaixo é possível verificar os resultados de todos os jogos.

Tabela 5 – Tabela referente ao desempenho coletivo da equipa

Jornada	Campo (C/F)	Golos Marc.	Golos Sofr.	Resultado	Pontos	Adversário
1	C	1	6	D	0	Benfica
2	F	0	5	D	0	Sporting
3	C	0	1	D	0	Casa Pia
4	F	1	1	E	1	Sacavenense
5	F	3	2	V	3	Almada
6	C	0	2	D	0	CAC
7	F	0	3	D	0	Oeiras
8	C	1	2	D	0	Belenenses
9	F	1	2	D	0	Real
10	F	0	8	D	0	Benfica
11	C	3	1	V	3	Sporting
12	F	2	0	V	3	Casa Pia
13	C	0	0	E	1	Sacavenense
14	C	1	1	E	1	Almada
15	F	0	2	D	0	CAC
16	C	0	1	D	0	Oeiras
17	F	2	3	D	0	Belenenses
18	C	0	2	D	0	Real

Jornada	Campo (C/F)	Golos Marc.	Golos Sofr.	Resultado	Pontos	Adversário
1	C	1	0	V	3	Belenenses
2	F	1	1	E	1	Almada
3						
4	C	1	0	V	3	CAC
5	F	0	1	D	0	Sacavenense
6	C	1	2	D	0	Real
7	F	1	1	E	1	Casa Pia
8	F	0	2	D	0	Belenenses
9	C	1	1	E	1	Almada
10						
11	F	3	4	D	0	CAC
12	C	1	1	E	1	Sacavenense
13	F	2	0	V	3	Real
14	C	4	0	V	3	Casa Pia

Como é possível verificar, o início de época não foi fácil, devido também ao facto das duas primeiras jornadas terem sido contra Benfica e Sporting respetivamente. A primeira volta da primeira acabou por proporcionar 4 pontos, o que na luta pelo objetivo da manutenção era manifestamente pouco. A segunda volta acabou por ser ligeiramente melhor, alcançando 8 pontos, impulsionada pela excelente vitória caseira perante o Sporting.

Para a 2ª Fase, os treinadores decidiram ir contra as recomendações da coordenação relativamente à utilização do sistema tático 4-3-3, e passaram a utilizar o 4-4-2, uma vez que, na sua ideia, este se adequava mais às características dos jogadores do plantel. Esta decisão parece ter sido a mais correta uma vez que na 2ª Fase, com menos jogos, a equipa conseguiu conquistar 16 pontos, mais 4 do que na 1ª Fase, e assim garantir a manutenção.

No que diz respeito à performance dos jogadores, é possível verificar na tabela abaixo os números do desempenho de cada um:

Tabela 6 – Tabela referente ao desempenho individual de cada jogador

	Completo	Titular Substi.	Sup. Utiliz.	Sup. N. Utiliz.	Convocado	Golos	Amarelo	Duplo-Amarelo	Vermelho Direct.	Minutos
João	18			7	25	-24				1260
Cavaco				7	7					0
Kiko	12			12	25	-31				830
Diogo	27	3			30					2075
Henrique	4	3	2	6	15		1			500
Gustavo		2	2	2	6				1	75
Salgueiro	27	2			29	1	2			2005
Tomás	6	7		12	25	1	4			560
Vasco	16		2	4	22		2			1190
Afonso		1	1	11	13					40
Edgar	1	2	15	8	26	1	1			385
Pestana	23	5	1		29	1	2			1907
Mascarenhas	26	1	2	1	30	7	3			1895
Gonçalo	6	4		4	14	1	1			605
Ressurreição	5	10	7	6	28				1	943
Miguel	8	10	7	4	29	2				1220
Hugo	3	7	4	4	18	2				564
Sioga	23	2	3	1	29	6	3			1740
Eufémia	27	3			30	4	2			2061

Lafuente	11	10	9		30	1	1	1501
Telmo		1	8	6	15		1	171
Beny	10	8	8	1	29	2	2	1344

Através da análise da tabela acima é possível extrair algumas conclusões relativamente ao desempenho dos jogadores.

Inicialmente, de salientar que mais de metade dos golos da equipa foram apontados por três jogadores: o Mascarenhas, que foi o melhor marcador com 7 golos, e que jogava a médio centro ou defesa central, o Sioga, que atuava a médio centro ou extremo, e o Eufémia, que jogava a extremo ou como um dos avançados no sistema 4-4-2. De realçar que o Beny, apesar de ter jogado com ponta de lança no sistema 4-3-3 e como um dos avançados no sistema 4-4-2, marcou apenas dois golos em toda a época.

Com estes dados é igualmente possível verificar que o Gustavo saiu relativamente cedo na época da equipa, realizando apenas 6 jogos, e que o Telmo e o Afonso saíram do clube no final da 1ª Fase devido à pouca utilização. O que é facto é que ambos não se enquadravam no espírito de equipa que se pretendia e, desta forma, também não se esforçavam nos treinos, levando a que não fossem utilizados.

Quanto aos guarda-redes, houve muita alternância durante a época, com o Kiko a iniciá-la e por sua vez o João a terminá-la. São ambos guarda-redes de qualidade embora o João fosse ligeiramente mais completo, daí que também tenha tido mais minutos de utilização. Quanto ao Cavaco, era claramente o mais fraco dos três, e acabou por não realizar quaisquer minutos durante a época.

Outro aspeto possível de verificar é o número de cartões vistos pelos jogadores durante a época. Em 30 jogos, foram exibidos aos jogadores do Estoril 25 cartões amarelos e 2 vermelhos, o que dá menos de um cartão por jogo. Apesar de ser uma equipa disciplinada, os dois cartões vermelhos foram mostrados por palavras. Quanto ao treinador, este considerava que a equipa era muito pouco agressiva e a média de menos de um cartão por jogo demonstra isso. Apesar de não haver dados, a equipa realizava também muito poucas faltas durante o jogo.

Através da análise do tempo de utilização, verifica-se que existiam um leque de 5 a 6 jogadores que eram peças fundamentais na manobra da equipa. Também o Vasco, apesar de não ser dos jogadores que tem mais minutos era também muito importante para a equipa. A justificação para o número reduzido de minutos em comparação com os mais utilizados prende-se com facto de apenas estar apto a jogar à 4ª jornada, mas também porque a meio

da época lesionou-se com alguma gravidade, realizado uma fratura do antebraço.

3.2. Planeamento e Programação da época 2014/2015

A época desportiva 2014/2015 da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia, relativamente ao planeamento e periodização encontra-se dividida em três períodos distintos sendo eles o período pré competitivo, o período competitivo e o período transitório. Cada um destes períodos foi considerado um macrociclo enquanto que cada semana de treinos correspondia a um microciclo. Castelo (1996) define microciclo como a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino.

O período pré-competitivo, teve apenas a duração de 3 microciclos, uma vez que estava previsto iniciar-se a 28 de Julho, embora devido a problemas pessoais por parte do treinador principal, apenas teve início a 4 de Agosto. Neste período foram efetuados 4 jogos de treino e um total de 12 treinos. O microciclo habitual nesta fase da época era composto por quatro treinos semanais, com jogos ao Domingo e folgas aos sábados e outro dia da semana que era variável. Apesar de se compreender as razões pelas quais a época se iniciou mais tarde, considera-se que foi um período pré-competitivo relativamente curto.

Quanto ao período competitivo, estendeu-se desde a semana de treinos que antecedeu a primeira jornada do Campeonato até ao último jogo oficial da época.

Este período teve a duração de 36 microciclos, num total de 111 sessões de treino. O microciclo habitual no período competitivo era composto por três treinos semanais, exceto raras exceções, sendo os dias de treino às terças, quartas e sextas-feiras, com jogos oficiais aos Domingos de manhã.

Relativamente aos objetivos das sessões neste período, no treino de terça-feira, o foco era virado para a melhoria das qualidades físicas, nomeadamente a força e a resistência, na sessão de quarta-feira pretendia-se dar uma maior ênfase às capacidades técnicas e coordenativas dos jogadores enquanto à sexta-feira, o treino era mais orientado para o processo de jogo.

No que diz respeito ao período transitório, este corresponde ao período entre o último jogo oficial da época, e a última sessão de treinos e respetivo encerramento da época desportiva.

Neste período foram efetuadas 11 sessões de treino, num total de 4 microciclos, estendendo a época desportiva até ao final do mês de Maio. Neste período, os treinos acabavam por adquirir um carácter mais lúdico, para desconprimir da longa época

desportiva que a equipa tinha atravessado. Refira-se que durante o mês de Junho, os jogadores realizaram ainda alguns treinos mas já com a equipa técnica que os iria acompanhar na época seguinte.

3.3. Modelo de Jogo da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia

O modelo de jogo adotado pela equipa de Iniciados A do Estoril-Praia tem como principal referência o modelo de jogo utilizado pelas equipas de Juniores e Seniores do clube. De facto, não é apenas a equipa de Iniciados A que tem como referências tais modelos, mas também todas as equipas de futebol de 11 da formação do Estoril-Praia. Esta decisão tomada pela coordenação da formação é justificada pela preocupação em formar jogadores capazes de integrar o plantel semiprofissional de equipa de juniores e eventualmente, o plantel profissional da equipa sénior.

3.3.1. Sistema de Jogo

Desta forma, e como já havia sido referido, o sistema tático utilizado é o Gr-4-3-3, com a disposição dos jogadores a consistir na presença, além do guarda-redes, de dois defesas centrais, dois defesas laterais, um médio de características mais defensivas, dois médios centro, dois extremos e um ponta-de-lança.



Figura 11 – Representação do sistema tático utilizado, Gr-4-3-3

Legenda: Guarda-Redes (GR), Defesas Centrais (DC), Defesa Direito (DD), Defesa Esquerdo (DE), Médio Defensivo (MD), Médios Centro (MC), Extremo Esquerdo (EE), Extremo Direito (ED), Ponta de Lança (PL).

Devido à falta de alternativas para a o posição de ponta-de-lança, a equipa técnica desenhou então um sistema tático alternativo, que visava ultrapassar tais limitações. O sistema tático alternativo previa então que a disposição dos jogadores fosse em Gr-4-4-2, ou para ser mais preciso, em Gr-4-2-2-2, onde a linha defensiva era igual ao sistema anterior, apareceriam dois médios mais recuados, dois médios interiores que jogariam à frente dos anteriores formando praticamente um quadrado e dois avançados que dariam bastante largura ao ataque.

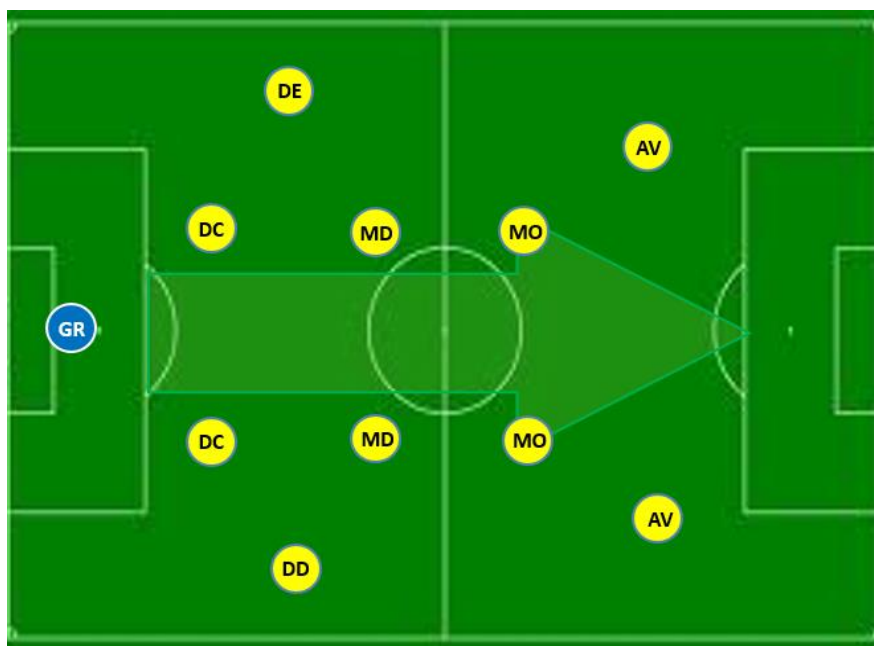


Figura 12 – Representação do sistema tático alternativo, GR-4-4-2

Legenda: Guarda-Redes (GR), Defesas Centrais (DC), Defesa Direito (DD), Defesa Esquerdo (DE), Médios Defensivos (MD), Médios Ofensivos (MO), Avançados (AV).

No entanto, segundo Oliveira (2003), o mais importante não é o posicionamento inicial dos jogadores em campo, mas sim a forma como estes se relacionam entre si. Assim, será de seguida apresentada a forma como se pretende que a equipa atue nas diferentes fases do jogo: Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Esquemas Táticos.

3.3.2. Organização Ofensiva

A organização ofensiva da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia procura simplificar ao máximo os processos de construção e chegar rapidamente à baliza adversária. Assim, a formas preferenciais de chegar ao golo são através da utilização do ataque rápido e do contra-ataque. Uma vez que o contra-ataque pertence a uma outra fase

de jogo, será melhor caracterizado mais adiante.

No que diz respeito ao ataque rápido e à forma como este acontece é necessário especificar quais os princípios que o organizam. Assim, pretende-se que se utilize um estilo de jogo direto, através da utilização de passes longos, principalmente ao longo dos corredores laterais, tendo como alvos preferenciais os extremos ou eventualmente o pontade-lança, caso este faça um movimento de desmarcação para o corredor lateral. A forma preferencial de criação de situações de finalização seria através do cruzamento.

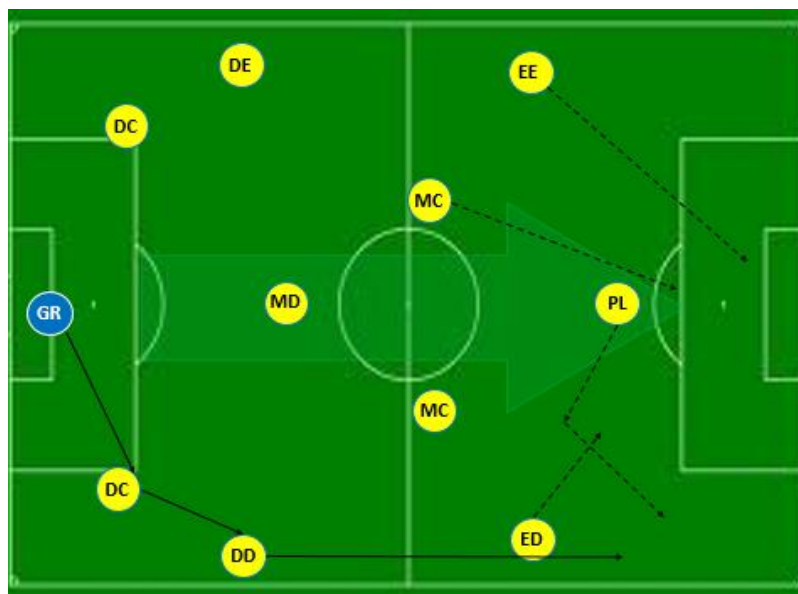
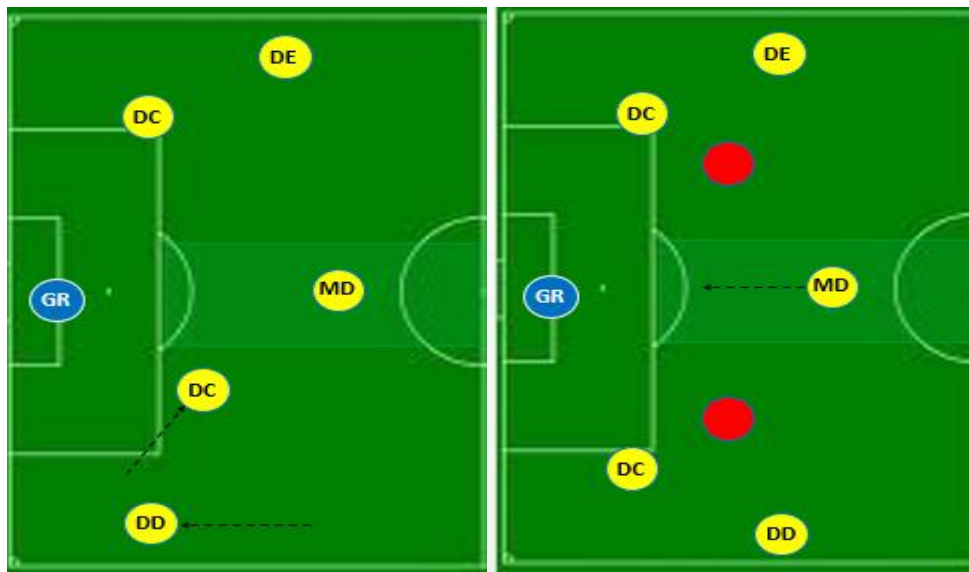


Figura 13 – Representação da forma preferencial de atacar preconizada pelo modelo de jogo da Equipa de Iniciados A.

3.3.2.1. Etapa de Construção das Ações Ofensivas

No momento específico do pontapé de baliza mas também quando o guarda-redes tivesse a bola na mão, estavam previstas algumas movimentações para que se tentasse sair a jogar através de passe curto mesmo sobre pressão. Na primeira situação, após o guarda-redes dar indicação para os defesas centrais fecharem sobre o corredor central, o defesa lateral rapidamente apareceria na zona lateral da área para receber no pé. Na segunda situação, caso os dois defesas centrais tivessem marcados, o médio defensivo poderia vir receber a bola no pé, à entrada da área. No entanto, qualquer uma das situações acabariam resultar em passes longos para os corredores.



Figuras 14 e 15 – Representação da saída de pontapé de baliza.

Na primeira situação, o defesa lateral iria colocar uma bola paralela na profundidade, enquanto na segunda situação, o médio defensivo iria lateralizar o jogo para que houvesse um passe na profundidade ou então iria mesmo ele realizar um passe longo. Em qualquer uma das situações, caso fosse considerado muito arriscado tentar sair a jogar, rapidamente os treinadores solicitavam ao guarda-redes para ser ele a fazer o passe longo.

Desta forma, a fase de construção do processo ofensivo acaba por ser bastante curta pois consiste apenas em fazer chegar a bola ao corredor lateral e, através de passes longos, fazer com que ela chegue aos sectores mais adiantados. Isto não significa que esporadicamente a construção fosse realizada através de passes curtos e mesmo pelo corredor central mas acabava por ser desencorajada pelos treinadores que pretendiam que a bola chegasse à frente o mais depressa possível.

Era ainda pedido à linha defensiva que subisse no terreno assim que fosse realizado o passe longo, isto iria permitir que a equipa se encontrasse mais compacta e com mais possibilidades de ganhar as segundas bolas.

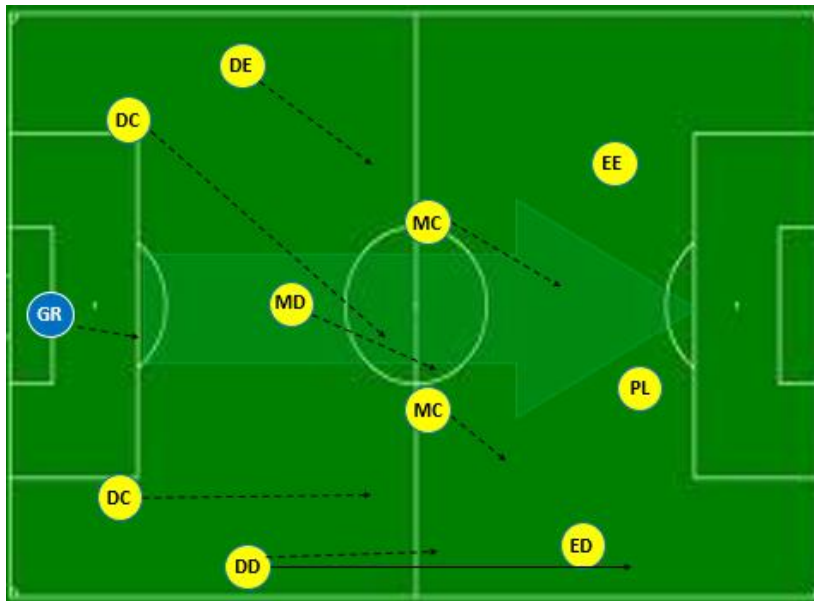
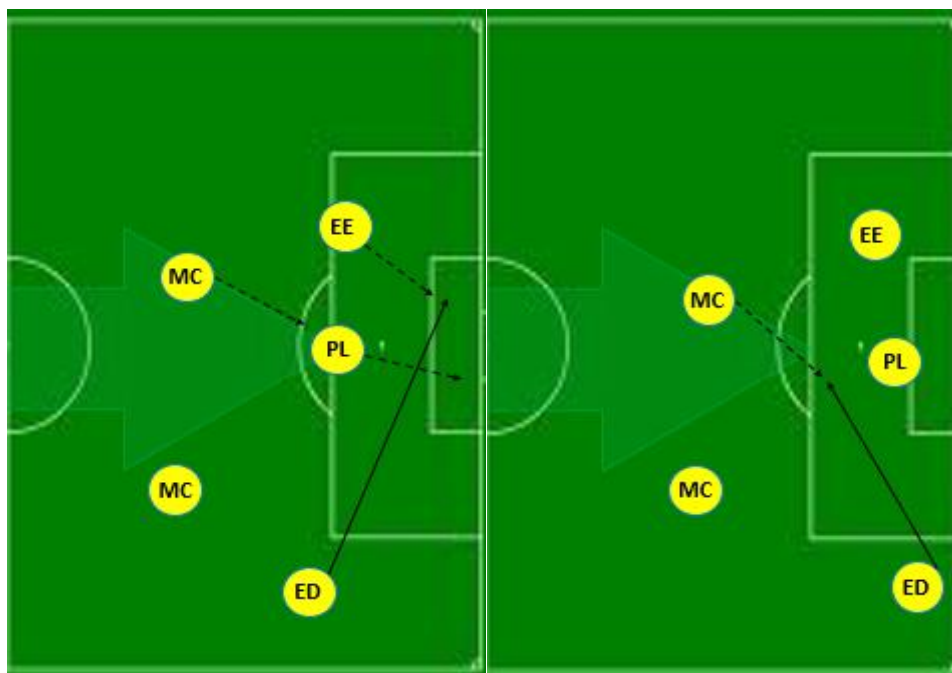


Figura 16 – Representação da compactação da equipa do lado bola após passe longo, fornecendo coberturas na procura de ganhar as segundas bolas.

3.3.2.2. Etapa de Criação de Situações de Finalização

Na fase de criação do processo ofensivo pretende-se que os extremos ou o ponta-de-lança, a partir dos corredores laterais procurem preferencialmente o cruzamento para a área. Nesta opção, devem aparecer para finalizar o extremo do lado oposto, o ponta-de-lança, caso não tenha feito o movimento de desmarcação para o corredor lateral, e um médio interior, preferencialmente, o do lado oposto ao cruzamento.



Figuras 17 e 18 – Representação da forma preferencial, neste caso, o cruzamento, para a criação de situações finalização

Pedia-se também, como é possível verificar nas figuras acima, que o tipo de cruzamento variasse consoante a zona de onde era realizado. Um cruzamento tirado da zona do prolongamento da linha da entrada da área deveria ser um cruzamento alto para a zona do segundo poste, enquanto um cruzamento efetuado mais próximo da linha de fundo deveria ter como alvo a zona entre o penalti e a entrada da área.

Como alternativa à criação de situações de finalização através de cruzamentos para a área, os extremos podiam também procurar a progressão com bola para o corredor central, onde deviam procurar o remate à baliza caso encontrassem espaço ou, servir os médios interiores para igualmente rematarem à baliza através da meia-distância.



Figura 19 – Representação do extremo a procurar o corredor central, como alternativa ao cruzamento.

Esta última fase de criação de situações para finalizar era bastante mais utilizada do lado esquerdo do ataque uma vez que os jogadores que jogavam do lado direito eram destros e também com um estilo de jogo mais vertical, o que fazia com que optassem maioritariamente pelo cruzamento. Por sua vez, aqueles que jogavam do lado esquerdo eram igualmente destros mas também as suas características eram mais propícias à procura do jogo interior como a elevada qualidade técnica de drible mas também a potência de remate, principalmente do jogador Tiago Eufémia.

3.3.3. Transição Defensiva

A transição defensiva representa um contexto específico do jogo em que uma equipa perde a posse da bola e se organiza defensivamente.

Os princípios que regem o comportamento dos jogadores neste contexto de jogo são, inicialmente uma rápida reação à perda da bola, sendo os jogadores que envolvidos no centro de jogo responsáveis por esta tarefa. Pede-se que a pressão seja bastante ativa,

não descorando o princípio da contenção, mas procurando recuperar a bola.

Para a realização de uma boa transição defensiva, pede-se também aos jogadores que na fase de organização ofensiva estão responsáveis pela mobilidade e consequentemente estejam mais adiantados no terreno, recuperem rapidamente posições onde possam ser úteis à cobertura e ao equilíbrio defensivo. No entanto, caso um jogador da mobilidade esteja relativamente próximo de local da perda da bola deve igualmente realizar uma pressão sobre o portador da bola.

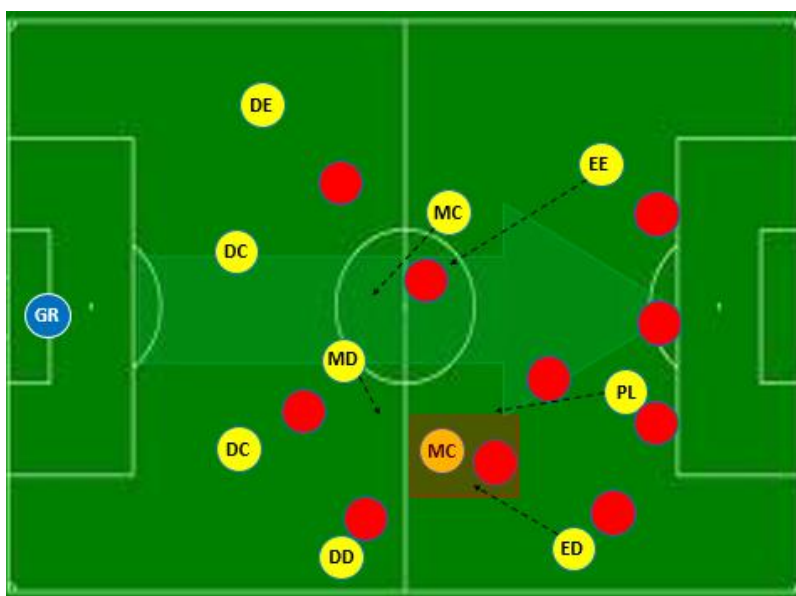


Figura 20 – Representação dos princípios pretendidos no momento de transição defensiva

Assim, na fase de transição defensiva, a equipa deve procurar evitar que a bola saia jogável da zona de pressão, quer para uma cobertura da equipa adversária, o que acaba por ser resultado de uma boa pressão embora seja preferível que a bola seja recuperada, mas acima de tudo, para a frente, em direção à nossa baliza. Deve também ser evitado que a bola saia para um outro corredor do campo, onde haja espaço para o ataque adversário.

Para impedir que isso aconteça, os jogadores estão instruídos para a realização de uma falta que possa impedir o contra-ataque e que permita a organização da estrutura defensiva.

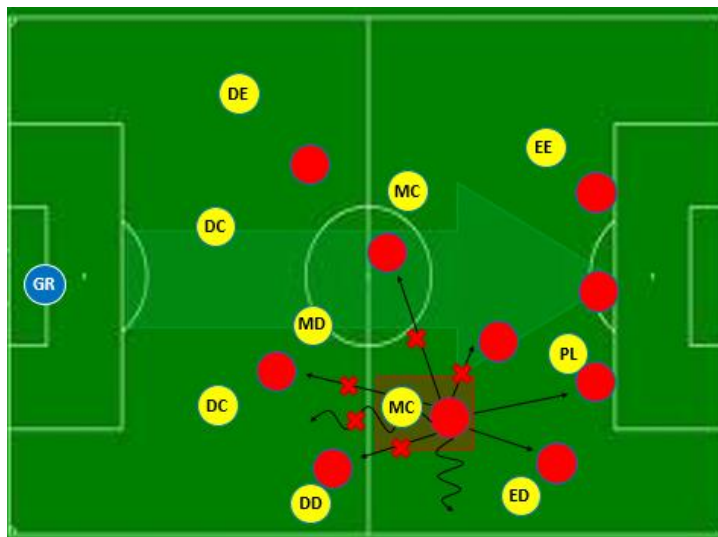


Figura 21 – Representação das opções que se pretendem anular na fase de transição defensiva, obrigando a equipa adversária a perder a bola ou a jogar para trás.

Caso a perda de bola tenha sido no corredor central, os jogadores devem tentar que o jogo adversário se desenrole para um corredor lateral, onde, devido ao constrangimento que representa o limite do campo, se tornará mais fácil a recuperação da bola.

3.3.4. Organização Defensiva

O processo defensivo da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia era igualmente guiado por alguns princípios introduzidos pelos treinadores que tinham como principal objetivo manter a bola o mais afastado possível da nossa baliza. Assim, o primeiro princípio que devia orientar os jogadores nas suas ações defensivas era a realização de uma pressão alta, a iniciar-se logo no último terço do campo, onde os extremos e o avançado eram os principais elementos de pressão.

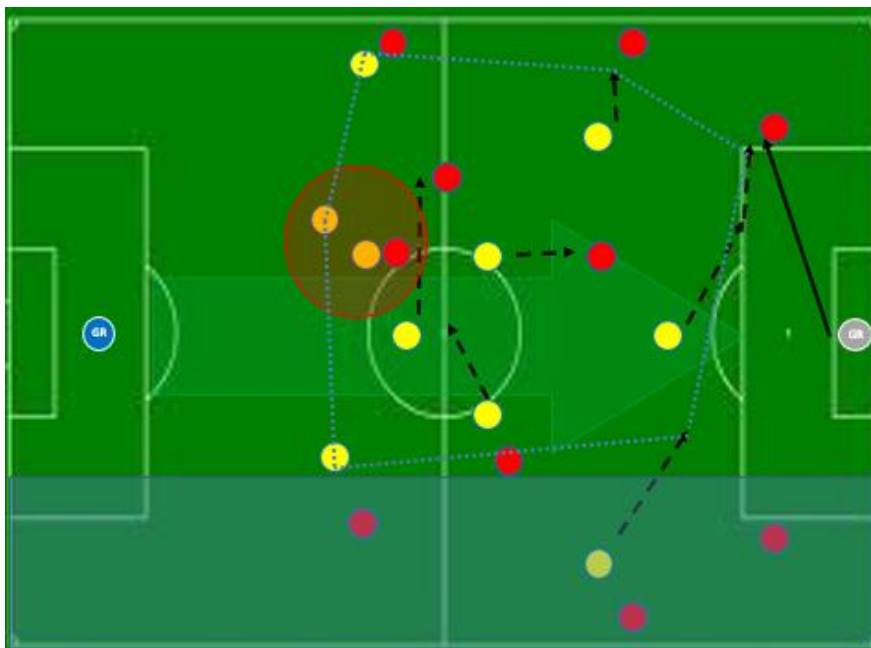


Figura 22 – Representação dos vários princípios que a equipa deve seguir na fase de organização defensiva

Como elementos representativos da pressão alta, é possível ver que o avançado pressiona rapidamente o central com bola, cortando antecipadamente a linha de passe para o outro central. O extremo do lado da bola encosta-se ao respetivo lateral, o mesmo que faz o defesa lateral ao extremo contrário.

Pode-se ainda verificar que o extremo do lado oposto aproxima-se também do guarda-redes e do central do lado oposto à bola para evitar que o flanco de jogo seja variado.

No entanto, toda a restante equipa deveria ser responsável pela manutenção de uma estrutura defensiva coesa, com espaço reduzido entre linhas. O tracejado azul presente na figura representa a área ocupada pela estrutura defensiva da equipa. Para o bom funcionamento do processo defensivo, é igualmente importante que os jogadores do meio campo interpretem corretamente a pressão e anulem as primeiras linhas de passe, principalmente para o corredor central e assim evitar os passes entre linhas.

Além do princípio de unidade defensiva que foi acima descrito, outro princípio está praticamente inerente a esta forma de defender é criação de uma linha defensiva subida. Este princípio aplica-se principalmente aos defesas que devem subir a linha de fora-de-jogo e assim reduzir o espaço entre linhas

Relativamente aos defesas centrais, é possível verificar no círculo a vermelho, a forma como eles se relacionam com o avançado, sendo que um defesa central deve atuar como central de marcação individual enquanto o outro deverá funcionar como líbero.

O tipo de defesa aplicado também era algo delineado pelos treinadores e variava

consoante a posição no campo. Enquanto que no meio-campo era solicitado aos jogadores que defendessem a zona, ficando responsáveis pelo adversário que ocupasse esse terreno mas não o acompanhando quando este se movimentava para outra zona, por sua vez, era solicitado à linha defensiva que fosse realizada uma defesa homem-a-homem, onde os laterais ficariam responsáveis por marcar os extremos e o os centrais encarregues da marcação ao avançado.

Por fim, a equipa deveria atuar também segundo alguns princípios defensivos gerais como a basculação, representado pela zona a azul, a criação de uma ideia de campo pequeno através de uma estrutura defensiva compacta, já acima brevemente descrita, a redução da distância para o portador da bola em zonas de finalização e também uma postura atenta e ativa perante as segundas bolas, quer sejam elas provenientes de uma defesa do guarda-redes, ou de corte para a entrada da área.

3.3.5. Transição Ofensiva

Esta é uma das fases de jogo mais importantes para os Iniciados A do Estoril-Praia, uma vez que em organização ofensiva, a equipa optava por um estilo de jogo mais direto que levava à perda da posse de bola muitas vezes sem que se tenha realmente criado uma situação de finalização.

Desta forma, através do contra-ataque, a equipa tinha hipótese de encontrar a equipa adversária desorganizada na sua estrutura defensiva assim conseguir situações para a finalização.

Assim, o primeiro princípio transmitido aos jogadores, é o retirar a bola da zona de pressão através do passe. Desta forma, seria possível à equipa encontrar mais espaço conseguir progredir no terreno.

Outro princípio regente das transições ofensivas da equipa é a procura da profundidade pelos extremos, pelos corredores laterais, e pelo avançado, esticando rapidamente o campo, sendo a velocidade importante neste aspeto.

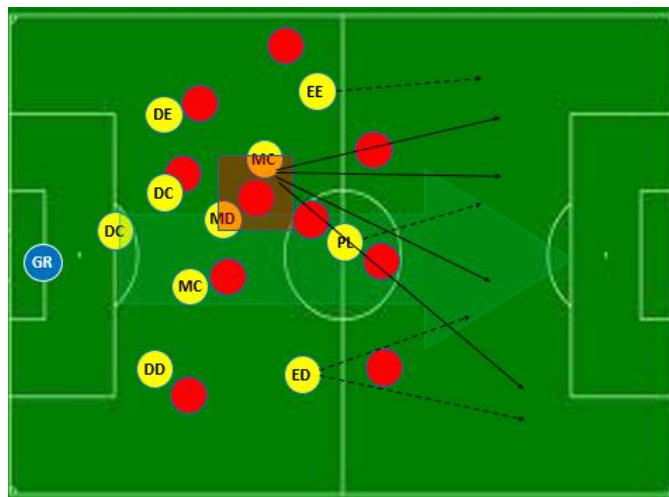


Figura 23 – Representação da procura da profundidade por parte dos jogadores mais adiantados

É então pedido aos jogadores que a bola seja lançada nas costas da defesa adversária por forma a aproveitar a velocidade dos jogadores mais adiantados.

Pedia-se também que a bola fosse conduzida pelo corredor central, caso não fosse possível encontrar uma linha de passe nas costas da defesa. No entanto, esta seria uma opção de recurso uma vez que através da condução, a bola demoraria mais tempo a chegar às zonas de finalização comparativamente com um passe.

Caso a bola fosse recuperada por um extremo, deveria ser o avançado a realizar uma desmarcação na diagonal para o lado da bola enquanto o jogador que a recuperou deveria procurar trazê-la para o corredor central. Com estes movimentos, pretendia-se que bola fosse conduzida pelo corredor central, onde existem mais opções de passe.

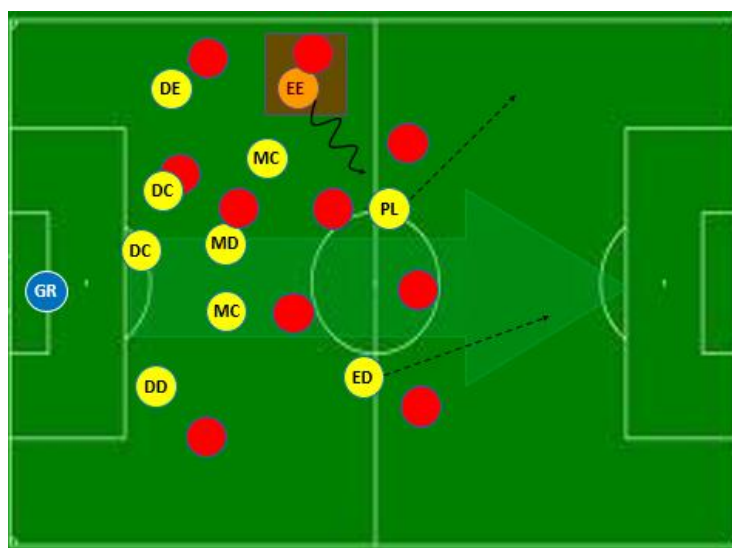


Figura 24 – Representação da condução de bola pelo corredor central, no momento do contra-ataque

Os dois médios centro são igualmente importantes para o sucesso deste processo,

não só pela recuperação da bola e lançamento do contra-ataque, mas também porque devem acompanhar os três jogadores da frente, oferecendo cobertura, caso não haja possibilidade de avançar mais no terreno, mas também precavendo uma eventual perda de bola. O seu posicionamento é igualmente importante para a criação de situações de finalização num eventual cruzamento atrasado para a entrada da área adversária.

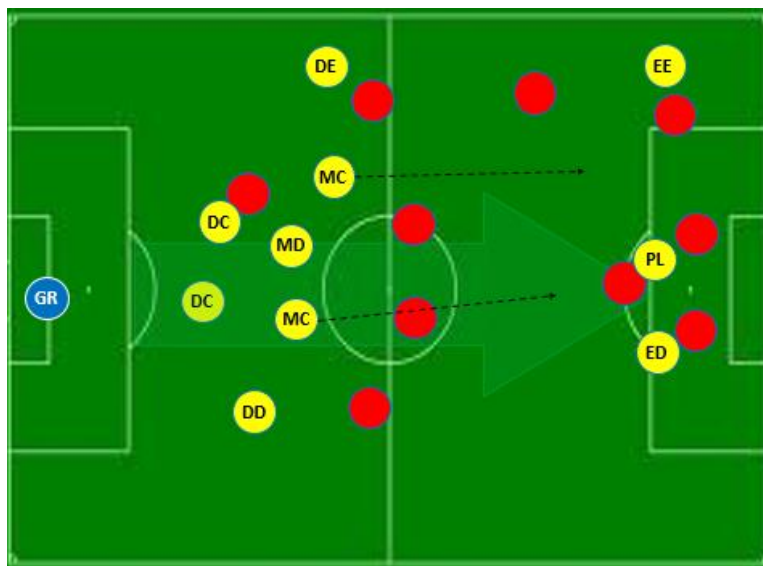


Figura 25 – Importância do acompanhamento do contra-ataque por parte dos médios centro

Além do rápido acompanhamento que estes médios deverão fazer ao contra-ataque, não deixa de ser importante que o resto da equipa suba no terreno, não só para que se suba a linha de fora-de-jogo mas também para que os vários setores não fiquem muito dispersos.

3.3.6. Esquemas Táticos

Os lances de bola parada, no âmbito do futebol, são cada vez mais decisivos no desenrolar dos jogos (Bessa, 2009). Ensum et al. (2003) afirmam mesmo que entre 25 a 35% dos golos obtidos são provenientes, de forma direta ou indireta, de lances de bola parada. Estes dados enfatizam a importância de se contemplar os esquemas táticos no processo de treino de uma equipa.

No caso da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia, apesar de ao longo da época desportiva tenham sido poucas as ocasiões em que este momento de jogo tenha sido concetualizado no planeamento das sessões de treino, muitas acabavam por ser brevemente ensaiadas durante os exercícios competitivos do treino, existiam ainda

algumas situações de bola parada, pré-definidas, que deveriam ser efetuadas durante os jogos.

A primeira situação, descrita na figura abaixo representa o pontapé de saída e que tinha como objetivo, colocar, através de um passe longo, a bola no corredor lateral, tentando criar uma de situação de superioridade numérica através da subida do extremo, do médio centro desse mesmo lado, juntamente com a devida cobertura do defesa lateral e da aproximação do ponta-de-lança.

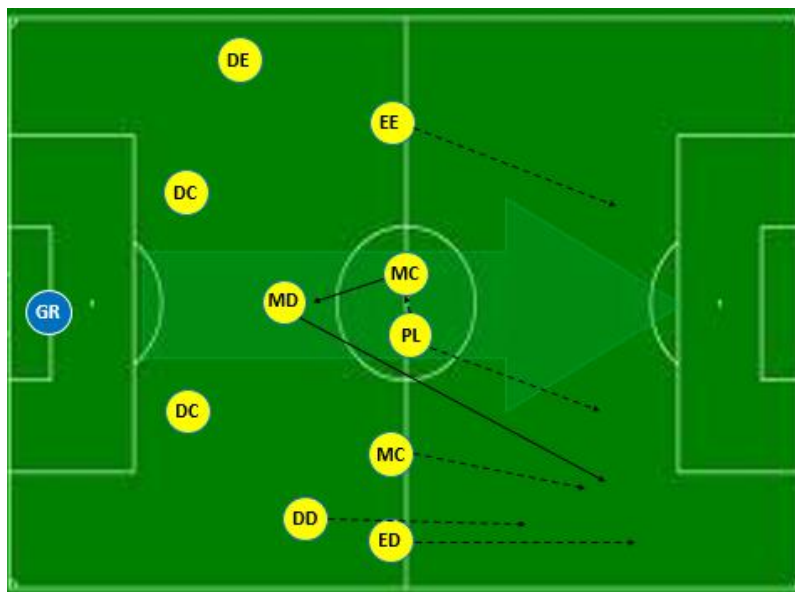
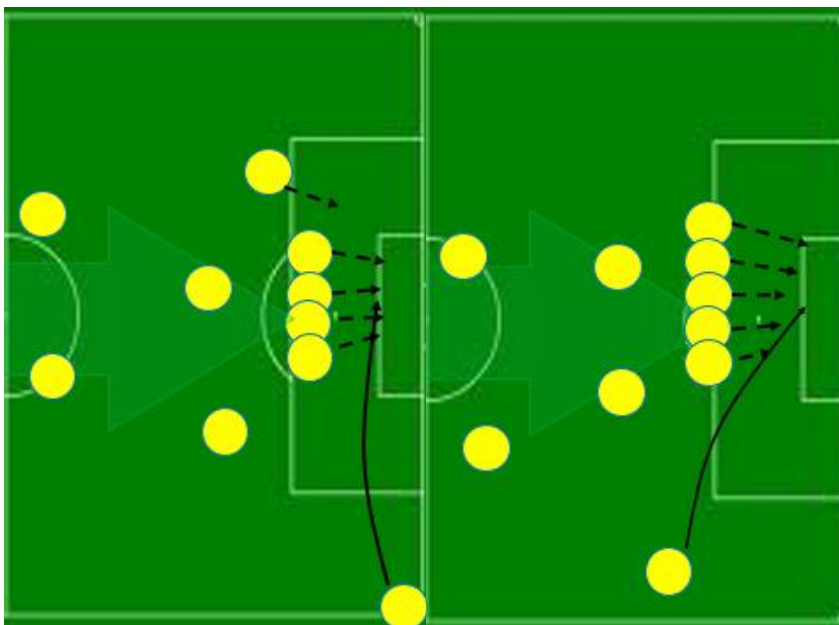


Figura 26 – Representação das movimentações da equipa no pontapé de saída

Este pontapé de saída acaba por ir ao encontro daquilo que é o modelo de jogo da equipa, uma vez que estamos igualmente na presença de um estilo de jogo direto, com passes longos para o último terço dos corredores laterais.

Também no que diz respeito aos cantos e livres laterais ofensivos havia uma estratégia definida. Estes deveriam ser cobrados, preferencialmente, a descrever um arco em direção da baliza, à semelhança do que demonstram as figuras abaixo. Por outras palavras, se o livre ou canto fosse do lado direito do campo, estes deveriam ser cobrados por um esquerdino, e vice-versa, por forma a obter o arco desejado.



Figuras 27 e 28 – Representação do arco em direção à baliza que a bola deveria descrever nos cantos e livres laterais.

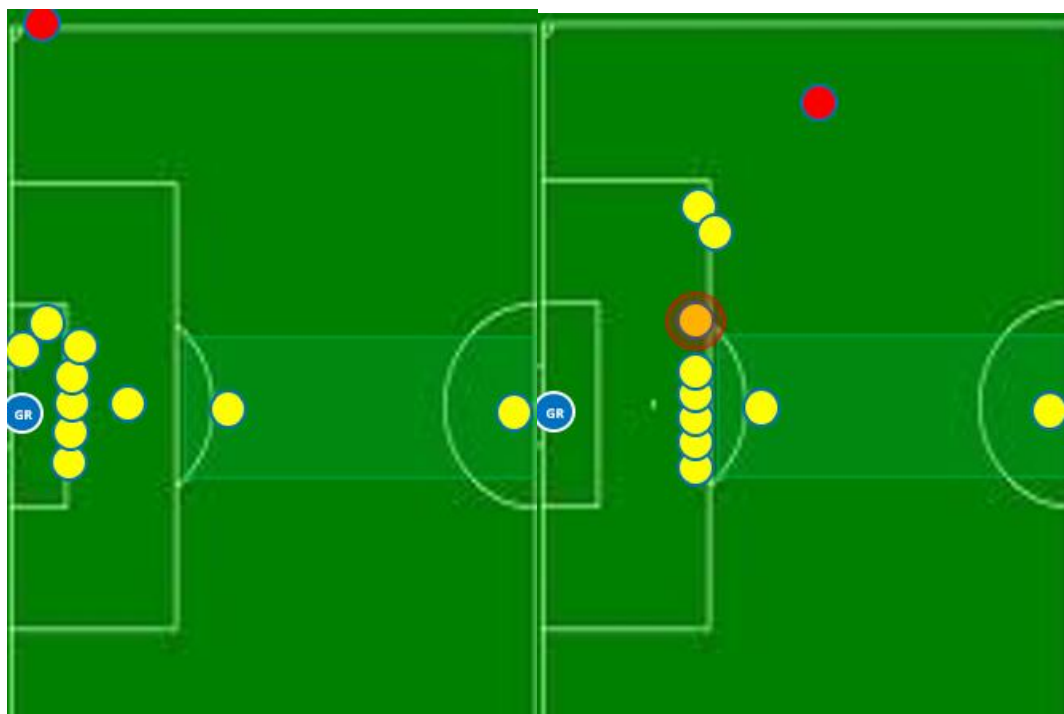
No que diz respeito à zona para a qual deveria ser enviada a bola, corresponde à entrada da pequena área, na tentativa de criar indefinição entre o guarda-redes e os defesas contrários. Isto torna-se ainda mais evidente nos livres laterais, pois uma hesitação na abordagem destes lances pode levar a que a bola entre diretamente na baliza sem que ninguém lhe toque. Ainda, qualquer pequeno desvio pode igualmente terminar em gol.

Quanto aos jogadores colocados na área, devem atacar a bola em movimento. Para tal, devem estar colocados perto da zona do penalti e iniciar o movimento quando a bola estiver prestes a ser batida. No caso dos livres laterais, os jogadores que estiverem na área ou nas suas imediações, devem igualmente atacar, tendo em consideração a linha de fora de jogo.

Relativamente aos cantos e livres laterais defensivos, estes devem ser defendidos à zona.

Analisando primeiro o posicionamento nos cantos, a equipa deve colocar um jogador ao primeiro poste, sendo este um dos jogadores mais baixos ou o defesa lateral do lado canto. Deve ainda estar um colocado um jogador mais próximo da linha lateral da pequena área e uma linha de cinco jogadores, preferencialmente os mais altos, praticamente em cima da linha pequena área e a descrever uma ligeira diagonal, do primeiro para o último jogador, em direção à linha de fundo. Deve estar ainda colocado um jogador na marca de penalti, um dos extremos à entrada da área e o ponta-de-lança perto do meio campo. Estes dois últimos apresentam um posicionamento semelhante nos

livres laterais.



Figuras 29 e 30 – Posicionamento defensivo pretendido cantos defensivos e nos livres laterais defensivos

Quanto aos livres laterais, o posicionamento da linha defensiva deverá ser em cima da linha da grande área ou na linha da barreira caso esta esteja mais atrás. Torna-se fundamental o posicionamento do jogador com o círculo vermelho pois garante vantagem posicional ao ser o primeiro jogador depois da barreira e permite interceptar bolas rasteiras e a meia altura batidas para a zona entre o guarda-redes e a linha defensiva.

Quanto aos lançamentos de linha lateral perto da grande área adversário era efetuados pelo jogador Pedro Salgueiro, que conseguia lançar a bola significativamente longe. Assim, o lançamento era feito para o interior da área para um jogador que, de costas para a baliza, tentaria tocar de cabeça para trás onde aparecia alguém para finalizar. Em campos excessivamente largos, este lançamento não era tentado.

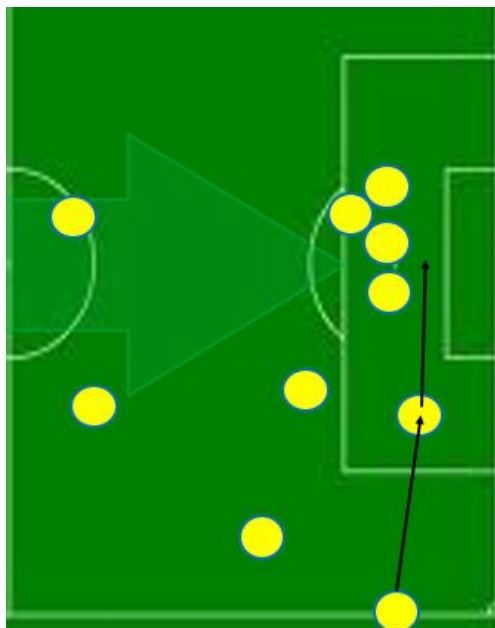


Figura 31 – Representação dos lançamentos longos perto da área adversária

Para concluir, no que diz respeito aos livres frontais ofensivos, além do remate direto à baliza, onde existiam três batedores pré-definidos, sendo eles o Mascarenhas e o Sioga caso se solicitasse um pé direito, e o Salgueiro caso o livre fosse ao jeito de um pé esquerdo.

Estava ainda ensaiado, um toque para uma zona mais frontal para fugir à barreira, à semelhança do que acontece nos livres indirectos, para tentar alvejar a baliza fazendo a bola passar ao lado da barreira.

O livre poderia ainda ser cobrado, realizando um passe na profundidade que conduzisse a um cruzamento para a área.

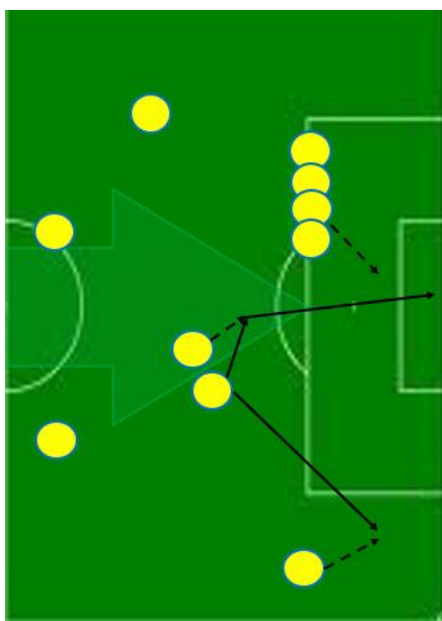


Figura 32 – Representação das várias hipóteses ensaiadas para a cobrança de livres frontais

3.4. Análise do Processo de Treino e Competição

No presente subcapítulo pretende-se efetuar uma análise ao processo de treino que regeu toda a época desportiva, mas também de alguns aspetos do processo competitivo que ainda não foram mencionados, nomeadamente, a observação e análise de adversários, entre outros.

Mais concretamente em relação aos conteúdos do treino, procura-se inicialmente realizar uma análise da duração dos treinos através da definição do tempo útil. Relativamente aos exercícios de treino realizados ao longo das várias sessões, pretende-se criar um sistema de categorização desses mesmos exercícios que vá ao encontro dos objetivos pretendidos, na linha das sugestões de Caldeira (2013). Como fundamento para o desenvolvimento desta proposta de categorização, relembre-se algumas afirmações relativamente aos objetivos do treino e à performance no futebol:

- Segundo Araújo (2005) a contextualização das tarefas deve ser um critério central a respeitar no processo de treino uma vez que os jogadores precisam de aprender a decidir e a agir de acordo com as possibilidades de ação que o contexto proporciona, tal como acontece durante a competição.

- Vilar (2008) considera que o treino e os exercícios de treino devem permitir que os jogadores afinem a sua relação com o contexto competitivo e com as suas invariantes informacionais-chave.

- Caldeira (2013) afirma que a performance no futebol advém essencialmente da capacidade de tomar decisões.

Desta forma, pretende-se criar uma sistematização de exercícios que considere dois eixos fundamentais da estruturação dos exercícios em etapas de formação desportiva no Futebol: a tomada de decisão e a dependência contextual.

3.4.1. Desenvolvimento da Sistematização

Como foi referido anteriormente, pretende-se então desenvolver uma categorização dos exercícios de treino tendo por base a sua tomada de decisão e a dependência contextual.

Desta forma, o objetivo passa por classificar o nível de estímulo ou grau de desenvolvimento da tomada de decisão que o exercício possa estimular no jogador.

Relativamente à dependência contextual, recorde-se que Juarrero (1999)

considera dois tipos distintos de constrangimentos: os de primeira ordem que definem as ‘condições iniciais’ que moldam a paisagem perceptivo-motora onde irá ocorrer o desempenho dos jogadores. Os constrangimentos de segunda ordem, por seu turno, correspondem às relações de interdependência que se criam entre os agentes (ou jogadores) em ação. Passos (2009) afirma que as ações dos jogadores numa interação local passam a ser sistematicamente inter-relacionadas e onde a evolução do sistema ocorre sem influência direta de um agente externo. O autor considera ainda que esta dependência contextual leva à emergência de novas tendências de comportamento.

Correia et al. (2012), que consideram que a aproximação aos defesas ou ao objetivo podiam oferecer novas fontes de informação e conseqüentemente o desbloquear de novas possibilidades de ação.

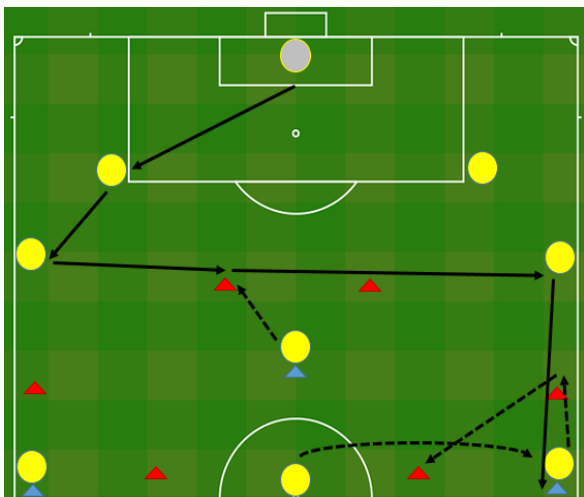
Desta forma, Passos (2009) define o conceito de ‘Criticalidade Auto-Organizada’, como uma justificação para a tomada de decisão emergente nas dinâmicas dos sistemas complexos de interações interpessoais tendo em consideração que o estado crítico é moldado consoante os constrangimentos impostos pela dinâmica da interação local e o potencial da interação.

Assim, e à semelhança do que se pretende com a tomada de decisão, pretende-se qualificar os exercícios de treino relativamente à forma que estes permitam que os jogadores se relacionem com contexto e com as suas invariantes informacionais.

Concretizando, então, como se pretende categorizar os exercícios, serão definidos quatro níveis de tomada de decisão e quatro níveis de dependência contextual.

No que diz respeito à tomada de decisão, os quatro níveis são:

- Nível 1 – Exercícios com Decisão pré-definida, ou seja, o jogador não terá de tomar nenhuma decisão no exercício uma vez que tem apenas uma possibilidade de ação previamente conhecida.



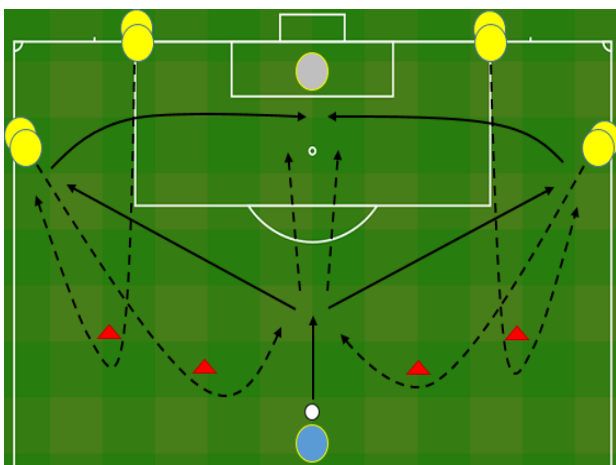
Descrição: GR+8x0

Saída de Pontapé de Baliza

O Guarda-Redes repõe a bola em jogo para um dos centrais, que por sua vez passa para o defesa lateral. O médio defensivo aproxima-se para receber, e varia o flanco de jogo com um passe para o defesa lateral do lado contrário. Ao receber a bola, o extremo efetua um movimento de aproximação para atrair o defesa adversário enquanto o avançado se desmarca para o corredor lateral para receber nas suas costas.

Figura 33 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 1 de tomada de decisão

- Nível 2 – Exercícios com Decisão pré-definida com múltiplas opções, onde o jogador tem um conjunto de possibilidades de ação pré-definidas e tem obrigatoriamente de optar por uma delas.

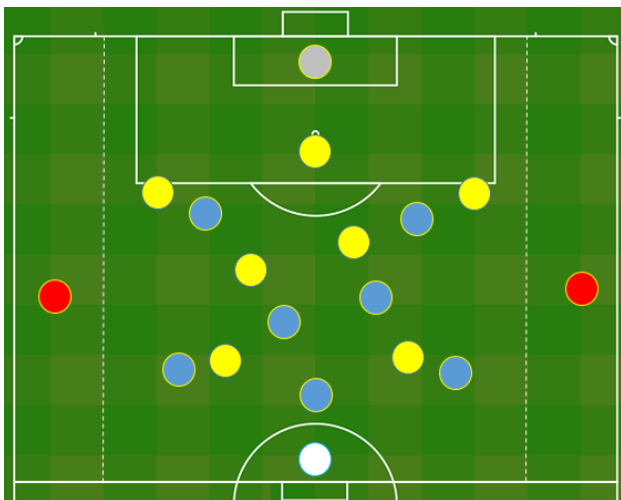


Descrição: 4x0+GR

Ao apito do treinador, representado a azul, um jogador de cada fila efetua o percurso indicado na figura. O primeiro jogador a chegar à bola, decide para que lado passa a bola. O jogador que recebe o passe pode optar pelo cruzamento rasteiro, a meia altura ou alto. Os jogadores do corredor central e lateral do lado contrário, movimentam-se para finalizar.

Figura 34 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 2 de tomada de decisão

- Nível 3 – Exercícios com Decisão convergente ou condicionada, em que o jogador tem um leque alargado de possibilidades de ação não definidas à priori, mas que, por ação dos constrangimentos do exercício, reduz o espetro de probabilidade das decisões emergentes, sem as estereotipar à partida.



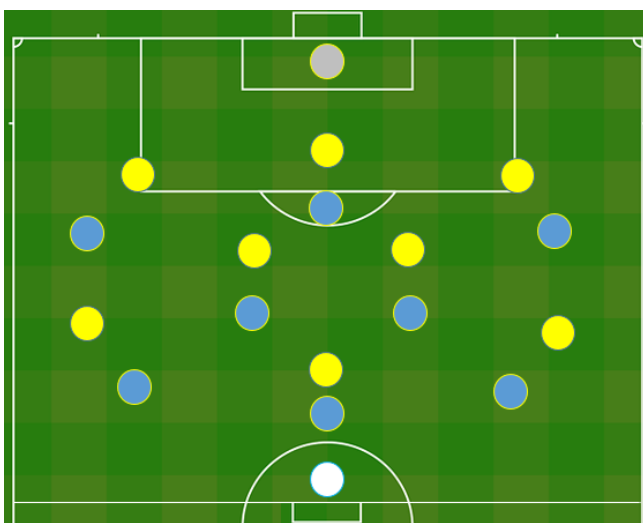
Descrição: Gr+7+2x7+Gr

Jogo reduzido em meio campo, com dois apoios nos corredores laterais. Além destes, apenas um jogador de cada equipa pode entrar nestes mesmos corredores.

Sempre que uma equipa marcar golo através de um cruzamento proveniente de um dos corredores laterais, esse golo valerá por 2.

Figura 35 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 3 de tomada de decisão

- Nível 4 – Exercícios com Decisão livre ou não condicionada, onde é o jogador que decide sobre as possibilidades de ação em contextos de incerteza semelhantes ao jogo formal.



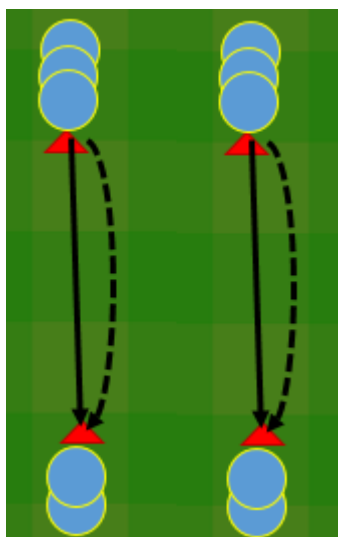
Descrição: Gr+8x8+Gr

Jogo reduzido em meio campo

Figura 36 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 4 de tomada de decisão

Relativamente à dependência contextual, os quatro níveis de caracterização dos exercícios são:

- Nível 1 – Exercícios sem Oposição e sem Direcionalidade, onde os jogadores não têm quaisquer referências informacionais relativamente aos adversários e aos eixos estruturantes do movimento dos jogadores e da bola.



Descrição:

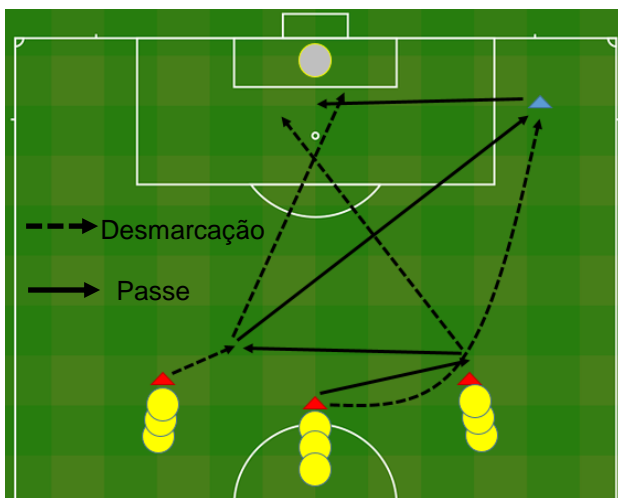
Os jogadores com bola realizam um passe tenso para o colega que se encontra à frente. Deslocam-se de seguida, em passo de corrida, para o final das filas para as quais efectuaram o passe.

Variantes:

Alternância nas superfícies de contato no passe e recepção, limitar o número de toques na bola, utilização de combinações diretas.

Figura 37 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 1 de dependência contextual

- Nível 2 – Exercícios sem Oposição e com Direccionalidade, onde os jogadores têm como principal referência informacional a localização dos alvos a atacar e a defender que especifica os eixos estruturantes do movimento dos jogadores e da bola.

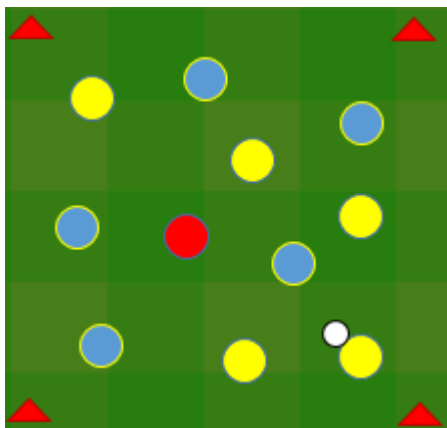


Descrição: 3x0+GR

O jogador do corredor central realiza um passe para um dos seus dois colegas e efectua um *overlap* até à linha de fundo. Os restantes colegas concluem a combinação indireta e movimentam-se até à área para finalizar após o cruzamento.

Figura 38 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 2 de dependência contextual

- Nível 3 – Exercícios com Oposição e sem Direccionalidade, onde os jogadores têm como referências informacionais o posicionamento dos adversários, embora não haja referência sobre os eixos estruturantes do movimento dos jogadores e da bola, por ausência de alvos.



Descrição: 5+1x5

Dentro da área limitada pelas marcas vermelhas, a equipa que estiver em posse da bola deverá procurar mantê-la durante o máximo tempo possível.

Variantes:

Limitar número de toques por jogador, limitar o drible, estipular objetivo de número de passes consecutivos

Figura 39 – Exemplo de exercício que se enquadra no nível 3 de dependência contextual

- Nível 4 – Exercícios com Oposição e com Direcionalidade, onde os jogadores têm como referências informacionais o posicionamento dos adversários e a localização dos alvos a atacar e a defender que especifica os eixos estruturantes do movimento dos jogadores e da bola.

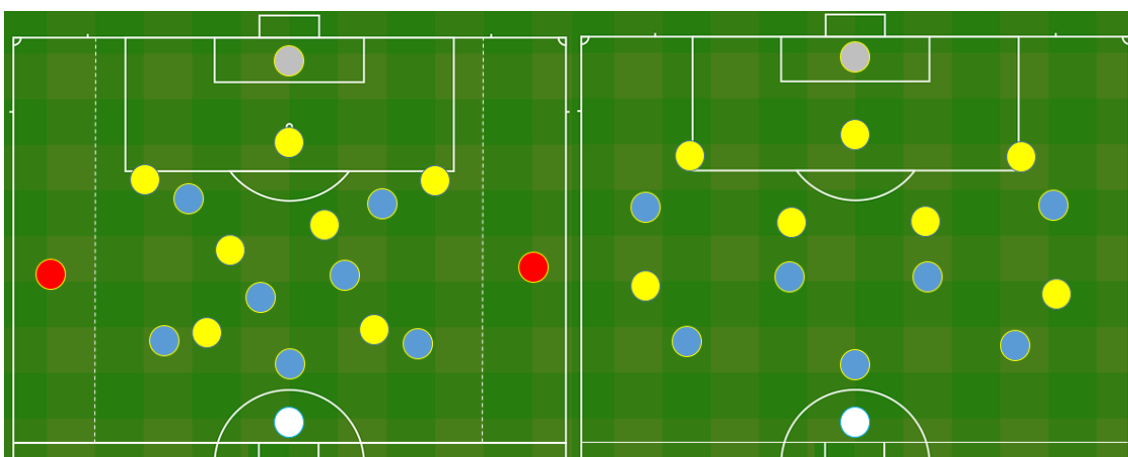


Figura 40 – Exemplos de exercícios que se enquadram no nível 4 de dependência contextual

Para melhor conseguir caracterizar os efeitos dos exercícios, será atribuído um valor simbólico a cada nível. Assim, os níveis 1, 2, 3 e 4 serão representados pelos valores simbólicos: 0,25; 0,5; 0,75 e 1.

Desta forma, se se pretender considerar cada conceito como um eixo cartesiano, os exercícios poderiam ser representados da seguinte forma:

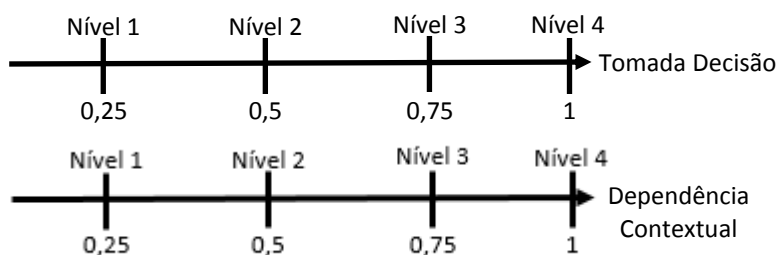


Figura 41 – Representação do enquadramento dos exercícios num eixo cartesiano

Apesar da tomada de decisão por parte dos jogadores e a dependência contextual serem conceitos diferentes, estes encontram-se inter-relacionados. Por exemplo, consoante o contexto do exercício em que o jogador se encontra, este pode ser ou não estimulado para perceber e atuar sobre as possibilidades de ação (*affordances*), promovendo comportamentos decisoriais exploratórios durante a prática.

Uma vez que a literatura técnica e científica tem atribuído tanta atenção a estes dois conceitos e à sua hipotética importância no desenvolvimento dos jogadores a longo prazo, pretende-se criar uma taxonomia que inter-relacione estes dois eixos e permita um entendimento mais aprofundado do estímulo dado aos processos perceptivo-motores e decisoriais durante o treino.

Desta forma, e através dos valores definidos para cada um dos níveis, procura-se calcular o potencial de desenvolvimento perceptivo-motor de cada exercício.

$$\frac{\text{Tomada Decisão + Dependência Contextual}}{2} = \text{Potencial de Desenvolvimento Perceptivo Motor}$$

Figura 42 – Representação da relação entre a tomada de decisão e a dependência contextual e respetivo cálculo do potencial de desenvolvimento perceptivo-motor dos exercícios

3.4.2. Análise dos Conteúdos de Treino

3.4.2.1. Análise de Tempo Útil de Treino

Para realizar a análise do tempo de treino e tempo útil de treino, foi realizado um registo manual de todas as sessões de treino ao longo da época. Uma vez que o treino não era previamente elaborado pelos treinadores, era, por sua vez, decidido e delineado na hora, não existia nenhum tipo de plano de treino e desta feita, o registo de exercícios e minutos de treino teria de ser feito à posteriori.

Assim, para efeitos de contabilidade do tempo de treino, este iniciava-se quando os treinadores mandavam reunir os jogadores, uma vez que estes, por vezes, já se encontravam no campo a recriar-se com a bola, até que os treinadores dessem por terminada a sessão.

Para o tempo útil de treino, consideram-se todos os minutos que os jogadores estão em prática, não contabilizando portanto o tempo despendido em palestras, instruções ou pausas, independentemente da razão.

Desta forma, na figura seguinte, é possível verificar a variação do tempo útil das sessões ao longo dos macrociclos pelo qual foi composta a época.

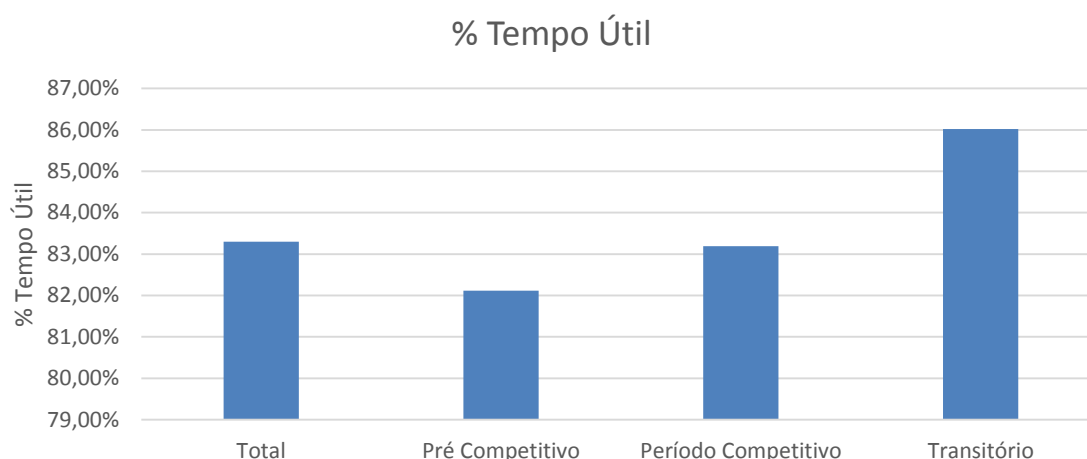


Figura 43 – Representação da variação do tempo útil ao longo dos 3 macrociclos

O primeiro aspeto que deve ser realçado é o fato de que ao longo de toda a época foi realizada uma boa gestão do tempo de treino. Pretende-se que o tempo útil seja o máximo possível uma vez que é este que representa o tempo que os jogadores passam a desenvolver tarefas e consequente a evoluir, fazendo mais uma vez referência ao tempo potencial de aprendizagem.

A obtenção de um valor de cerca de 83% de tempo útil de treino considera-se uma percentagem bastante boa no que diz respeito ao aproveitamento do tempo total de sessão.

Comparando os três macrociclos, é possível verificar que o período pré-competitivo é aquele que apresenta uma percentagem menor, embora seja ainda assim bastante elevada. Este aspeto prende-se com o facto de no início da época, os jogadores ainda não conhecerem os meios de treino dos novos treinadores e cada exercício necessitar de uma explicação mais alargada. Com o passar das sessões, para o mesmo exercício, os treinadores já não necessitarão de realizar uma instrução tão longa, uma vez que os jogadores já conhecem a tarefa que irão realizar.

Em sentido contrário, no período transitório, os treinos eram compostos por atividades mais lúdicas, na sua maioria por jogos formais ou reduzidos. Este aspecto faz com que o tempo útil neste macrociclo seja superior uma vez que as instruções eram muito curtas ou quase inexistentes.

No seguinte gráfico é possível verificar a variação da % de tempo útil ao longo das sessões de treino. A azul encontra-se o período pré-competitivo, a vermelho o período competitivo e a verde o período transitório.

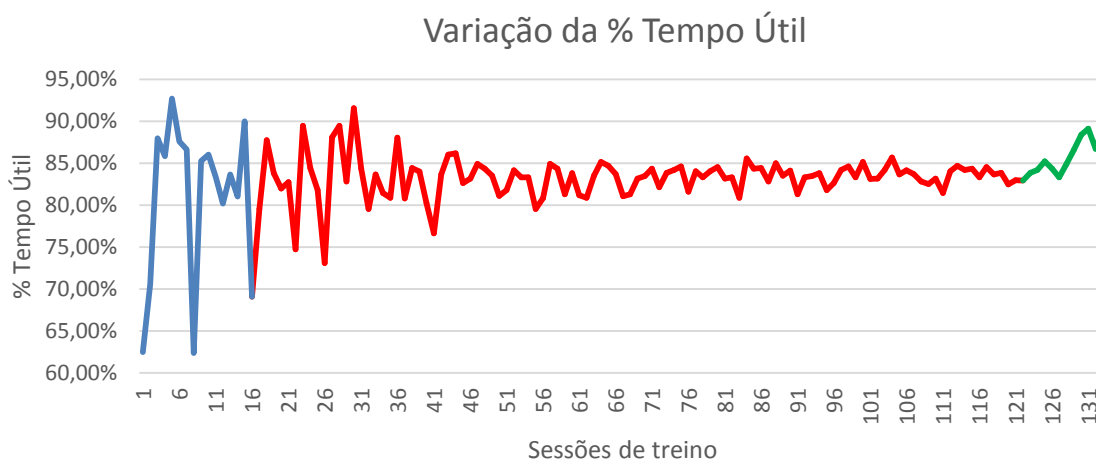


Figura 44 – Variação da % tempo útil ao longo das 133 sessões de treino

É então possível verificar o que havia sido referido mais acima, relativamente ao tempo de instrução ao longo dos 3 períodos em que a época se dividiu.

No entanto, com o registo visual da variação do tempo útil de sessão para sessão, é possível verificar uns picos mínimos, ocorrentes de forma praticamente cíclica e que merecerem especial atenção. Procurou-se então justificar o porquê das variações bruscas no tempo útil. Através de uma análise mais detalhada das sessões, obteve-se o seguinte gráfico:

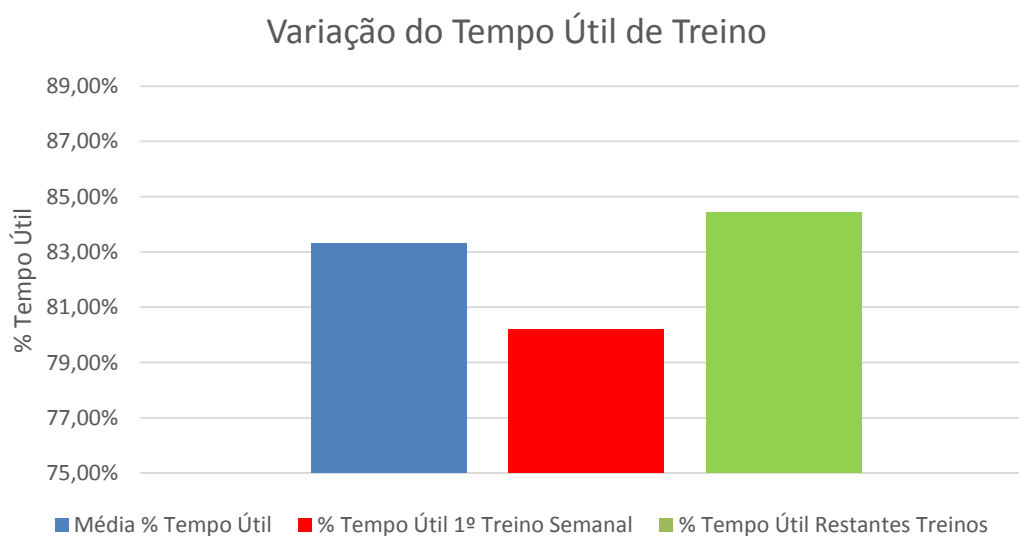


Figura 45 – Diferença da percentagem de tempo útil na 1ª sessão semanal comparativamente às restantes.

Na tentativa de justificar os valores mais baixos de tempo útil em algumas sessões, verificou-se que tal acontecia, maioritariamente, na primeira sessão de treino de

cada microciclo. Isto deve-se ao fato de que nestas sessões era realizada uma palestra, relativamente longa, no início do treino, referente ao jogo anterior.

Os treinadores optavam por este meio de transmissão de feedback à equipa relativamente ao jogo anterior, e não no final do mesmo. Na opinião dos treinadores, nos momentos seguintes ao jogo, os jogadores estariam ainda afetados pelo *stress* competitivo e em alguns casos emocionalmente alterados. Considerou-se então que seria mais benéfico comunicar com a equipa no início da semana seguinte, num ambiente tranquilo e emocionalmente mais controlado.

O cálculo do tempo útil de treino, além de fornecer informações relativas ao processo de treino, torna-se indispensável para a caracterização da dinâmica global das sessões de treino e dos exercícios que se pretendem realizar, uma vez que serão apenas contabilizados os minutos passados na realização de exercícios.

3.4.2.2. Análise dos Exercícios de Treino

Como fora referido anteriormente, pretende-se quantificar os exercícios de treino a partir do estímulo dado à tomada de decisão e à dependência contextual. Para cada um destes parâmetros foram desenvolvidos quatro níveis de complexidade crescente, onde cada um dos exercícios, realizados ao longo da época, seriam colocados tendo em conta as suas características. O tempo despendido em cada exercício era somado à respetiva categoria.

Para a demonstração dos resultados obtidos serão apresentados os tempos globais dos exercícios de treino despendidos em cada categoria de exercício.

Desta forma, os resultados obtidos foram os seguintes:

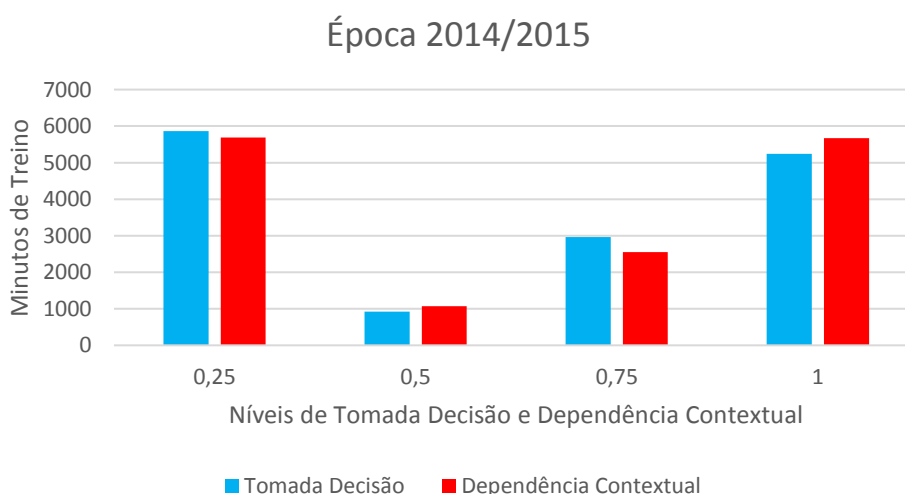


Figura 46 – Representação dos minutos de treino em cada um dos níveis de decisão e de dependência contextual.

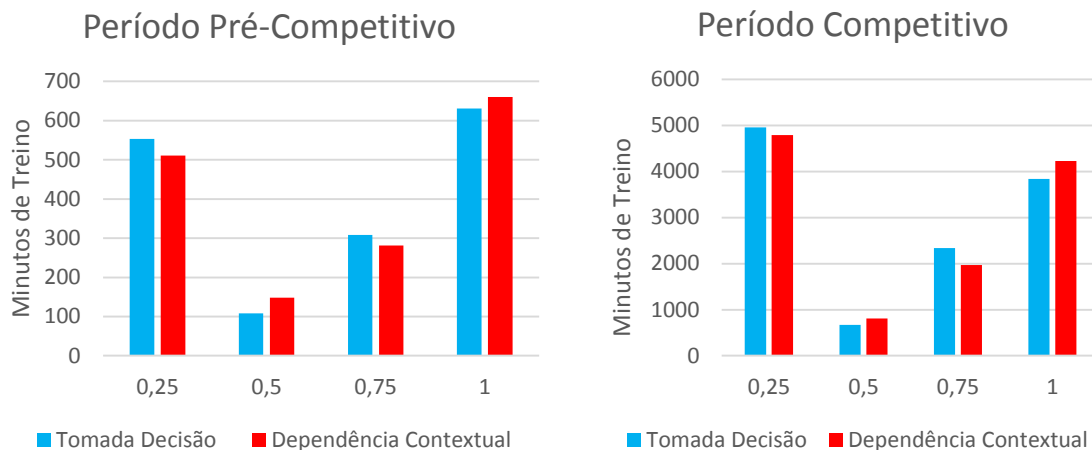
Antes de analisar a quantidade de minutos de cada nível, torna-se por demais evidente a estreita relação entre a tomada de decisão e a dependência contextual.

Apesar de serem conceitos diferentes, encontram-se intimamente relacionados uma vez que as características de um influenciam o outro, e vice-versa.

Analisando cada um dos exercícios, refira-se que eram muito poucos aqueles que apresentavam 2 níveis de diferença entre os dois parâmetros. Com isto, não se pretende concluir que não possam existir exercícios de decisão livre ou decisão convergente sem oposição e sem direcionalidade, ou que não possam existir exercícios de decisão pré-definida com oposição e direcionalidade. Exemplificando, a criação de rotinas de um sistema tático leva a que por vezes possam ser utilizados exercícios de Gr+10x0 ou com oposição reduzida. O que se pretende concluir é que este tipo de exercícios não foi prática usual ao longo do processo de treino.

Analisando o número de minutos de cada um dos níveis, denota-se uma grande predominância dos exercícios de nível 1 e 4. Os exercícios de nível 1 correspondem a exercícios de decisão pré-definida, sem direcionalidade e sem oposição. Nesta categoria de exercícios são incluídos todo o tipo de exercícios sem bola, nomeadamente a corrida e alongamentos. Inserem-se também os exercícios de passe realizados principalmente na parte introdutória da sessão. Estão também presentes neste nível os exercícios de força, resistência e sprints repetidos realizados sem bola. Segundo Caldeira (2013), numa perspetiva integrada do treino, cada exercício pode e deve promover mais do que um objetivo. Desta forma, para potenciar os efeitos destes exercícios, poderiam ser estruturados de forma a que continuassem a preconizar os objetivos para os quais foram desenhados, mas também desenvolvessem outros objetivos, táticos ou globais, que pudessem ajudar os jogadores no seu processo de desenvolvimento perceptivo-motor.

Relativamente, aos exercícios de nível 4, dizem respeito, na sua grande maioria, aos exercícios competitivos, com jogos formais ou reduzidos, muito utilizados ao longo da época. De seguida apresentam-se os gráficos dos três macrociclos que compuseram a época desportiva.



Figuras 47 e 48 – Representação dos períodos pré-competitivo e competitivo

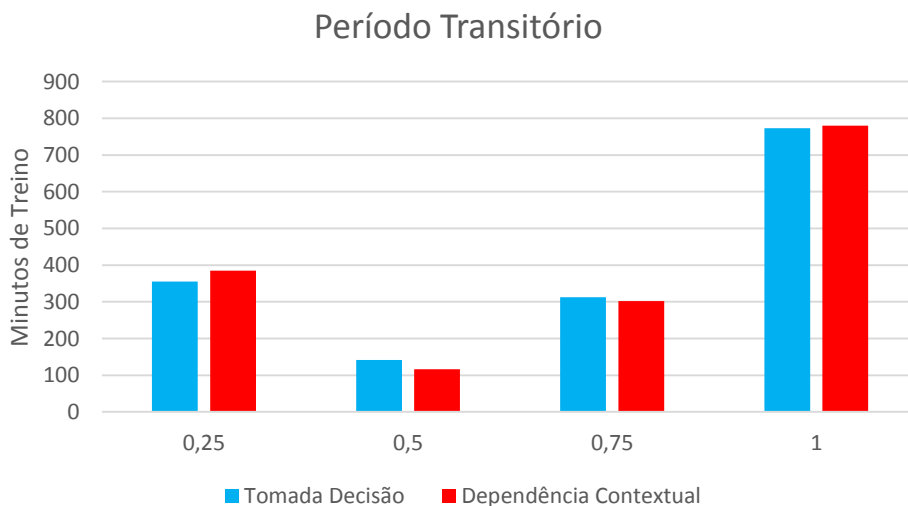


Figura 49 – Representação do período Transitório

Através da observação dos três gráficos é possível verificar a existência de uma grande relação entre eles e o gráfico da figura que apresenta os dados totais da época. Esta premissa permite concluir que a estrutura do treino ao longo da época foi bastante constante.

Ainda assim, não pode ser esquecido o fato de que o período competitivo foi muito mais extenso que os demais, daí que os dados da época sejam muito idênticos aos do período competitivo. No entanto, observando apenas os gráficos do período pré-competitivo e do período transitório verifica-se que, apesar de apresentarem ligeiras diferenças, são muito semelhantes ao gráfico relativo à totalidade da época desportiva.

No presente gráfico é possível observar a variação do tempo médio de exercícios de nível 1 nos três períodos da época.

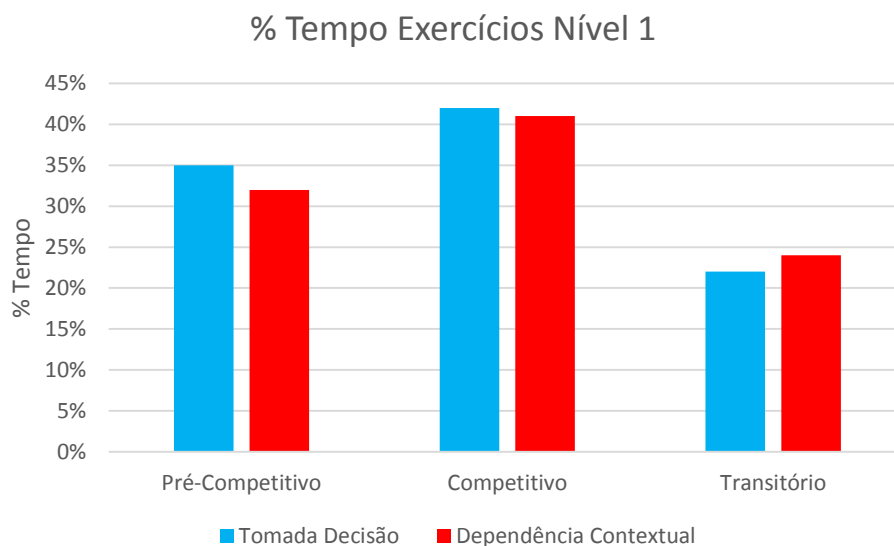


Figura 50 – Percentagem de tempo em exercícios de nível 1 ao longo dos três macrociclos

Refira-se que, um pouco ao contrário daquilo que era espectável, este tipo de exercícios apresenta uma maior preponderância no período competitivo, quando se esperava que este estivesse mais presente no período pré-competitivo. Esta premissa parte do pressuposto referido anteriormente em relação à forma como eram abordados os objetivos físicos do treino. Assim, era espectável que este tipo de exercícios estivesse mais presente no período pré-competitivo que visa o retorno à forma física ideal depois de um período de férias.

Em sentido inverso, esperava-se que durante o período competitivo o conteúdo do treino tivesse uma maior foco nas questões táticas e do modelo de jogo da equipa. Assim, pretendia-se que os exercícios realizados tivessem um maior grau de tomada de decisão e dependência contextual, por forma a que os jogadores tivessem oportunidade de se relacionar com as invariantes informacionais do jogo e consequente pudessem agir de forma mais eficaz durante o processo competitivo.

No entanto, a justificação passa, como já havia sido referido pela falta de um planeamento prévio das sessões o que levava a que o aquecimento fosse bastante extenso e com exercícios que não permitissem a estimulação perceptivo-motora dos jogadores. Por vezes, a corrida inicial chegava a durar mais de 20 minutos até que fosse traçado o plano de treino. A este tempo, juntavam-se mais 25 minutos de aquecimento, o que levava a que a parte principal do treino fosse bastante curta. Refira-se, como se pode verificar no gráfico, que mais de 40% do tempo útil de treino do período competitivo passado em tarefas que em pouco ou nada permitiam o desenvolvimento perceptivo-motor dos

jogadores, o que é claramente demasiado.

Portanto, durante o período competitivo pedia-se que houvesse uma maior carga de exercícios focados no modelo de jogo, o que levaria, conseqüentemente, a um número menor e mais aceitável de minutos em tarefas de nível 1.

Relativamente ao período pré-competitivo, a percentagem de tempo útil passado nestas tarefas andou entre os 30% e os 35% enquanto no período transitório o valor andou entre os 20% e os 25%.

Ainda quanto ao período transitório, refira-se que as tarefas de nível 1 consistiam apenas num pequeno aquecimento e aos alongamentos na parte final do treino, uma que, como já foi referido, a grande maioria do tempo era passado em exercícios com formas jogadas.

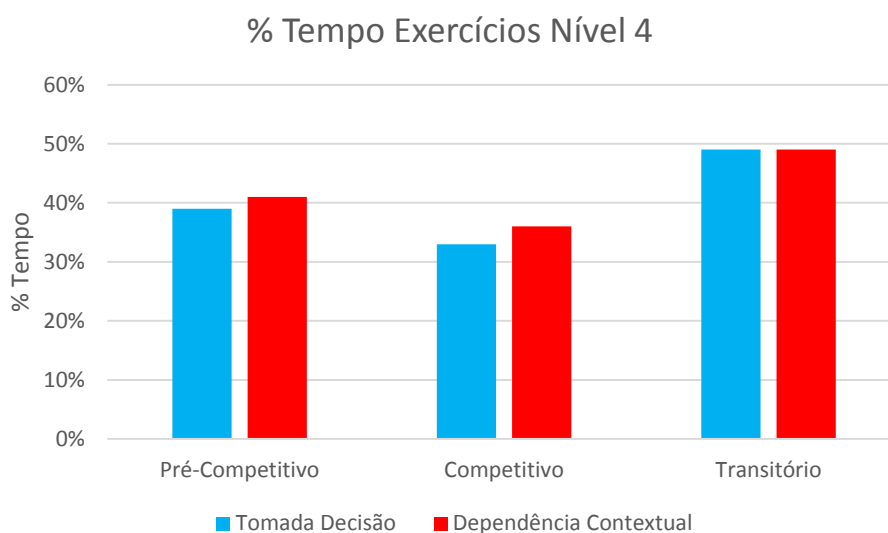


Figura 51 – Percentagem de tempo em exercícios de nível 4 ao longo dos três macrociclos

Observando o gráfico das tarefas de nível 4, comprova-se o que havia sido referido anteriormente. Durante o período competitivo, o tempo despendido em tarefas que incentivassem à tomada de decisão e ao relacionamento dos jogadores com o contexto foi bastante reduzido, sendo inclusivamente inferior ao que aconteceu no período pré-competitivo.

Apenas cerca de um terço do tempo de treino do período competitivo foi despendido em tarefas desta dimensão, o que é manifestamente pouco. Quanto ao período pré-competitivo apresenta valores na ordem dos 40%, enquanto que no período transitório cerca de metade do tempo útil de treino foi passado neste tipo de tarefas.

Uma vez caracterizados todos os exercícios quanto ao nível de tomada de decisão e dependência contextual que estes representam e apresentados os resultados, pretende-se

então relacionar os conceitos por forma a calcular o potencial de desenvolvimento perceptivo-motor de cada exercício.

À semelhança do que aconteceu anteriormente, não irão ser descritos os exercícios individualmente, mas sim o tempo, em minutos, que os jogadores passaram em cada tipo de exercícios.

Desta forma, apresentam-se, no seguinte gráfico, os resultados obtidos.

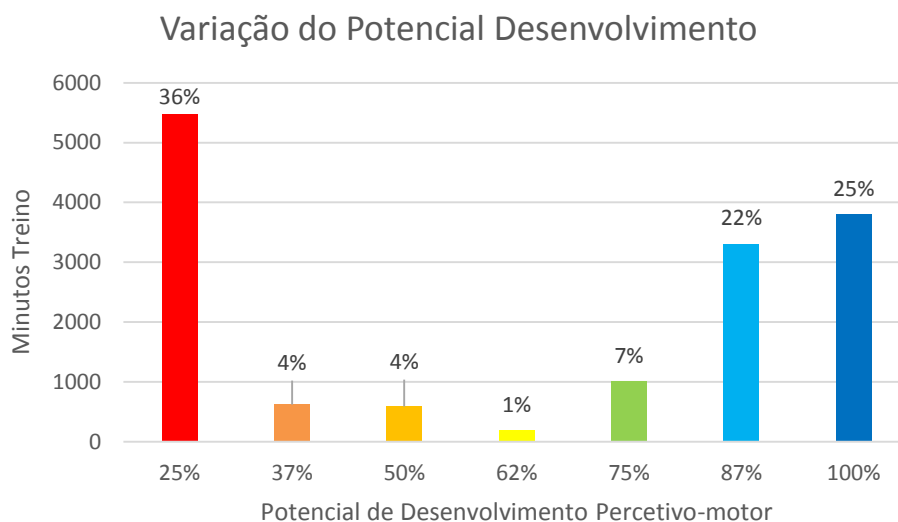


Figura 52 – Gráfico da variação dos minutos de treino passados em cada um dos diferentes níveis de potencial de desenvolvimento perceptivo-motor.

Começando pela justificação da fórmula de cálculo, poder-se-ia colocar a questão sobre qual dos dois parâmetros, a tomada de decisão ou a dependência contextual, poderia ter mais impacto no desenvolvimento perceptivo do jogador. No entanto, e como foi verificado nos gráficos anteriores, os valores obtidos para tomada de decisão e para a dependência são bastante semelhantes, o que leva a crer que possam apresentar, para a maior parte dos casos, uma estreita relação linear (com proporcionalidade direta). Desta forma, considera-se então que ambos possam ter a mesma influência no desenvolvimento dos jogadores.

Através da observação do gráfico verifica-se que a grande maioria dos exercícios utilizados ao longo da época encontram-se nas extremidades do mesmo. Isto indica que 88% do tempo de treino foi passado em tarefas descontextualizadas ou em tarefas competitivas.

Relativamente às duas primeiras colunas, estas perfazem cerca de 6000 minutos de treino e 40% do seu tempo útil. Tendo em conta a categorização apresentada, todo este tempo de treino produziu pouco ou nenhum estímulo-adaptação nas capacidades

perceptivas e decisórias dos jogadores. Como já havia sido referido, as tarefas que dizem respeito a estas colunas referem-se principalmente a exercícios sem bola ou sem contextualização relativamente ao jogo propriamente dito. Não se pretende afirmar que os objetivos pretendidos com este tipo de exercício não façam falta ao processo de treino. Pretende-se sim, com base na literatura e numa perspetiva integrada do treino, pôr em perspetiva esta realidade e sugerir que estes objetivos sejam trabalhados em tarefas que permitam trabalhar mais do que um objetivo em simultâneo. Exemplificando, exercícios de força, velocidade ou resistência que muitas vezes eram concebidos de forma descontextualizada poderiam ser integrados juntamente com princípios táticos e, ao mesmo tempo, permitiam que os jogadores evoluíssem tanto a nível físico como também na sua capacidade perceptiva e decisória.

Relativamente ao extremo oposto do gráfico, cerca de 55% dos minutos de treino foram passados em exercícios que apresentam um potencial de desenvolvimento perceptivo-motor do jogador superior a 75%. Por um lado, são dados bastante positivos, uma vez que os jogadores encontraram-se envolvidos neste tipo de tarefas durante aproximadamente 8000 minutos ao longo da época desportiva, num ambiente que lhes permite recolher todo o tipo de informações que os ajudem a decidir, assim como tinham a liberdade para as decisões que considerassem as melhores. No entanto, algumas vezes o simples ‘jogar por jogar’ pode não ser a melhor opção. Num contexto de Iniciados, onde os jogadores deverão estar inseridos num processo de formação e desenvolvimento a longo prazo, nem sempre os jogadores são autos-suficientes na adequação das suas perceções e decisões em ambientes de grande incerteza como as situações de jogo formal ou de jogo reduzido. É importante orientar os jogadores para a descoberta das fontes informacionais mais adequadas que possam sustentar o processo de formação dos jogadores no seu conhecimento do jogo e na eficiência dos seus processos perceptivos e decisórios. Desta forma, pretende-se, como havia sido referido na revisão de literatura, que o processo de treino seja pensado tendo em conta uma perspetiva ecológica que, com base nos constrangimentos adotados nos exercícios, possibilite e potencie a evolução e desenvolvimento perceptivo-motor e decisório dos jogadores, e não apenas o seu lado motor desligado do sistema perceptivo e cognitivo.

Concluindo, com a elaboração deste sistema de categorização de exercícios foi possível verificar algumas lacunas no processo de treino da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia, nomeadamente na pouca ênfase dada ao estímulo dos processos perceptivos e decisórios. Destaca-se o excessivo tempo de treino em tarefas descontextualizadas e que

não constituíram um estímulo ao desenvolvimento das capacidades cognitivas. Como alternativa, sugere-se a utilização de tarefas representativas e integradas que permitam o desenvolvimento de vários objetivos em simultâneo.

Refira-se, ainda, o elevado número de minutos em tarefas com elevado potencial de desenvolvimento percetivo-motor, o que se considera como um aspeto positivo. No entanto, com base na literatura no âmbito da aprendizagem motora, exercícios em que as decisões e os comportamentos dos jogadores são guiados por constrangimentos poderão ser mais eficazes no fortalecimento dos acoplamentos percepção-ação, que são fundamentais na aprendizagem a médio e longo prazo. Como nota final resta dizer que, a elaboração desta categorização de exercícios tem um carácter inovador. Como tal, reconhece-se que tem muito ainda por onde possa ser melhorada, mas considera-se que possa vir a ser uma ferramenta bastante útil para a análise do processo de treino, particularmente em idades de formação.

3.5. Relatórios de Observação e Análise

A realização do estágio no Estoril-Praia acabou por ser uma experiência muito rica em relação à forma de estar e encarar o treino, desde a conceção e planeamento até ao convívio com treinadores com vários anos de experiência que de certa forma permite refletir e adquirir vários conhecimentos úteis para a nossa constante formação. No entanto, este estágio permitiu também desenvolver outro tipo de tarefas não usuais para o contexto em que habitualmente trabalho, tornando esta etapa de formação ainda mais enriquecedora.

Desta forma, ao longo do estágio foi-se refletindo na importância da observação e análise não só do jogo mas também de outros aspetos importantes que podem influenciar de forma positiva o desempenho da equipa.

Ao longo da época, inclusivamente no período pré-competitivo, verificava-se que praticamente todas as equipas, mesmo aquelas que tinham menos renome que o Estoril-Praia no âmbito do futebol nacional, dispunham de um elemento do staff responsável por filmar o jogo e consequentemente transmissão à equipa técnica. Assim, questionou-se sobre se o Estoril-Praia teria algum departamento técnico com estas funções e concluiu-se que existia sim mas apenas para a equipa principal do clube.

Como havia sido referido no enquadramento teórico do presente relatório, o futebol tem vindo a evoluir e a aperfeiçoar-se o que leva a que os clubes e os jogadores procurem

superar-se em relação aos demais através da implementação de estratégias que permitam alcançar performances superiores às dos adversários (Caldeira, 2013). Partindo desta premissa, apesar de não ser um fator fundamental e desequilibrador entre a qualidade e capacidade das várias equipas alcançarem o sucesso neste campeonato, era claramente um aspeto em que a equipa do Estoril-Praia se encontrava atrás das restantes.

Recorde-se Carling et al.(2005) que afirmam que os treinadores devem avaliar o desempenho da equipa antes de planear e operacionalizar as sessões de treino, com o intuito de melhorar performance da equipa e sem este tipo de ferramentas, a avaliação do desempenho pode ser negligenciada e perderem-se informações importantes para a conceção do processo de treino.

Dadas as circunstâncias, considerei que este problema poderia ser encarado como uma oportunidade de aumentar o leque experiências vividas ao longo do ano de estágio e assim melhorar a capacidade de observação e deteção dos acontecimentos mais importantes do jogo. Recordando Carling et al.(2005), e o ciclo de tarefas de um treinador, descrito pelo mesmo, a avaliação do desempenho é uma tarefa fundamental para o planeamento e operacionalização das sessões seguintes, com o objetivo de melhorar a performance para o jogo seguinte.

Assim, foram observados todos os jogos realizados pela equipa de Iniciados do Estoril-Praia, num contexto informal, por forma a transmitir informações úteis aos treinadores, quer ao intervalo, com o objetivo de melhorar o desempenho da equipa no próprio jogo, quer no final da partida, com o intuito de preparar o microciclo seguinte, tendo em vista o jogo seguinte.

Dadas as limitações materiais, por falta de material de filmagem de jogo, mas também devido a limitações de tempo, uma vez que não existia disponibilidade temporal para realizar relatórios formais, as observações consistiam em pequenos apontamentos, individuais e coletivos, quer da equipa, quer dos adversários, que posteriormente eram apresentados aos treinadores, através de conversas informais com auxílio de alguns manuscritos realizados durante os jogos.

No entanto, ao longo da época desportiva foram realizados dois relatórios de observação mais elaborados, com objetivos distintos, que serão apresentados de seguida.

3.5.1. Observação de Adversários

Na segunda jornada do Campeonato, a equipa do Estoril-Praia deslocava-se à Alcochete para defrontar o Sporting. Precisamente na mesma jornada o Casa-Pia iria

receber o Sacavenense, que eram curiosamente as equipas que o Estoril iria defrontar na terceira e quarta jornadas, respetivamente. Desta forma, apresentei a situação aos treinadores e estes consideraram que seria interessante obter algumas informações acerca destes dois adversários, por forma a preparar da melhor forma as próximas jornadas. Assim, ao invés de acompanhar a equipa do Estoril até Alcochete, desloquei-me até Pina Manique para observar o jogo o Casa-Pia e o Sacavenense.

O jogo realizou-se no dia 7 de Setembro de 2014 às 11h e terminou com o resultado de 5-0 a favor do Sacavenense. Acabou por ser um jogo de domínio total por parte do Sacavenense, sem que o Casa-Pia tivesse criado alguma situação de perigo. O resultado ao intervalo era apenas 1-0, tendo o Sacavenense desperdiçado duas boas ocasiões para dilatar o resultado antes do intervalo. Aos 44 minutos de jogo e 9 da segunda parte, recordando que o escalão de Iniciados é disputado em duas partes 35 minutos, e já com o resultado em 2-0, o Defesa Direito da equipa do Casa-Pia recebeu ordem de expulsão por palavras dirigidas ao árbitro, o que facilitou ainda mais a tarefa da equipa visitante.

Relativamente à marcha do marcador e à forma com os golos foram apontados, o primeiro foi alcançado aos 12 minutos através de um canto batido ao primeiro poste. O 2-0 foi apontado aos 40 minutos, já na segunda parte, com um potente remate da zona central, a cerca de 30 metros da baliza. Quanto ao 3-0 foi obtido através da cobrança de um penalty aos 53 minutos, batido para o centro da baliza. O 4-0 foi alcançado através de um cruzamento do lado direito do ataque, para o segundo poste, onde apareceu, nas costas da defesa, um jogador a encostar de cabeça. Por fim, o 5-0 foi alcançado aos 67 minutos através de um canto direto.

3.5.1.1. A Equipa do Casa-Pia

A equipa do Casa-Pia joga entrou em campo num sistema Gr-4-3-3, com um médio defensivo e dois médios centro.

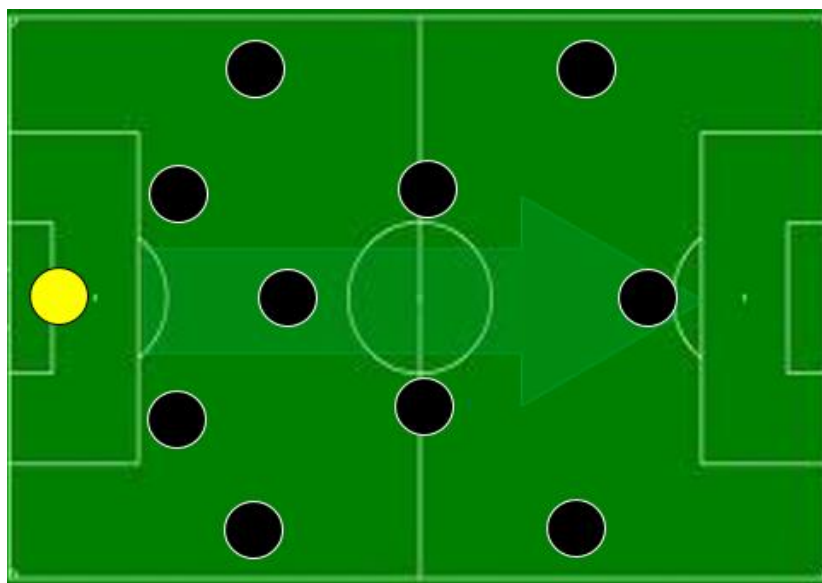


Figura 53 – Representação do sistema táctico do Casa-Pia

No entanto, a partir dos 25 minutos e já a perder por 1-0, o treinador realizou uma substituição por forma a alterar o sistema táctico.

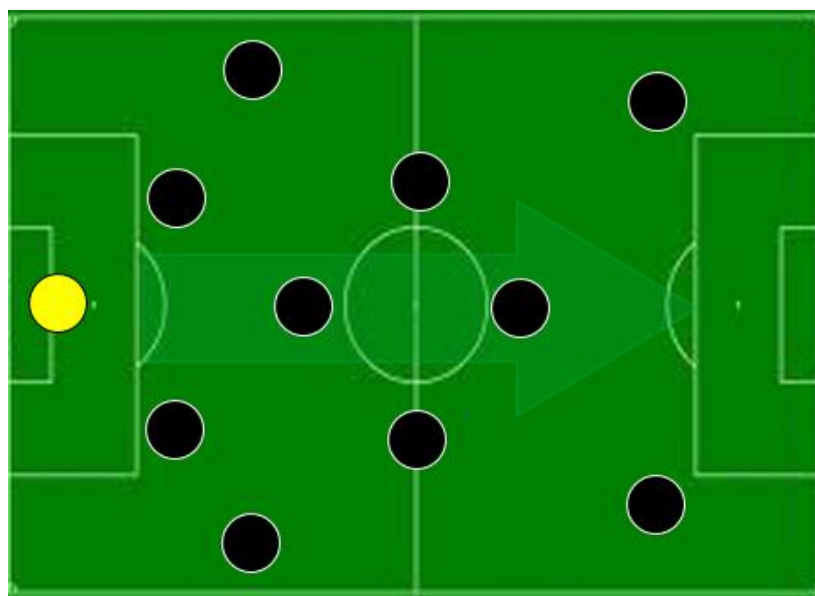


Figura 54 – Representação do sistema táctico alternativo do Casa-Pia

Uma vez que o Sacavenense apresentava um meio-campo também com quatro jogadores, foi precisamente com esta alteração para um sistema táctico com Gr-4-4-2 em losango que o Casa-Pia conseguiu minimamente equilibrar o jogo até ao final da primeira parte.

Relativamente ao modelo de jogo do Casa-Pia, estes tentavam numa primeira fase de construção jogar de forma apoiada e com passes curtos, no entanto, era tudo realizado com muito esforço e acabavam por optar pelo jogo direto para os jogadores mais adiantados. Estas dificuldades eram ainda mais evidentes quando a equipa adversária

efetuava uma pressão alta.

O guarda-redes não participa no processo ofensivo uma vez que apresenta muitas limitações no jogo de pés. Ainda relativamente ao guarda-redes, não tinha muita força no pontapé de baliza pelo que optava pelo passe curto para um dos centrais ou, quando não era possível, solicitava a um desses mesmos centrais que realizasse o pontapé de baliza. É ainda pouco seguro nas saídas, ficando muitas vezes entre os postes, que era claramente o seu ponto mais forte.

O processo ofensivo consistia na exploração dos dois jogadores da frente, que eram bastante rápidos e versáteis. Estes alinhavam com os números 9 e 11 e eram ambos negros. No entanto, por vezes eram demasiado individualistas e acabavam por perder a posse da bola sem que causassem situações de perigo efetivo.

No que diz respeito à fase de organização defensiva da equipa, esta não pressiona no último terço do campo, deixando que o adversário progrida até próxima da linha de meio-campo. A basculação da equipa apresenta algumas lacunas e quando o Sacavenense procurava virar o flanco de jogo, encontrava sempre espaço no corredor central para entrar na estrutura defensiva do Casa-Pia. Uma vez que os jogadores da frente não participavam de forma ativa no processo defensivo nem nas transições defensivas, os laterais adversários tinham sempre muito espaço para progredir e conseguiram muitas vezes criar situações de superioridade numérica no último terço.

A partir do momento em que a equipa passou a jogar com 10 jogadores, por expulsão do defesa direito, o treinador recuou um dos médios para a posição de defesa direito e passou a jogar em Gr-4-3-2, mantendo os dois jogadores bem abertos no ataque.

Relativamente a bolas paradas, praticamente o Casa-Pia não dispôs de livres ofensivos e nos cantos ofensivos, não havia uma organização definida, sendo as bolas simplesmente bombeada para a área. Quanto aos cantos defensivos, o Casa-Pia defende à zona, com um jogador em cada poste, uma linha de quatro jogadores na linha de pequena área, dois jogadores próximos da marca de penalty e um jogador à entrada da área. Enquanto a equipa ainda tinha 11 jogadores, deixava um jogador próximo do meio-campo, no entanto após a expulsão abdicaram dessa situação.

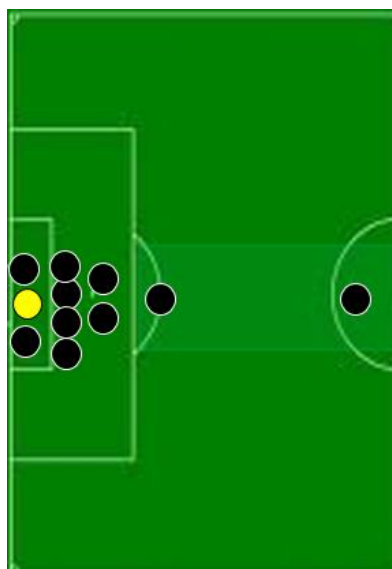


Figura 55 – Ilustração do posicionamento do Casa-Pia nos cantos defensivos

Assim, a observação deste jogo permitiu retirar um conjunto de informações importantes relativas à equipa do Casa-Pia com vista a preparação para o jogo da semana seguinte. Desta forma, são de salientar alguns pontos fortes do Casa-Pia, assim como alguns aspetos que podem ser explorados pela equipa do Estoril.

Pontos Fortes do Casa-Pia que devem ser alvo de especial atenção:

- Velocidade e versatilidade dos dois jogadores mais adiantados, que atuaram com os números 9 e 11. A marcação deve ser bastante apertada e deve-se impedir que estes recebam a bola orientados para a baliza.
- Qualidade técnica e qualidade de passe do nº 8, médio centro do lado esquerdo, que uma boa capacidade de drible e facilidade de passe com o pé esquerdo.
- Agressividade do nº 6, que joga a médio defensivo, tem uma mentalidade bastante lutadora e nunca dá uma bola por perdida.
- Contra-ataques rápidos, explorando as costas da defesa através do número 9 e 11.

Fragilidades e aspetos a explorar na equipa do Casa-Pia:

- O fraco jogo aéreo do guarda-redes, bastante vulnerável em cruzamentos. A fragilidade que este apresenta também com o jogo de pés pode ser explorada se for realizada uma pressão alta logo na primeira fase de construção.
- O facto do Defesa Direito ter sido expulso implica que o jogador que irá atuar nessa posição será uma adaptação ou um jogador menos efetivo. Por consequência, pode ser um aspeto a explorar.

- A basculação defensiva deficiente que deixa bastante espaço livre no meio-campo. A isto, junta-se o fato dos jogadores da frente não participarem no processo defensivo permite que, através da subida dos laterais, se crie situações de superioridade numérica nos corredores laterais.
- O facto da equipa do Casa-Pia ter sofrido dois golos de canto demonstra as fragilidades que apresentam neste tipo de lances e deve ser um aspeto a explorar.

3.5.1.2. A Equipa do Sacavenense

Relativamente à equipa do Sacavenense, esta utiliza um modelo de jogo baseado na manutenção da posse bola e procura jogar em ataque organizado. É uma equipa que realiza uma pressão bastante alta e agressiva com o intuito de recuperar a posse da bola o mais depressa possível.

Os jogadores da equipa do Sacavenense são bastante altos e possantes, comparativamente com a equipa do Casa-Pia e do Estoril, destacando-se ao nível físico, nomeadamente na velocidade e força. A média de altura do 11 inicial rondava o 1,80m.

Quanto ao sistema tático, utilizam um Gr-4-1-3-2, com um médio defensivo, um médio centro e dois médios interiores, e dois avançados móveis.



Figura 56 – Sistema tático do Sacavenense

Como já havia sido referido, procuram jogar em ataque organizado. Como tal, na fase de construção das ações ofensivas, o médio defensivo, que atua com o número 6, baixa para o meio dos centrais, para a construção seja realizada a 3, consequentemente, os laterais são muito projetados para o ataque e, uma vez que não possuem extremos, ficam

responsáveis por fazer todo o corredor lateral.

São pacientes com bola e viram muitas vezes o flanco de jogo, seja através de passes curtos ou longos.

Os médios interiores são também bastante ofensivos, procurando desmarcações entre o defesa central e o defesa lateral. Quanto à dinâmica dos avançados, estes são bastante móveis e procuram sempre sair das marcações dos defesas adversários. O avançado do lado da bola baixa para receber no pé ou descai para o corredor lateral para criar situações de superioridade numérica com o defesa lateral. Quanto ao avançado do lado contrário, procura sempre a bola nas costas da defesa com diagonais entre os centrais.

Relativamente à organização defensiva, o Sacavenense defende com uma linha defensiva bastante subida, pressionando no campo todo, sendo os avançados bastante importantes neste processo. Uma vez que não têm extremos, a pressão realizada ao lateral é feita pelo avançado, cortando a linha de passe para o central, e pelo médio interior. A transição defensiva é bastante forte, com os jogadores a reagirem rapidamente à perda da bola e encurtando o espaço para que os adversários não consigam sair da zona de pressão.

Quanto à transição ofensiva, procuram quase sempre jogar para trás por forma a manter a posse de bola e atacar em ataque organizado. O contra-ataque praticamente nunca foi utilizado.

No que diz respeito aos esquemas táticos, mais concretamente nos cantos e livres laterais ofensivos, procuram bater a bola a descrever uma curva em direção à baliza, à semelhança do que faz a equipa do Estoril-Praia. Ainda, nos livres laterais procuram que a bola caia na zona entre o guarda-redes e a linha defensiva, por forma a criar indecisão. Os cantos são batidos para a mesma zona.



Figura 57 – Posicionamento nos cantos ofensivos

Relativamente ao posicionamento nos cantos ofensivos, o Sacavenense coloca um jogador perto do guarda-redes, quatro jogadores em linha na zona do penalty e dois jogadores à entrada da área. No que diz respeito aos cantos laterais, defendem à zona, deixando dois jogadores na frente.

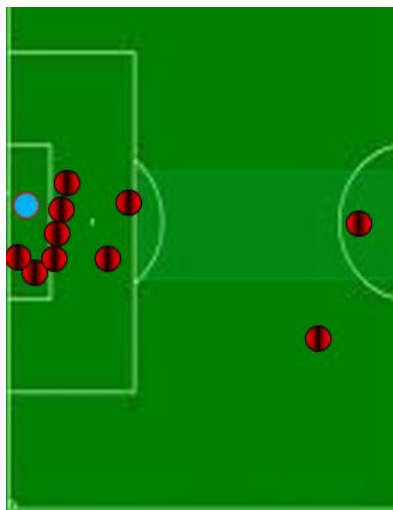


Figura 58 – Posicionamento nos cantos defensivos

Desta forma, e à semelhança do que acontece com a equipa do Casa-Pia, a observação deste jogo permitiu retirar informações importantes para a preparação do jogo da 4ª jornada.

Pontos Fortes do Sacavenense que devem ser alvo de especial atenção:

- Capacidade de circulação rápida da bola, com variações rápidas do flanco de jogo, seja de pé para pé, seja pelo ar.
- O número 6 que joga a médio defensivo, deve ser alvo de uma especial atenção, uma vez que possui uma boa técnica de drible e passe, é muito inteligente na leitura de jogo, e acima de tudo, remate muito bem de longe, tendo alcançado um grande golo frente ao Casa-Pia.
- A capacidade atlética dos defesas laterais, sobretudo do defesa esquerdo, que são bastante rápidos e chegam com facilidade ao último terço. Além de procurarem o cruzamento, tendem muitas vezes a combinar com os avançados ou médios interiores e desta forma entrar na defesa adversária. Foi desta forma que nasceu o penalty que deu origem ao 3-0.
- A mobilidade dos avançados, que possuem características diferentes. O número 9 é um jogar alto e esguio, muito forte na finta curta e que finaliza com muito pouco espaço. O número 7 é um jogador mais intenso e vertical, que procura a velocidade

para passar pela defesa.

- Os cantos e livres laterais que são batidos para a entrada da pequena área. A defesa e sobretudo o guarda-redes deve ser alertado para esta situação, inclusivamente para o facto de nos cantos ser colocado um jogador em cima de si.

Fragilidades e aspetos a explorar na equipa do Casa-Pia:

- Uma vez que o Sacavenense procura sempre sair a jogar com a bola controlada, de pé para pé, sugere-se que se realize uma pressão alta, cortando as primeiras linhas de passe, obrigando a jogar longo, algo com que o Sacavenense não se sente confortável.
- O grande balanceamento ofensivo dos laterais leva a que se possam explorar os corredores laterais através do contra-ataque, algo que a equipa do Estoril está habituada a fazer.
- O penalty que deu origem ao 3-0 no jogo com o Casa-Pia foi batido pelo número 6, para o centro da baliza. O guarda-redes deve ser alertado para esta situação, uma vez que caso haja penalty e seja o mesmo jogador a cobrar, é provável que o remate saia na mesma direção.

3.5.2. Observação do jogo da própria equipa - Estoril-Praia

A necessidade da recolha de informação referente ao desempenho da equipa surgiu com a apresentação de dois problemas colocados pelo treinador.

Após a deslocação ao Seixal, para defrontar o Benfica, na décima jornada da primeira fase, que acabou com uma pesada derrota por 8-0, o treinador ficou com a ideia que a equipa tava a ser muito pouco agressiva nos duelos individuais e que nem sequer recorria à falta para parar os ataques adversários. Com a transmissão em diferido do jogo através da BTV, confirmou-se que a equipa do Estoril tinha feito apenas 4 faltas durante todo o jogo, o que o treinador considerou manifestamente pouco.

Quanto ao segundo aspeto que preocupava o treinador, era que a equipa não causava perigo através dos cruzamentos. Uma vez que era forma preferencial, definida no modelo de jogo, para criar situações de finalização, pretendia-se perceber porque razão estas situações não apareciam durante o jogo.

Assim, disponibilizei-me para fazer uma recolha quantitativa destes dois aspetos e desta poder ajudar a melhorar o processo de treino da equipa. O jogo observado foi o Casa-Pia – Estoril-Praia, na 12ª jornada, que terminou com a vitória do Estoril por 2-0.

A informação foi recolhida através de um registo manual, uma vez que, como já havia sido referido, não existia a possibilidade de filmar o jogo, mas também porque se pretendia apenas uma análise quantitativa dos acontecimentos. No entanto, além do registo quantitativo, foi registado a zona do campo onde ocorreram as faltas e os cruzamentos, para tentar fornecer uma informação mais completa aos treinadores. Foi ainda feito um registo dos remates, recuperações de bola, perdas de bola e passes errados da equipa do Estoril-Praia.

Assim, realizando uma análise quantitativa, a equipa do Estoril-Praia conseguiu durante o jogo com o Casa-Pia, os seguintes números:

Tabela 7 – Dados do Estoril-Praia frente ao Casa-Pia

Cruzamentos	13	Cruzamentos Eficazes	1
Remates	11	Remates à baliza	5
Perdas de bola	15	Recuperações de bola	24
Faltas	11	Passes errados	29

Recorde-se que esta observação de jogo surgiu da necessidade de avaliar os cruzamentos a forma como estes não estavam a criar situações de finalização. Deste modo, através de uma análise quantitativa verifica-se que durante todo o jogo foram realizados 13 cruzamentos, o que se considera um número bastante aceitável. No entanto, destes 13 cruzamentos, apenas um foi na direção de um jogador do Estoril e terminou com um remate ao lado da baliza.

Na seguinte figura estão representados os cruzamentos realizados pelos jogadores do Estoril durante o jogo.

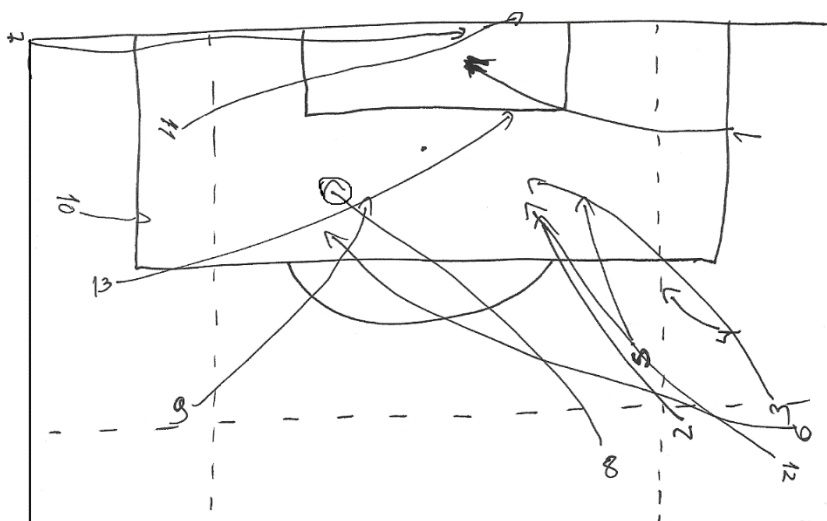


Figura 59 - Esquemática dos cruzamentos realizados durante o jogo

Como é possível verificar, apenas o oitavo cruzamento, que se encontra com um círculo foi ao encontro de um jogador do Estoril.

Assim, coloca-se de parte que o problema seja o reduzido número de cruzamentos. No entanto, deve-se procurar uma explicação para a elevada ineficácia deste gesto técnico.

Colocam-se então duas hipóteses: Se o problema derivava da falta de jogadores na área ou se o problema consista na direção dos mesmos.

Através da observação *in loco* do jogo, foi possível verificar o Estoril conseguia colocar, no mínimo, dois jogadores na área na altura do cruzamento, mas que se colocavam ao segundo poste.

Observando mais atentamente a figura, verifica-se que apenas os cruzamentos 6, 8 e 13 levaram a trajetória do segundo poste, justificando assim a reduzida eficácia dos mesmos.

Desta forma, relativamente aos cruzamentos, o *feedback* dado à restante equipa técnica foi que a equipa conseguiu um elevado número de cruzamentos, mas para zonas onde não se encontrava nenhum jogador do Estoril, e sugeriu-se que, ou se alterava a trajetória dos cruzamentos ou se pedia aos jogadores que surgissem noutra zona da área para responder ao cruzamento.

Relativamente ao segundo problema colocado pelos treinadores, que se prendia com a falta de agressividade da equipa, foram cometidas 11 faltas durante o jogo, significativamente mais do que no jogo frente ao Benfica. Apesar de não ser representativo da alteração de mentalidade da equipa, constatou-se que a equipa foi mais intensa nos duelos individuais embora, não tenha conseguido evitar que o adversário conseguisse sair para o contra-ataque.

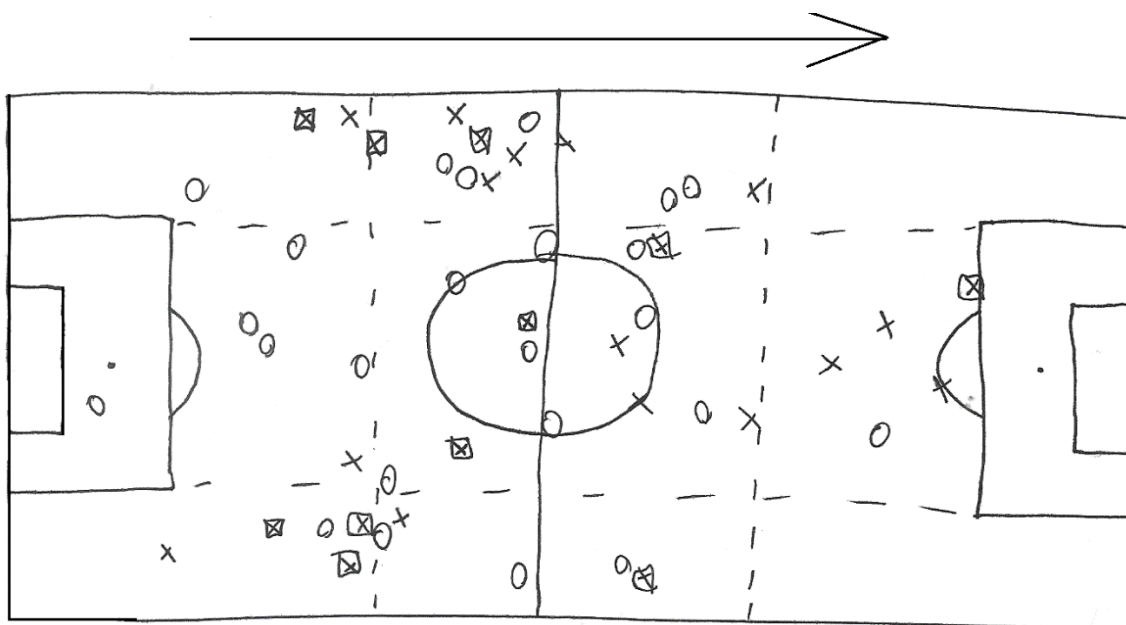


Figura 60 - Distribuição espacial das faltas, perdas e recuperações de bola

Legenda: - Falta, X – Perda de Bola, O – Recuperação de bola

Através da figura acima representada, verifica-se que a maioria das faltas ocorreu no meio campo defensivo e nos corredores laterais. Isto aconteceu porque o Casa-Pia procurou sempre atacar pelos corredores laterais, e as faltas são resultado dos duelos individuais aí travados.

Das 11 faltas cometidas, apenas duas foram realizadas com o intuito de travar contra-ataques adversários, tendo estas sido realizadas à entrada do meio campo ofensivo.

Apesar de, relativamente à adoção de uma postura mais agressiva em campo, a equipa ter realizado mais faltas que no jogo com o Benfica, alguns jogadores continuam ter uma atitude algo passiva, e acabam por se perder alguns duelos individuais precisamente por falta de um espírito lutador. Como já havia sido referido, a realização de mais faltas não é totalmente representativa de uma atitude mais agressiva, no entanto, os treinadores consideram que a equipa melhorou ligeiramente neste ponto.

Voltando à figura 60, observa-se que o jogo foi bastante disputado nos corredores laterais. No entanto, verifica-se igualmente a preocupação da equipa do Estoril não cometer faltas junto da sua área, encontrando-se sim, algumas recuperações de bola nesta zona.

Ainda em relação ao jogo contra o Casa-Pia, de salientar esta figura que representa os passes errados efetuados pela equipa do Estoril. É possível verificar a grande tendência do Estoril jogar através de passes longos pelos corredores laterais, como havia sido descrito no modelo de jogo da equipa.

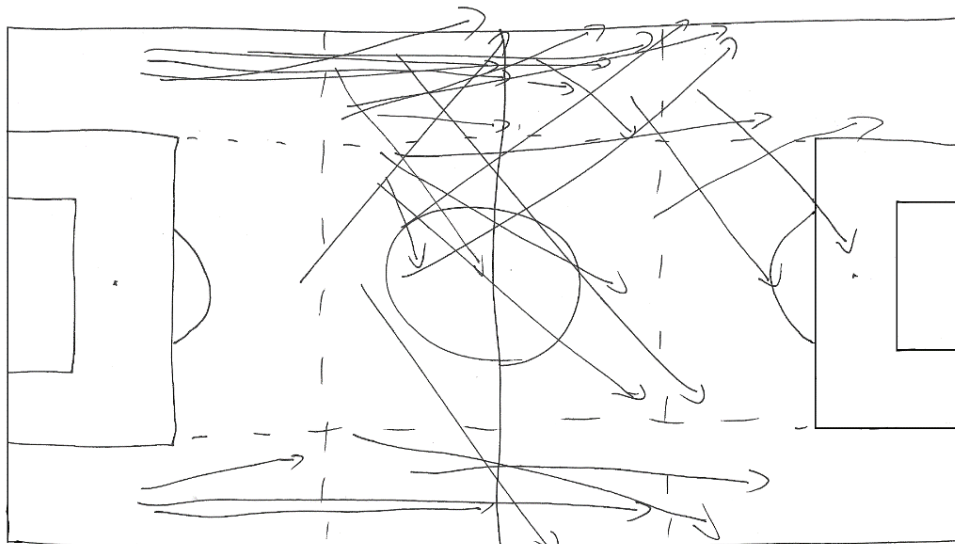


Figura 61 – Esquematização dos passes errados da equipa do Estoril

Esta opção ofensiva acaba por levar a que se percam muitos ataques sem que se crie situações de perigo. Somando os 29 passes errados juntamente com as 15 perdas de bola perfaz um total de 44 ataques que terminaram sem que fosse criada uma situação de finalização.

4. Projeto de Inovação – Programa de Treino Individual

Neste ponto será descrito um projeto desenvolvido no seio do clube, que se baseava na criação de um programa de treinos específicos, com foco no treino das capacidades técnicas para os escalões de iniciados e juvenis.

4.1. Enquadramento do Tema

O desporto e em particular os jogos desportivos coletivos têm sofrido uma evolução ao longo da sua história, evolução essa que se faz notar também nos seus processos e metodologias de treino, procurando cada vez mais aproximar-se de abordagens ecológicas e holísticas do treino (Handford et al., 1997), procurando conceptualizar e operacionalizar exercícios e treinos cada vez mais integrados.

Na busca da otimização dos efeitos que o processo de treino pode causar na performance e capacidade dos jogadores, foi surgindo o conceito de tarefas representativas ou representatividade dos exercícios de treino. O conceito de representatividade foi proposto por Bruinwick em 1956, e invoca a necessidade de assegurar que uma tarefa e os seus constrangimentos devem representar o mesmo ambiente competitivo que os jogadores encontram no jogo para que estes experienciem as mesmas relações percetivo-motoras com os elementos chave do jogo, tais como os objetos, os indivíduos e o envolvimento (Travassos et al., 2012).

No entanto, Vilar et al. (2012), no seu trabalho de análise de um estudo realizado por Russel, Benton e Kingsley (2010) relativo a um protocolo de avaliação de técnica individual no futebol, alertam para o facto de neste caso, os protocolos utilizados não serem totalmente representativos, uma vez que não foram introduzidos no ato de avaliação fatores ambientais, como é o caso da ação de oposição, que é um fator fundamental na tomada de decisão de um jogador. Tendo em conta esta premissa, este foi um dos aspetos tomado em consideração para a realização deste projeto.

O projeto tinha como ideia base a criação de um programa de treino e avaliação das capacidades percetivo-motoras e técnicas de alguns jogadores do clube, fora dos horários de treino das suas respetivas equipas. Tendo em conta que não poderiam ser abordados aspetos táticos do jogo, existiu a preocupação de evitar tarefas analíticas e consequentemente não representativas do carácter competitivo do jogo de futebol.

Para corroborar esta informação, Travassos et al. (2012) alertam que a divisão dos vários aspetos do jogo, como a tática, a técnica ou mesmo a parte física dos jogadores em

pequenas tarefas, poderia ser útil para o aumento da performance e da aprendizagem destes através da redução e da gestão da incerteza das tarefas de treino. No entanto, esta metodologia falha no que diz respeito à necessidade que os jogadores têm de se relacionar com as fontes de informação do ambiente competitivo.

Apesar do programa de treinos e avaliação ser dividido em objetivos, e cada sessão ter um objetivo diferente, deverá existir sempre a preocupação em que estes se assemelhem ao máximo com o envolvimento que os jogadores encontram durante o jogo.

Através da visão integrada e representativa do treino, um jogador irá mais facilmente evoluir e ganhar aptidões num treino coletivo, onde encontrará todo o conjunto de constrangimentos, envolvimento e a oposição que terá de enfrentar num ambiente competitivo. Num treino individualizado é bastante difícil recriar estes ambientes devido à falta de oposição ou à impossibilidade de criar jogo reduzido e/ou condicionado. Reiley & Williams (2005) concordam que estes exercícios são mais vantajosos, principalmente para jovens jogadores, porque conseguem provocar melhorias nas suas capacidades físicas, assim como proporcionar estímulos semelhantes aos ambientes competitivos.

Apesar das limitações, o facto de estarmos perante um treino individualizado acaba por ter algumas vantagens, como seja, a maior proximidade entre o treinador e o jogador. Esta maior proximidade permite que a ação do jogador seja acompanhada na íntegra pelo treinador, que não divide a sua atenção por todo um grupo de trabalho, focando-se apenas num jogador. Esta condição permite a utilização constante de feedback individualizado. Archer-Kath et al. (1994) realizaram uma comparação entre a utilização de feedback individualizado e o feedback emitido a um grupo de indivíduos e concluíram que feedback individualizado acarreta maiores vantagens ao nível da motivação e da realização de objetivos.

No entanto, Reiley & Williams (2005) apesar de defenderem a prática integrada afirmam também que, por vezes, o treino complementar pode ser útil. Uma vez que o nosso programa se caracteriza por ser individualizado e complementar aos restantes treinos semanais que os jogadores têm em conjunto com as suas respetivas equipas, pretende-se descobrir se este projeto terá a capacidade de produzir alterações positivas nos jogadores ao nível das aptidões técnicas e ainda no que diz respeito às aptidões percetivo-motoras.

4.2. Caraterísticas do Projeto

Com o intuito de complementar os treinos semanais que os atletas efetuavam nas

suas equipas, o grupo de estagiários desenvolveu o presente projeto com a finalidade de dar ênfase a pormenores que por vezes são negligenciados pelo treinador durante um treino normal, entre os quais, aspetos percetivo-motores e alguns de carácter mais técnicos.

Este projeto teve início a 3 de Novembro de 2014 e terminou a 19 de Março de 2015, no entanto no projeto inicial o *terminus* deveria ter sido apenas a 30 de Abril de 2015, o que não se verificou por incidentes que se encontram descritos mais à frente.

Tal como anteriormente referido o projeto foi desenvolvido pelo grupo de estagiários do Estoril Praia, do qual faziam parte Diogo Padeira, João Oliveira, Luís Ramos, Pedro Santos, Rafael Machado e Xavier Ribeiro. Tinha como principal objetivo a criação de um programa específico de treinos, onde os jogadores pudessem trabalhar e aperfeiçoar os aspetos mais técnicos do seu jogo e de perceção do que os rodeia.

4.3. Distribuição de Tarefas

Apesar de o projeto ter sido elaborado de forma coletiva, cada um dos elementos tinha funções distintas no âmbito do desenvolvimento do mesmo. Para isso os estagiários foram divididos em dois grupos:

O primeiro era responsável pela elaboração dos protocolos de avaliação e aplicação destes, este grupo era constituído pelos estagiários Diogo Padeira, Xavier Ribeiro e Luís Ramos, no entanto este último devido a razões de carácter pessoal desistiu do projeto ainda antes de o iniciar.

O segundo grupo era responsável pela conceção e planeamento das sessões de treino, este era composto pelos outros 3 elementos estagiários, Filipe Oliveira, Pedro Santos e Rafael Machado.

Quanto à distribuição dos estagiários para aplicação das sessões de treinos deveria ter sido a seguinte:

- Segunda-feira) Pedro e Xavier
- Terça-feira) Diogo, Filipe e Rafael
- Quarta-feira) Pedro e Rafael.
- Quinta-feira) Filipe e Pedro.

No entanto a sessão de terça-feira acabou por não se realizar devido à falta de jogadores.

Os estagiários Diogo e Xavier ainda na fase das avaliações iniciais, deixaram de ter possibilidade de comparecer nas sessões de treino, assim sendo, a aplicação dos

protocolos de avaliação passou a ser da responsabilidade dos três estagiários que se mantiveram no projeto.

4.4. Público-Alvo

Os treinos eram direcionados para todos os jogadores interessados pertencentes aos escalões de iniciados e juvenis, correspondente a atletas nascidos desde 1998 (juvenis de 2ºano) a 2001 (iniciados de 1ºano).

A escolha de apenas estes dois escalões para fazerem parte do projeto foi da responsabilidade do tutor e coordenador do futebol de formação do clube, Hugo Leal.

Cada jogador podia apenas frequentar uma sessão de treino semanal e a escolha do dia não podia coincidir com um dia de treino da equipa em que estava inserido.

4.5. Conceção e Programação

O grupo de estágio definiu que durante o projeto existiriam 3 momentos de avaliação com uma duração de 2 semanas cada, estes momentos consistiam numa avaliação inicial, intermédia e final.

Após a avaliação inicial foram estruturadas sessões de treino para os atletas onde foram definidos objetivos para serem trabalhados nessa semana. Cada semana tinha um propósito diferente.

O protocolo de avaliação e as sessões de treino foram estruturados pelos estagiários em coordenação com o tutor, tendo sido planeadas e aplicadas semanalmente, conforme o objetivo definido para a semana.

Inicialmente, planeou-se que os treinos seriam realizados de segunda-feira a quinta-feira, no entanto devido à pouca aderência por parte dos jogadores do clube, os treinos acabaram por se efetuarem apenas às segundas, quartas e quintas, sendo que, por vezes, o treino de segunda não se realizava, pois o único jogador que treinava neste dia realizava este treino à quinta-feira com outros colegas.

Os treinos tinham uma duração de uma hora efetuando-se sempre no mesmo horário das 16h30 às 17h30.

Em termos de local, estes treinos foram sempre realizados no Campo de Treinos nº 2 do Centro de Treino e Formação Desportiva do Estoril Praia.

4.6. Ferramentas de Controlo da Evolução dos Jogadores

Pela necessidade de verificar a efetividade do treino complementar, e com base numa pesquisa bibliográfica, o grupo de estágio criou uma ferramenta que permitisse controlar a evolução dos atletas.

Assim sendo, foi estipulado um protocolo de avaliação e respetivos critérios de execução e avaliação, que contemplavam as categorias a serem desenvolvidas durante a aplicação do projeto.

Foi definido uma escala de avaliação por ação a trabalhar, baseada na ferramenta de avaliação GPAI, mais especificamente na componente *skill execution* (Mermmet e Harvey, 2008).

A fiabilidade desta ferramenta foi testada em duas fases. Numa primeira fase, para testar a fiabilidade intra observador, cada um dos dois elementos presentes e responsáveis pela avaliação dos atletas que integravam o projeto, observou individualmente o gesto técnico a ser avaliado duas vezes distintas, fazendo as suas respetivas avaliações. No final das observações de todos os gestos técnicos foram comparados os resultados obtidos nessas duas observações. Como referência foram tidos em conta os 80%, desta forma, para valores acima do referido considerou-se que existia uma boa fiabilidade intra observador (índice de Bellack).

Numa segunda fase foi testada a fiabilidade inter observador, para tal, foram comparados os resultados obtidos pelos 2 observadores, tendo por base mais uma vez o índice de Bellack, a ferramenta foi ajustada caso a caso.

4.7. Aspetos Técnicos a serem Avaliados e Treinados

Tabela 8 – Aspetos técnicos a serem avaliados/treinados

Ofensivos	Defensivos	Físicos
Passe	Desarme	Agilidade
Remate	Marcação	
Cabeceamento	Cabeceamento	
Condução		
Drible/Finta		
Receção		
Cruzamento		

O grupo de estágio, decidiu dividir os aspetos técnicos a serem avaliados e treinados em três grupos distintos, tal como é apresentado na tabela infra. Após definido quais os objetivos a serem avaliados, foram definidos quais as variantes e pontos-chave de cada um.

Tabela 9 – Variantes e pontos-chave de cada aspeto técnico a ser avaliado/treinado

Objetivo	Variantes	Pontos-Chave
Recepção	Pé; Coxa; Peito	Superfície contato Objetivo parado vs movimento
Passe	Parte interna Peito	Distância Superfície de contato Alvo
Cabeceamento		Superfície de contato Objetivos (Golo, Passe, Corte)
Condução	Interior Exterior	Velocidade/ritmo Direção Superfície
Remate		Superfície Distância Ângulo/ alinhamento
Cruzamento		Superfície Local/proximidade á baliza Alvo
Drible/ Finta/ Simulação		Otimização do repertório individual Contra-informação
Desmarcação		Contra-movimentos
Marcação		Enquadramento Marcação à distância e em proximidade
Desarme		Dinâmica dos apoios Velocidade de aproximação/Distância Orientação para corredor ou coberturas

Depois de definidos os objetivos, bem como as suas variantes e pontos-chave, definiram-se quais os critérios de execução de cada um destes. Assim, para cada gesto técnico, inseriu-se a sua definição, objetivo deste no jogo e os critérios de execução. Todos estes aspetos estão inseridos nos anexos.

Quanto estes critérios já se encontravam definidos, criou-se uma escala de um a cinco para avaliação dos objetivos, com as seguintes definições:

- 1: Desempenho nada eficaz
- 2: Desempenho pouco eficaz
- 3: Moderadamente eficaz
- 4: Desempenho eficaz
- 5: Desempenho muito eficaz

Apenas para o objetivo agilidade se definiu outra escala de avaliação, de acordo com os valores de referência:

Tabela 10 – Valores de referência para a avaliação do objetivo Agilidade

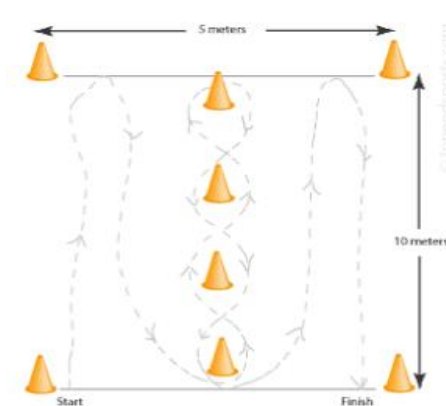
Avaliação	Valor (segundos)
Fraco	>18.3
Abaixo da Média	18.3-17.2
Média	17.1-16.2
Acima da Média	16.1-15.2
Excelente	<15,2

4.8. Protocolo de Avaliação

Uma vez definidos os critérios de êxito e avaliação para cada um dos gestos técnicos, determinou-se quais os exercícios a serem aplicados para avaliação de cada gesto técnico.

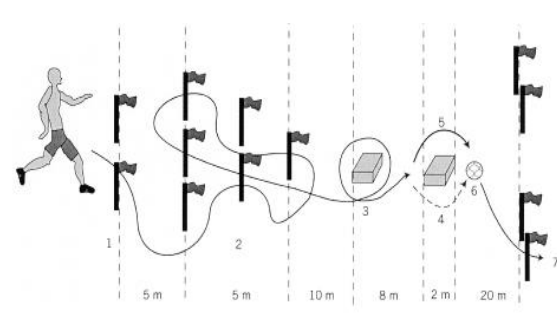
4.8.1. Agilidade

Tabela 11 – Exercício de avaliação para a agilidade

Esquema	Descrição
	<ul style="list-style-type: none"> - Um atleta de cada vez deve partir ao sinal na direção indicada (nesse momento deve iniciar-se a cronometragem). - O teste só será valido se o atleta não derrubar nenhum cone ao longo do percurso. <ul style="list-style-type: none"> - Valores de referência: -Excelente: <15,2 segundos - Acima da média: 16.1 – 15.2 segundos - Na média: 18.1-16.2 segundos - Abaixo da média: 18.3-18.2 segundos - Fraco: > 18,3 segundos

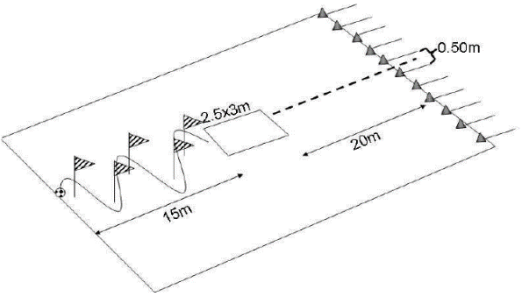
4.8.2. Condução de bola

Tabela 12 – Exercício de avaliação para a condução de bola

Esquema	Descrição
	<ul style="list-style-type: none"> - Ao sinal do treinador, o jogador começa com a bola de trás da linha, driblando os cones (se derrubar algum é penalizado em 1 s). - Após 10 metros dá a volta em torno de um bloco (3). - Depois de 8 metros que ele joga a bola de um lado de um e recebe a bola do outro lado. - Para acabar conduz a bola rapidamente passando por um das portas com a bola controlada (7). - O treinador controla o tempo com cronómetro.


4.8.3. Passe

Tabela 13 – Exercício de avaliação para o passe

Esquema	Descrição
	<ul style="list-style-type: none">- Um atleta de cada vez deverá realizar um <i>slalom</i> ao longo das varas (15m). 4 repetições a cada um (2 com pé dominante e 2 com pé não dominante).- De seguida numa área de 2,5m x 3 m deverá realizar um passe para umas balizas colocadas a cerca de 20 metros.- Cada baliza tem 0,5 m de largura.- A pontuação decresce à medida que a bola atinge uma das balizas mais afastadas do centro (de 6 a 0).

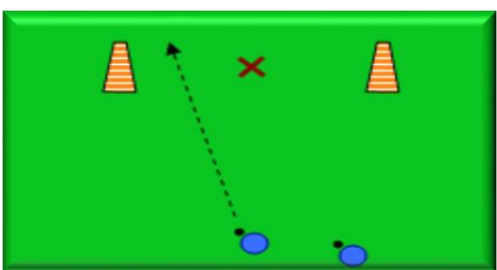
4.8.4. Desarme

Tabela 14 – Exercício de avaliação para o desarme

Esquema	Descrição
	<ul style="list-style-type: none">- Situação 1x1 em que o objetivo é passar com a bola controlada pela linha final. <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none">- Por cada desarme, mas não consegue a posse de bola 1 ponto;- Por cada vez que desarmar e obtiver posse de bola 2 pontos;- Se desarmar e conseguir chegar a linha do adversário 3 pontos;- Se o adversário passar a linha -2 pontos.

4.8.5. Simulação

Tabela 15 – Exercício de avaliação para a simulação

Esquema	Descrição
	<ul style="list-style-type: none">- O atleta com a bola na mão tenta ultrapassar a linha imaginária entre os 2 cones defendida por um jogador posicionado sem ser tocado; <p>Pontuação (3 Tentativas)</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 Pontos se desequilibrar o adversário e passar a linha sem ele lhe tocar;- 1 Ponto se desequilibrar o adversário mas este lhe tocar;- 0 Ponto se for apanhado.

4.8.6. Cabeceamento

Tabela 16 – Exercícios de avaliação para o cabeceamento

Esquema	Descrição
<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>11 m</p> <p>3 m</p> <p>0.5m 0.7m</p> <p>0.7m</p> <p>0.7m</p>	<p>Este teste permite avaliar a precisão e a coordenação no cabeceamento de uma bola. O teste é realizado a partir de dois pontos de vista:</p> <p>1º</p> <ul style="list-style-type: none"> - O treinador está 11 metros à frente do jogador e no meio da baliza. O treinador lança a bola para o jogador realizar um cabeceamento em direção à baliza. <p>2ª</p> <ul style="list-style-type: none"> - O treinador está 3 metros do poste direito e lança bola para a marca de grande penalidade. O jogador fica 3 metros atrás da marca de grande penalidade, enquanto espera pela bola e, em seguida, avança cabeceando para dentro da baliza. <p>Pontuação</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 Pontos nos cantos superiores; - 5 Pontos nos cantos inferiores; - 4 Pontos nas laterais da baliza; - 3 Pontos no vértice da baliza; - 2 Pontos na barra da baliza; - 1 Ponto ao centro da baliza e ligeiramente fora.

4.8.7. Remate

Tabela 17 – Exercício de avaliação para o remate

Esquema	Descrição
<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>0.5m 0.7m</p> <p>0.7m</p> <p>0.7m</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Um atleta de cada vez deverá realizar um remate das zonas definidas na primeira ilustração. - Cada um realizará os remates com a bola parada e com a bola em movimento. - Deverá realizar os remates com pé dominante e com pé não dominante. - A pontuação obtida no exercício está contemplada na segunda ilustração.

4.8.8. Cruzamento

Tabela 18 – Exercício de avaliação para a simulação

Esquema	Descrição
	<ul style="list-style-type: none">- O atleta tem 3 tentativas para cada tipo de cruzamento (baixo, médio e alto);Pontuação- 3 pontos se a bola entrar na zona amarela;- 1 ponto se entrar na zona laranja;- 0 pontos se não entrar em qualquer uma das zonas.- Consoante o tipo do cruzamento é necessário a bola passar ou não por cima de estacas. <p>Nota: No final é feita a soma dos pontos obtidos</p>

4.9. Metodologia

O projeto começou com a avaliação inicial de cada um dos gestos ou ações que foram abordados ao longo das sessões de treino.

Até à realização da avaliação intermédia foram efetuadas oito sessões de treinos, onde em cada sessão era trabalhado um objetivo distinto. Os objetivos a alcançar em cada sessão correspondem aos objetivos que haviam sido avaliados na avaliação inicial. Por vezes, uma sessão poderia conter mais do que um objetivo.

Depois da realização da avaliação intermédia estavam previstas mais oito sessões de treino com os mesmos objetivos das primeiras, no entanto apenas foram efetuadas cinco sessões. Refira-se que apesar das sessões preconizarem os mesmos objetivos, estas não seriam iguais uma vez que os exercícios utilizados seriam diferentes. Se as oito sessões fossem realizadas haveria uma avaliação final, a qual não aconteceu devido a fatores externos explicados aquando das conclusões.

Cada sessão de treino era válida para toda a semana uma vez que os jogadores apenas podiam frequentar uma sessão de treino semanal, sendo os planeamentos ajustados em função do número de participantes em cada sessão.

Em termos de amostra, realizou-se a avaliação inicial com doze jogadores, embora nem todos tenham efetuado a totalidade das avaliações por falta de disponibilidade. No entanto, os seis jogadores que acabaram por participar regularmente nas sessões de treino concluíram todas as avaliações iniciais (estes jogadores eram quatro do escalão de

iniciados A, um do escalão de juvenis B e um do escalão de juvenis A).

4.10. Apresentação e Discussão dos Resultados

Antes de apresentar os resultados é importante informar quais os jogadores de cada escalão: Iniciados A – Miguel Jesus, Benny Monteiro, Francisco Mascarenhas e Gonçalo Lafuente; Juvenis B - Tomás Loureiro; Juvenis A- Tomás Ribeiro.

Todos os valores apresentados nas seguintes tabelas foram obtidos com base nos valores presentes no protocolo de avaliação definido para cada acção individual, cujos exercícios se encontram em anexo.

4.10.1. Agilidade

Tabela 19 – Resultados obtidos para o objetivo Agilidade

Agilidade								
Jogador	Avaliação inicial		Avaliação	Avaliação intermédia		Avaliação	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	15,45	15,36	Acima da média	15,19	14,97	Excelente	-0,39	14,51
Tomás Loureiro	15,84	14,03	Excelente	14,25	14,01	Excelente	-0,02	Média Av.Interm.
Tomás Ribeiro	14	13,5	Excelente	13,8	13,32	Excelente	-0,18	13,95
Benny Monteiro	14,53	14,78	Excelente	13,52	13,38	Excelente	-1,15	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	15,01	15,1	Excelente	14,41	14,23	Excelente	-0,78	-0,56
Gonçalo La Fuente	15,31	14,63	Excelente	13,97	13,78	Excelente	-0,85	

A agilidade foi o único objetivo físico proposto para este projeto e devidamente avaliado, sendo que é possível verificar nos resultados, que na avaliação inicial, à excepção do atleta Miguel Jesus, já todos se encontravam na categoria excelente (<15,2 segundos) e que na avaliação intermédia todos obtiveram resultados dessa categoria. Quanto à evolução entre momentos de avaliação, todos progrediram, sendo que os quatro atletas do escalão de iniciados foram os que conseguiram melhorar mais o seu tempo.

No entanto, o Tomás Ribeiro (juvenis A) conseguiu em ambas as avaliações a melhor marca, dado que possuía vantagem, devido ao facto de ter mais um ano em relação a um colega da amostra e mais dois anos em relação aos restantes, assim sendo acabou por ser um resultado esperado.

É de se salientar ainda, que a média da diferença do 2º momento de avaliação para o 1º é de mais de meio segundo, sendo um resultado bastante significativo num teste de tão curta duração, neste destacou-se o Benny Monteiro com a maior evolução, ao reduzir em 1,15 segundos a sua marca.

4.10.2. Condução de Bola

Tabela 20 – Resultados obtidos para o objetivo Condução de Bola

Condução com o pé direito						
Jogador	Avaliação inicial		Avaliação intermedia		Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	29,31	27,25	25,06	23,65	-3,6	23,62
Tomas Loureiro	21,98	21,73	21,85	21,69	-0,04	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	23,12	21,94	22,34	22,05	0,11	22,23
Benny Monteiro	22,63	23,65	21,26	21	-1,63	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	26,21	23,44	23,21	23,34	-0,23	-1,39
Gonçalo La Fuente	23,72	24,75	22,57	21,78	-2,97	
Condução com o pé esquerdo						
Jogador	Avaliação inicial		Avaliação intermédia		Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	26		25,31		-0,69	26,93
Tomas Loureiro	27,22		26,43		-0,79	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	27,05		25,89		-1,16	25,25
Benny Monteiro	27,91		24,89		-3,02	Média diferença
Francisco Mascarenhas	26,9		24,97		-1,93	-1,68
Gonçalo La Fuente	26,5		24		-2,5	

Em termos gerais é de salientar, em primeiro lugar, que as médias dos resultados obtidos na avaliação intermédia foram claramente melhores que os da avaliação inicial. Os resultados do pé esquerdo foram piores mas mais aproximados, entre 26 – 27,91s, enquanto que os do pé direito foram mais díspares, 21,73 – 27,25s. Assim, entre as avaliações registou-se uma diferença de quase 1,4s para o pé direito, que curiosamente é o dominante de todos os atletas, e uma ainda superior para o pé esquerdo, de quase 1,7s.

O facto de as melhorias serem superiores na condução com o pé esquerdo em comparação com o pé direito era previsível, dado ser o pé não dominante e com maior margem de progressão ao nível do contacto e controlo da bola.

Em relação ao pé direito, novamente as maiores progressões pertenceram aos atletas do escalão de iniciados, nos quais se destaca, o Benny Monteiro que obteve o melhor resultado da avaliação intermédia, 21 s, isto quando na avaliação inicial tinha obtido pior resultado que os Juvenis Tomás Loureiro e Tomás Ribeiro, o que destaca

ainda mais a sua evolução. Referir ainda que a maior progressão foi do Miguel Jesus que retirou 3,6 s à sua marca, no entanto é preciso apontar que o seu tempo na avaliação inicial foi o pior, pois havia sido penalizado em alguns segundos por erros na execução do exercício.

Quanto ao pé esquerdo, os resultados foram mais uniformes, destacando-se o Gonçalo Lafuente, que foi o mais rápido da avaliação intermédia com 24 s, e o Benny Monteiro pois obteve a maior diferença entre avaliações, 3,02 s, um resultado bastante significativo e explicável, pela descoberta da facilidade do atleta em utilizar o seu pé não dominante, que em conjunto com a sua grande capacidade de aprendizagem, será visível não só ao nível da condução de bola, bem como noutros gestos técnicos avaliados.

4.10.3. Passe

Tabela 21 – Resultados obtidos para o objetivo Passe

Passe com o Pé direito										
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	6	4	6	5,33	6	6	6	6	0,67	5,28
Tomas Loureiro	4	6	6	5,33	6	5	6	5,67	0,33	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4	6	6	5,33	6	6	6	6	0,67	5,83
Benny Monteiro	6	4	6	5,33	6	6	6	6	0,67	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	5	5	6	5,33	6	6	4	5,33	0	0,55
Gonçalo La Fuente	5	5	5	5	6	6	6	6	1	
Passe com o Pé esquerdo										
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	6	4	5	5	5	5	5	5	0	4,78
Tomas Loureiro	6	5	5	5,33	6	5	6	5,67	0,33	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4	5	3	4	6	6	6	6	2	5,39
Benny Monteiro	4	6	6	5,33	6	6	6	6	0,67	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	2	5	5	4	4	6	6	5,33	1,33	0,61
Gonçalo La Fuente	4	6	5	5	3	5	5	4,33	-0,67	

Destacando primeiro os resultados do passe com o pé direito, é importante referir que na avaliação inicial, os resultados obtidos já foram bastante bons, com resultados semelhantes por parte de todos os atletas, sendo que a média foi de 5,28 pontos num máximo de 6.

Mesmo assim, todos conseguiram melhorar a sua pontuação na avaliação intermédia com a exceção do Francisco Mascarenhas que obteve o mesmo resultado, sendo que 4 dos jogadores obtiveram a classificação perfeita (6+6+6), o que acabou por se

traduzir numa média geral muito boa de 5,83 pontos, ou seja, houve uma diferença de 0,55 pontos entre avaliações.

Relativamente ao pé esquerdo, a evolução entre avaliações foi bastante similar ao que se verificou com o pé direito, 0,61 pontos, com uma média de 5,39 pontos na avaliação intermédia, o que também é um resultado bastante bom. De salientar que os jogadores que apresentaram maior evolução foram os que obtiveram os piores resultados na avaliação inicial, o que é um bom indicador, assim como é de referir que 2 jogadores conseguiram a pontuação perfeita na 2ª avaliação, o Tomás Ribeiro, que apresentou também a maior evolução com 2 pontos e o Benny Monteiro que já tinha conseguido o melhor resultado da 1ª avaliação em conjunto com o Tomás Loureiro.

4.10.4. Desarme

Tabela 22 – Resultados obtidos para o objetivo Desarme

Desarme													
Jogador	Avaliação inicial					Média	Avaliação intermédia					Média	Diferença
Miguel Jesus	1	1	-2	1	1	0,4	1	-2	1	2	2	0,8	0,4
Tomás Loureiro	1	1	-2	1	1	0,4	-2	2	1	2	2	1	0,6
Tomás Ribeiro	-2	-2	1	1	2	0	1	1	1	2	2	1,4	1,4
Benny Monteiro	3	-2	-2	1	1	0,2	2	1	3	1	2	1,8	1,6
Francisco Mascarenhas	-2	3	1	3	3	1,6	1	3	2	2	3	2,2	0,6
Gonçalo La Fuente	-2	-2	1	1	-2	-0,8	1	3	-2	-2	-2	-0,4	0,4
	Média Av.Inicial						Média Av.Interm.						Média Diferença
	0,3						1,13						0,83

A média da avaliação inicial foi apenas de 0,3 pontos, o que revelou alguma deficiência dos atletas nesta técnica defensiva, em que apenas o Francisco Mascarenhas obteve um resultado claramente positivo (1,6 pontos).

Em comparação, a média obtida na avaliação intermédia foi claramente positiva (1,13 pontos), para o qual foi decisivo o facto de terem existido menos classificações de -2 que significa que a defesa foi ultrapassada e permitiu que o adversário chegasse à linha final. Na 1ª avaliação existiram 10 resultados de (-2), enquanto na 2ª avaliação apenas ocorreram apenas 5, dos quais 3 foram do mesmo jogador, em ambas as avaliações, o Gonçalo Lafuente.

Todos os jogadores conseguiram melhorar a sua performance na 2ª avaliação, na qual o Francisco Mascarenhas aperfeiçoou o melhor resultado para 2,2 pontos, enquanto a maior evolução foi do Benny Monteiro que continua a destacar-se, com 1,6 pontos (0,2 – 1,8).

4.10.5. Simulação

Tabela 23 – Resultados obtidos para o objetivo Simulação

Simulação									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	0	0	1	1	3	1	1,67	0,67
Tomas Loureiro	0	1	1	0,67	1	1	1	1	0,33
Tomas Ribeiro	1	3	1	1,67	1	3	3	2,33	0,67
Benny Monteiro	0	3	1	1,33	3	3	3	3	1,67
Francisco Mascarenhas	3	0	0	1	0	3	0	1	0
Gonçalo La Fuente	3	0	3	2	1	1	3	1,67	-0,33
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.			Média Diferença	
	1,28				1,78			0,5	

Relativamente à simulação, analisando as médias obtidas é possível verificar que existiram melhorias, quantificáveis em 0,5 pontos, o que acaba por ser um resultado bastante satisfatório. Esta melhoria justifica-se pela diminuição de classificações de valor 0, que representa o fato de o jogador não conseguir alcançar o objetivo e é apanhado, entre avaliações, de 7 na 1ª para apenas 2 na 2ª.

Apenas o Gonçalo Lafuente não melhorou o seu desempenho, no entanto tinha obtido o melhor resultado na avaliação inicial. Por sua vez, o Benny Monteiro conseguiu a maior evolução, passando de 1,33 pontos para 3 pontos na avaliação intermédia, obtendo assim a classificação perfeita, o que se traduz numa diferença de 1,67 pontos. De salientar ainda que na avaliação intermédia, todos os jogadores alcançaram uma média superior a 1 ponto.

4.10.6. Cabeceamento

A técnica de cabeceamento foi avaliada de 2 formas, com e sem corrida de balanço, sendo que, como era esperado, os resultados foram claramente superiores no cabeceamento sem corrida, pois permite um maior controlo do movimento da cabeça, da superfície de contacto com a bola e *timing* de ataque à bola.

Tabela 24 – Resultados obtidos para o objetivo Cabeceamento

Cabeceamento s/ corrida de balanço						
Jogador	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	6 4 6	5,33	1 5 1	2,33	-3	2,89
Tomas Loureiro	1 1 4	2	2 1 3	2	0	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4 0 5	3	3 2 4	3	0	2,78
Benny Monteiro	5 1 1	2,33	5 1 6	4	1,67	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	4 4 1	3	1 5 6	4	1	-0,11
Gonçalo La Fuente	4 1 0	1,67	1 1 2	1,33	-0,33	
Cabeceamento c/ corrida de balanço						
Jogador	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	2 3 1	2	1 1 1	1	-1	1,667
Tomas Loureiro	1 0 0	0,33	1 1 1	1	0,67	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4 1 1	2	1 1 4	2	0	1,722
Benny Monteiro	1 5 1	2,33	1 1 6	2,67	0,33	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	1 1 4	2	1 1 1	1	-1	0,055
Gonçalo La Fuente	1 2 1	1,33	2 1 5	2,67	1,33	

Em ambos os casos, os resultados obtidos foram praticamente iguais, não se verificando sinais de evolução nesta técnica, uma vez que tanto no cabeceamento sem corrida como no cabeceamento com corrida, a diferença entre as médias obtidas nos 2 momentos de avaliação foi praticamente nula.

No entanto, é possível destacar na situação do cabeceamento sem corrida do Miguel Jesus que piorou em 3 pontos, uma vez que havia conseguido uma excelente prestação na avaliação inicial, com uma média de 5,3 pontos, algo que não se verificou na intermédia, onde alcançou apenas os 2,3 pontos. Por outro lado, realce-se o desempenho do Benny Monteiro que conseguiu uma evolução de 1,67 pontos, sendo mesmo a maior do grupo.

Na situação de cabeceamento com corrida não existiram casos com diferença significativa entre avaliações.

4.10.7. Remate

Antes de analisar os resultados das avaliações do remate, é necessário dizer que o exercício utilizado para testar esta técnica é um pouco redutor, pois avalia apenas a trajetória do remate, uma vez que a pontuação é dada consoante a zona da baliza em que a bola entra. Além disso, negligência também outros fatores como a intensidade do remate e

outros constrangimentos que poderiam influenciar a tomada de decisão como o espaço e *timing* de remate, análise da posição do guarda redes, escolha da superfície de contacto e a posição da barreira no caso da bola parada.

Tabela 25 – Resultados obtidos para o objetivo Remate com bola parada

Remate pé direito - bola parada						
Jogador	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	
Miguel Jesus	1 1 1 1 1	1	3 1 1 1 1	1,4	0,4	
Tomas Loureiro	1 2 1 1 1	1,2	1 1 1 1 2	1,2	0	
Tomas Ribeiro	0 0 1 6 4	2,2	3 4 1 4 1	2,6	0,4	
Benny Monteiro	5 1 5 1 1	2,6	6 1 1 1 1	2	-0,6	
Francisco Mascarenhas	1 5 1 1 1	1,8	6 5 0 4 1	3,2	1,4	
Gonçalo La Fuente	1 2 1 1 1	1,2	1 4 1 4 4	2,8	1,6	
	Média Av.Inicial		Média Av.Interm.		Média Diferença	
	1,67		2,2		0,533	
Remate pé esquerdo - bola parada						
Jogador	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	
Miguel Jesus	1 1 1 5 1	1,8	1 1 1 2 1	1,2	-0,6	
Tomas Loureiro	0 1 1 1 0	0,6	0 0 1 2 1	0,8	0,2	
Tomas Ribeiro	1 4 1 4 1	2,2	4 4 1 1 1	2,2	0	
Benny Monteiro	5 5 5 5 1	4,2	2 1 1 1 1	1,2	-3	
Francisco Mascarenhas	5 1 1 5 1	2,6	1 0 1 4 3	1,8	-0,8	
Gonçalo La Fuente	1 2 1 1 1	1,2	1 6 1 2 1	2,2	1	
	Média Av.Inicial		Média Av.Interm.		Média Diferença	
	2,1		1,57		-0,533	

Comparando os resultados obtidos com a bola parada para ambos os pés, estes acabam por ser surpreendentes pois na avaliação inicial, a pontuação média do pé esquerdo foi superior à do pé direito. No entanto, uma possível explicação pode ser o fato de que com o pé não dominante, os jogadores estarem mais concentrados na tarefa, dada a maior dificuldade. Esta questão pode igualmente ser justificada pelo fato de apenas a trajetória ser contabilizada para efeitos de avaliação, o que levava a que os jogadores rematassem com menor intensidade, e assim obtivessem maior precisão.

Já na avaliação intermédia, a evolução foi diferente nos 2 casos, uma vez que para o pé direito houve uma melhoria média de 0,53 pontos, enquanto que para o pé esquerdo a média baixou 0,53 pontos.

Em termos quantitativos, os valores das médias acabam por ser relativamente

baixos, no entanto é preciso ter em consideração que a pontuação é atribuída consoante a zona da baliza onde a bola entra, e que as áreas para as diferentes pontuações são bastante distintas, sendo a área de valor 1 é muito superior às demais.

Destaca-se desta forma o Gonçalo Lafuente, uma vez que foi o único jogador a melhorar o seu desempenho com ambos os pés, e o Francisco Mascarenhas que com o pé direito conseguiu na avaliação intermédia uma média de 3,2 pontos, um valor claramente superior à média do grupo que foi de 2,2 pontos.

Tabela 26 – Resultados obtidos para o objetivo Remate com bola em movimento

Remate pé direito - bola em movimento						
Jogador	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	
Miguel Jesus	1 4 6 1 1	2,6	1 5 1 1 0	1,6	-1	
Tomas Loureiro	6 1 1 1 2	2,2	1 1 5 4 1	2,4	0,2	
Tomas Ribeiro	1 1 0 1 1	0,8	4 1 2 1 1	1,8	1	
Benny Monteiro	1 1 1 2 5	2	0 4 5 5 1	3	1	
Francisco Mascarenhas	1 1 1 2 2	1,4	4 5 1 1 1	2,4	1	
Gonçalo La Fuente	4 1 5 1 1	2,4	3 5 5 2 1	3,2	0,8	
	Média Av.Inicial		Média Av.Interm.		Média Diferença	
	1,9		2,4		0,5	
Remate pé esquerdo - bola em movimento						
Jogador	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	
Miguel Jesus	1 5 5 1 1	2,6	3 5 1 2 1	2,4	-0,2	
Tomas Loureiro	1 0 5 1 1	1,6	0 1 5 1 1	1,6	0	
Tomas Ribeiro	1 1 1 4 5	2,4	1 1 5 4 1	2,4	0	
Benny Monteiro	2 1 1 1 2	1,4	1 1 1 3 1	1,4	0	
Francisco Mascarenhas	1 1 1 1 1	1	1 4 1 4 1	2,2	1,2	
Gonçalo La Fuente	1 1 1 1 1	1	1 1 1 1 4	1,6	0,6	
	Média Av.Inicial		Média Av.Interm.		Média Diferença	
	1,667		1,933		0,267	

No caso do remate com a bola em movimento os resultados já vão de encontro ao do esperado, uma vez que as médias do pé direito são superiores às obtidas com o pé esquerdo, tanto na avaliação inicial como na intermédia.

Os resultados do pé direito demonstram uma melhoria da 1ª avaliação para a 2ª avaliação, com um aumento médio de 0,5 pontos de 1,9 para 2,4 pontos. Este valor poderia ser ainda melhor, não fosse o mau desempenho do Miguel Jesus que na avaliação intermédia piorou 1 ponto, enquanto 4 dos 6 atletas obtiveram melhorias de quase 1 ponto, o que acaba por ser bastante significativo.

Já no caso do pé esquerdo as médias indicam um pequeno aumento de 0,267 na média da 2ª avaliação em relação à primeira, no entanto este resultado é algo enganador, pois apenas 2 dos 6 conseguiram realmente melhorar os seus resultados.

Numa última análise aos resultados obtidos, pretende-se comparar os resultados de cada pé em situação de bola parada e em movimento. Para ambos os pés, as médias das avaliações intermédias foram superiores com a bola em movimento, em comparação com a bola parada.

4.10.8. Cruzamento

À semelhança do que acontece na avaliação do remate, o exercício para o cruzamento negligencia também informações contextuais que em situação de jogo são essenciais à escolha do tipo de cruzamento a utilizar, como a zona de cruzamento, o posicionamento do adversário direto, o posicionamento atual ou esperado dos colegas em possível zona de finalização. Informações contextuais como estas são importantes para a escolha da trajetória, intensidade e *timing* do cruzamento.

Tabela 27 – Resultados obtidos para o objetivo Cruzamento baixo

Cruzamento Baixo - Pé direito									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	1	3	1	1,667	1	3	1	1,667	0
Tomas Loureiro	3	0	3	2	3	3	1	2,333	0,333
Tomas Ribeiro	3	1	1	1,667	3	3	3	3	1,333
Benny Monteiro	1	1	0	0,667	1	3	3	2,333	1,667
Francisco Mascarenhas	3	1	3	2,333	3	3	3	3	0,667
Gonçalo La Fuente	3	3	1	2,333	3	3	1	2,333	0
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.				Média Diferença
	1,778				2,444				0,667
Cruzamento Baixo - Pé esquerdo									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	1	1	1,667	1	1	3	1,667	0
Tomas Loureiro	3	3	3	3	3	3	1	2,333	-0,667
Tomas Ribeiro	3	3	1	2,333	3	3	3	3	0,667
Benny Monteiro	3	3	1	2,333	3	3	3	3	0,667
Francisco Mascarenhas	1	3	3	2,333	3	1	3	2,333	0
Gonçalo La Fuente	3	3	3	3	3	1	3	2,333	-0,667
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.				Média Diferença
	2,44				2,44				0

À semelhança do que ocorreu na avaliação inicial do remate com bola parada, também no cruzamento baixo, o valor da média da avaliação inicial (2,44 pontos) do pé esquerdo, que se fixou nos 2,44 pontos, foi superior ao do pé direito que obteve apenas 1,78. Através de uma análise mais pormenorizada, verifica-se que dois dos jogadores conseguiram mesmo uma pontuação perfeita (3+3+3) com o pé não dominante, algo que ninguém conseguiu com o pé dominante.

Por sua vez, na avaliação intermédia, houve uma melhoria média significativa de 0,66 para o pé direito, na qual se destacam o Francisco Mascarenhas que teve uma pontuação perfeita e o Benny Monteiro que teve a maior evolução com 1,67 pontos. Com o pé esquerdo não existiu evolução de uma avaliação para a outra, sendo que em termos individuais dois jogadores pioraram, dois mantiveram e dois melhoraram os seus resultados.

Refira-se ainda que a média dos resultados para ambos os pés de 2,4 pontos é bastante elevada tendo em conta que a pontuação máxima possível é 3 pontos.

Tabela 28 – Resultados obtidos para o objetivo Cruzamento médio

Cruzamento Médio - Pé direito									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	0	3	2	1	1	0	0,667	-1,33
Tomas Loureiro	0	3	3	2	3	1	3	2,333	0,333
Tomas Ribeiro	1	0	0	0,333	1	1	0	0,667	0,333
Benny Monteiro	3	0	0	1	0	1	1	0,667	-0,33
Francisco Mascarenhas	0	0	0	0	1	0	3	1,333	1,333
Gonçalo La Fuente	0	0	3	1	0	3	3	2	1
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.				Média Diferença
	1,056				1,278				0,222
Cruzamento Médio - Pé esquerdo									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	0	0	3	1	1	1	0	0,667	-0,333
Tomas Loureiro	0	0	0	0	0	0	1	0,333	0,333
Tomas Ribeiro	0	3	0	1	1	3	0	1,333	0,333
Benny Monteiro	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Francisco Mascarenhas	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gonçalo La Fuente	0	0	3	1	0	3	1	1,333	0,333
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.				Média Diferença
	0,5				0,611				0,111

Através da observação da presente tabela, observa-se que os resultados dos cruzamentos médios são bastante inferiores em comparação com os cruzamentos baixos.

A avaliação inicial do cruzamento médio de pé direito revelou algumas fragilidades de alguns atletas nesta acção técnica, em que o Francisco Mascarenhas não conseguiu qualquer ponto e o Tomás Ribeiro também obteve também uma média perto de 0. O mesmo aconteceu para o pé esquerdo, em que três jogadores não conseguiram qualquer ponto na avaliação inicial, situação que se manteve na avaliação intermédia para dois deles.

Quanto às médias alcançadas, é possível verificar que os valores para o pé direito são praticamente duas vezes superiores aos valores do pé esquerdo em ambas as avaliações, sendo que em ambas as situações, a evolução entre estes dois momentos é praticamente nula. Para o pé direito, observou-se uma melhoria de 0,22 pontos enquanto no pé esquerdo apenas 0,11 pontos.

Tabela 29 – Resultados obtidos para o objetivo Cruzamento alto

Cruzamento Alto - Pé direito									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	1	0	0	0,333	0	0	0	0	-0,333
Tomas Loureiro	0	0	0	0	0	1	1	0,667	0,667
Tomas Ribeiro	0	0	0	0	1	1	1	1	1
Benny Monteiro	1	0	0	0,333	0	1	1	0,667	0,333
Francisco Mascarenhas	0	0	1	0,333	1	0	1	0,667	0,333
Gonçalo La Fuente	1	0	0	0,333	1	1	0	0,667	0,333
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.				Média Diferença
	0,222				0,611				0,389
Cruzamento Alto - Pé esquerdo									
Jogador	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	0	3	2	3	1	1	1,667	-0,33
Tomas Loureiro	0	3	0	1	0	1	3	1,333	0,333
Tomas Ribeiro	0	1	0	0,333	1	1	0	0,667	0,333
Benny Monteiro	1	0	0	0,333	3	0	1	1,333	1
Francisco Mascarenhas	0	0	0	0	0	0	1	0,333	0,333
Gonçalo La Fuente	1	3	0	1,333	0	3	0	1	-0,333
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.				Média Diferença
	0,833				1,056				0,223

Relativamente aos valores médios do cruzamento alto com o pé direito observa-se que estes mantêm a tendência decrescente em comparação com o cruzamento baixo e

médio. No que diz respeito ao pé esquerdo, esse fenómeno já não se verifica uma vez que a média para o cruzamento alto é superior aos valores do cruzamento médio. Comparando apenas valores de cruzamento alto, as médias do pé esquerdo de 0,83 na avaliação inicial e 1,06 pontos na intermédia são superiores nos dois momentos de avaliação em comparação com o pé direito, 0,22 e 0,61 pontos respetivamente. No entanto, a evolução foi superior no pé direito, onde se verificou uma melhoria de 0,39 pontos, em comparação com os 0,22 pontos para o pé esquerdo.

A média da avaliação inicial do pé direito acabou por se verificar bastante baixa, uma vez que nenhum jogador obteve uma média individual superior a 0,33 pontos. Por sua vez, para o pé esquerdo, três jogadores alcançaram médias individuais superiores a 1 ponto. Estes resultados são concordantes com os da avaliação intermédia, em que com o pé esquerdo, quatro dos jogadores tiveram uma média individual igual ou superior a 1 ponto e com o pé direito, apenas um jogador o conseguiu.

De forma geral para todos os tipos de cruzamento, houve uma evolução positiva superior nos resultados obtidos com o pé dominante em comparação com o não dominante.

4.11. Conclusões

Os resultados demonstram que apesar do curto período de duração do programa, recorde-se que apenas houve oito sessões de treinos, e em que os objetivos não foram sempre os mesmos, existiu uma clara evolução positiva em algumas ações técnicas.

Se os planos de treino e os resultados obtidos forem analisados de forma conjunta é fácil encontrar uma relação entre os objetivos mais trabalhados e os testes com melhores resultados. Analisando os objetivos principais e secundários das oito sessões entre avaliações, é visível que tanto o passe como a condução de bola foram os mais trabalhados, estando presentes em três sessões de treino, e que esse ênfase nessas técnicas se refletiu nos resultados da avaliação intermédia, em que existiram evoluções extremamente positivas, tanto para o pé dominante como para o não dominante.

Os resultados do teste do passe na avaliação intermédia comprovam isso mesmo, em que para o pé direito houve uma evolução média de 0,55 pontos, e de 0,61 para o pé esquerdo. Apesar da média da pontuação dos jogador na avaliação inicial já ser bastante elevada, o que não permitiria uma grande margem evolutiva para a segunda avaliação, os jogadores conseguiram ainda melhorar os seus desempenhos terminando a 2ª avaliação bem acima dos 5 pontos, com uma média de 5,4 para o pé esquerdo e de 5,8 para o pé

direito, em 6 possíveis.

Outras técnicas em que parece existir uma relação direta entre a evolução positiva e o tempo de treino dedicado a esses objetivos, são a simulação e o desarme. Estes objetivos foram abordados em duas sessões de treino consecutivas e tiveram como foco a finta (contra-informação, análise da postura do defensor) e desarme (colocação dos apoios, zona espacial, relação distância-aproximação, análise do adversário), e a outra a marcação (em proximidade, referencial bola-adversário-baliza-espaco-colega) e desmarcação (contra-informação, espaço), que apesar de serem objetivos diferentes, partilham referências essenciais para o sucesso nos testes propostos para a simulação e o desarme.

Da mesma forma que foi possível relacionar que os objetivos que tiveram maior foco nas sessões de treino resultaram em evoluções positivas, é possível apontar que em técnicas com o remate, cruzamento e cabeceamento se sucedeu o inverso. Cada um destes objetivos teve direito apenas a uma sessão, sendo que o cabeceamento foi apenas objetivo secundário, daí que não tenha sido surpreendente que tenha apresentado os piores resultados em ambos os testes, a evolução foi de -0,1 pontos para sem corrida de balanço e 0,06 para o cabeceamento com corrida de balanço, ou seja uma evolução praticamente nula. Os resultados para o remate e para o cruzamento, foram ligeiramente melhores que os verificados no cabeceamento, apesar das suas evoluções também terem sido pouco significativas.

Por fim, de salientar os excelentes resultados obtidos no teste de agilidade, embora seja difícil de afirmar que a evolução desse fator físico, em especial nos jogadores do escalão de iniciados, esteja relacionado com este programa de treinos, uma vez que nunca foi um objetivo das sessões de treino e pode ter sido influenciado pelos treinos realizados nas suas respetivas equipas. De fato, o mesmo se pode afirmar relativamente aos outros objetivos pelo que se torna difícil quantificar de forma precisa a influência deste programa de treinos na evolução dos jogadores.

Quanto ao projeto em si, é uma pena que este não possa ter sido concluído devido a fatores externos, tanto aos treinadores estagiários como aos jogadores. Após a 5ª sessão de treino entre a avaliação intermédia e a avaliação final, o campo nº 2 do centro de treinos do Estoril-Praia entrou em obras, tendo sido retirado o sintético para alargamento do terreno de jogo, bem como colocação de um novo tapete, tendo o campo nº 3 passado a ser o único disponível no centro de treinos. No entanto, não fomos autorizados a utilizá-lo, por estar sempre alugado na hora dos treinos específicos, pelo que ficámos sem local onde

treinar e assim impossibilitados de prosseguir com as sessões de treino, nem efetuar as avaliações finais, que seriam posteriores ao término de todas as sessões de treino.

No entanto, apesar de o projeto não ter terminado como desejado, permite ainda assim concluir que o programa de treinos foi ao encontro dos resultados pretendidos. Devido ao fato das sessões de treino terem poucos jogadores, permitiu uma otimização do tempo de exercício para cada um e uma elevada taxa de *feedback* individualizado que acabou por ter impactos significativos na performance dos jogadores ao longo dos treinos. Assim, os resultados obtidos, em especial nas técnicas que tiveram maior foco nas sessões de treino, deixam concluir que um programa de treinos deste tipo pode ser bastante benéfico se aplicado a longo a prazo.

5. Relação com a comunidade – 1º Torneio Pais Galinhas

No presente capítulo será realizada uma descrição e análise do evento organizado com o intuito de sensibilizar os pais e responsáveis pelos jovens jogadores para os comportamentos incorretos que inadvertidamente cometem.

5.1. Enquadramento do tema

O papel dos pais e encarregados de educação é atualmente um tema quente no âmbito do desporto infantil e juvenil. A família constitui a maior fonte de influência na vida dos atletas, pois é aí que inicialmente os jovens aprendem e desenvolvem as competências da vida e mecanismo de confronto para lidar com as exigências competitivas (Hellstedt, 1995, citado por Gomes, 2001).

A prática desportiva é desenvolvida num sistema social que constitui um processo de socialização no qual os indivíduos aprendem competências, atitudes, valores, normas e conhecimentos associados ao cumprimento dos papéis sociais atuais e antecipados (Teques e Serpa, 2013). Segundo Sage (2006) citado por Miguel et al(2013), o desporto quando é abordado a partir de uma perspetiva educacional contribui significativamente para a promoção da moralidade, uma vez que está ligada a todas as esferas da vida, desempenhando um papel importante no comportamento humano.

O papel parental, neste aspeto é fundamental, pois são eles que providenciam às crianças as primeiras oportunidades de socialização através da prática desportiva, ajudando a criança a manter a motivação. Vários são os motivos que fazem acreditar que os pais são importantes no desenvolvimento desportivo dos filhos. Em primeiro lugar porque os filhos, especialmente nas fases iniciais da sua vida, passam muito tempo com a família; em segundo, porque de uma forma inerente os pais participam nas atividades desportivas dos filhos. Baker et al. (2003) afirmam que o papel dos pais é essencial porque garantem em termos financeiros, que os filhos mantenham a sua atividade e também porque constituem um grande apoio psicológico aquando de algumas adversidades como o fraco desempenho, lesões, pressão competitiva e na fadiga. Os pais acabam também por ser importantes noutras vertentes como espetador e ainda como responsáveis por levar os filhos aos treinos e competições.

Por último, como o desporto se desenvolve em contexto público, os pais têm a oportunidade de dar *feedbacks* no timing em que as atividades se desenrolam (Fredricks e Eccles, 2004) que podem ser benéficos ou prejudiciais, quando os mesmos causam pressão negativa sobre os atletas.

No entanto, os pais podem ter uma influência negativa no comportamento dos filhos devido às elevadas expectativas criadas em torno do desempenho desportivo ou pela adoção de regras demasiado rígidas em torna da vida do jogador (Gomes, 2001). Torna-se também indispensável que estes tenham atitudes que visem a criar um ambiente positivo para uma redução de incidentes de violência, uma vez que, nas crianças em que o seu ego é criado com pressão dos pares e dos pais tendem a apresentar níveis de desportivismo baixos e a não-aceitação de regras (Miguel et al, 2013), prejudicando muitas vezes o seu desempenho e, por vezes, o dos seus colegas. Além disso, os mesmos autores afirmam que o clima de pressão proporcionado pelos pais é um preditor significativo de ações e intenções anti-sociais refletidas pelos seus filhos durante a prática desportiva. Devido a este tipo de comportamentos, os pais podem, em poucos minutos, por em causa o planeamento, os objectivos e as estratégias definidas pelos treinadores. (Gomes, 2001).

Segundo Fredricks e Eccles (2004), a pressão exercida pelos pais sobre os filhos a nível desportivo pode resultar em atletas com níveis de elevados de ansiedade, descontentamento durante a prática desportiva, aumento do stress relacionado com a avaliação dos resultados e da performance e ainda uma incerta ou negativa perceção das capacidades (Smith et al., 1978). Por outro lado, os mesmos autores apontam que a sensação de desapontar os pais, atendendo aos resultados desportivos é algo frequente em atletas jovens. Em níveis de pressão parental moderados ou reduzidos, as crianças atingem maiores níveis de prazer, durante a prática do mesmo.

Desta forma, torna-se imprescindível a educação dos pais para que haja um acompanhamento mais eficaz, permitindo às crianças a possibilidade de usufruírem da prática desportiva, dando acesso a equipamentos indispensáveis à sua prática, no acompanhamento e ajuda na melhoria de capacidades, paralelamente ao treino ou como organizadores ou administradores dos programas de treino dos filhos, diminuindo assim as possibilidades de abandono desportivo. Em fases mais avançadas do desenvolvimento dos filhos, os pais são determinantes na procura e aconselhamento no que diz respeito a equipas mais indicadas ao desenvolvimento dos jovens.

Torna-se também essencial intervir junto dos pais para que sejam transmitidos um conjunto de valores e ideias ajudem os pais a interagir apropriadamente não só com os filhos mas também com o ambiente competitivo onde estes se inserem. A abertura de canais de comunicação entre pais e treinadores, a compreensão por parte dos pais da importância e significado do desporto juvenil, a compreensão do contributo do desporto no desenvolvimento dos filhos e a sensibilização para as atitudes e comportamentos que

promovem o melhor crescimento e desenvolvimento psicológico dos filhos são medidas que podem melhorar o envolvimento dos pais nas atividades desportivas dos seus filhos. (Gomes, 2001)

Com a realização deste evento, pretende-se precisamente chegar junto dos pais e sensibilizar para os eventuais problemas causados por determinadas atitudes assim como demonstrar quais os comportamentos mais adequados perante o desporto infanto-juvenil.

5.2. Caraterísticas do Torneio

Com o intuito de promover nos pais um sentido de solidariedade e de respeito por todos os intervenientes de um jogo de futebol (filhos, adversários, árbitros, treinadores, entre outros), foi organizado o “1º Torneio Pais Galinha”.



Figura 62 – “Banner” de apresentação do torneio

O torneio realizou-se no dia 8 de Dezembro 2014, no Campo nº 2 do Centro de Treino e Formação Desportiva do Estoril-Praia, com início às 9h00 e com o final do mesmo previsto para as 13h00. De seguida, realizou-se um almoço convívio, a cargo do bar do clube, destinado a todos aqueles que participaram e acompanharam o torneio.

A participação no torneio implicava um custo de inscrição de 10€, na qual estava incluída uma t-shirt alusiva ao torneio, água engarrafada, diploma de participação e um panfleto informativo desenvolvido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude relativo à ética desportiva e ao comportamento dos pais perante o desporto realizado pelos seus filhos.

Vamos acabar com a Violência no Desporto

A violência no desporto manifesta-se de várias formas que vão desde a linguagem, abusos e comportamento dos praticantes, treinadores, juizes, espectadores ou pais, até situações mais graves como a agressão física. Colocando de uma forma simples, a violência no desporto é algo prejudicial, tanto para as crianças e jovens, como para o desporto no seu todo. A existência de episódios de violência leva à diminuição da segurança e do prazer no desporto, e ao abandono precoce por parte das crianças e dos jovens.

O que os pais podem fazer

Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento, através de:

Incentivar o Fair Play / Jogo Limp

- Apoiar e aplaudir as boas jogadas de ambas as equipas;
- Cumprimentar os árbitros/juizes, treinadores e adversários.

Respeitar os Árbitros/Juizes, Treinadores e Adversários

- Aceitar as decisões dos árbitros/juizes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;
- Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada, respeitadora e profissional.

Controlar as suas emoções

- Ser entusiasta e apoiar, sem se substituir ao treinador, dando instruções para dentro do recinto de jogo;
- Não entrar em conflito direto com os outros;
- Não usar linguagem ofensiva em qualquer situação.

Seguir um Código de Conduta

- Compreender, aceitar e apoiar um Código de Conduta do seu Clube / Instituição / Escola.

Ajudar as Crianças e Jovens a ter prazer na prática desportiva

- Dar ênfase e importância ao esforço, ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas à vitória;
- Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro.

Teste: Que tipo de pais são?

A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem ser intencionalmente, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto. Que tipo de pais é que vocês são?

<p>Pais que gritam muito Centram a sua atenção nas coisas negativas e estão sempre a gritar com os atletas e contra os árbitros. Estes pais devem aprender a observar as coisas positivas da prática desportiva, fazendo um esforço para ignorar os erros que se cometem.</p>	<p>Pais que apoiam em excesso São demasiado exuberantes, prestando um apoio tão intenso que chegam a emburrar os próprios filhos. Com tais comportamentos conseguem irritar o treinador e os restantes atletas e mesmo os outros espectadores. Estes pais devem aprender a ser mais calmos e mais contidos no seu entusiasmo.</p>	<p>Pais treinadores Passam a vida a tirar notas, a filmar, a analisar o desempenho dos filhos. Revivem todas as provas e competições em que eles participam e apontam aquilo em que eles têm de melhorar. Estes pais devem deixar o treino dos filhos para os respetivos treinadores.</p>	<p>Pais que gostavam de ter sido atletas Vivem os seus sonhos através dos filhos e encararam essa prática como se fossem eles os participantes. Estes pais têm de conseguir eliminar a postura de "ganhar a todo o custo" e lembrar que não são eles quem pratica desporto.</p>	<p>Pais que não ligam nenhuma Estão tão ocupados com as notícias dos jornais e a falar ao telefone que não prestam atenção ao desempenho dos filhos. Tais pais devem recordar que um pequeno encorajamento aos filhos ajuda imenso.</p>	<p>Pais 5 estrelas (será o seu caso?) Centra a sua atenção no esforço do jovem e não no resultado do desempenho. Respeita e agradece ao treinador, aos árbitros e aos adversários. São apoiantes positivos e têm sempre presente o papel que desempenham quando estão a ver a competição dos filhos.</p>
--	--	--	--	--	---

Figura 63 – Panfleto desenvolvido pelo IPDJ entregue aos Pais participantes

O principal objetivo do torneio consistia em promover o convívio entre pais que desempenhariam o papel de jogadores, e os próprios jogadores do clube, que por sua vez representariam os árbitros e os próprios pais na bancada, na tentativa de proporcionar aos pais dos atletas, através de um ambiente competitivo, uma forma de sensibilização para as dificuldades sentidas pelos atletas durante a competição. Pretendia-se igualmente alertar para os comportamentos menos corretos dos pais que, mesmo de forma inconsciente, possam prejudicar os seus filhos.

O torneio contemplava jogos de 7 x 7 com substituições volantes e com número ilimitado de jogadores por equipa. Os jogos foram realizados no Campo nº2, uma vez que era o único que estava disponível, que foi dividido em 2 campos de futebol 7 idênticos, por forma a ser possível a realização de dois jogos em simultâneo. Cada jogo teve duração de 20 minutos.

5.3. Quadro Competitivo

O torneio contou com a presença de 85 participantes, num total de 8 equipas, sendo que sete delas constituídas por pais de jogadores do clube e uma outra constituída por elementos da direção do clube que se juntaram para participar no evento. Após

efetuadas todas as inscrições, foi realizado um sorteio, que serviu para dividir as 8 equipas por 2 grupos, cada um constituído por 4 equipas. O quadro competitivo contemplava assim uma primeira fase de grupos onde as equipas de cada grupo se defrontavam entre si com intuito de apurar as duas primeiras classificadas de cada grupo para a liga de ouro enquanto os dois piores classificados iriam para a liga de prata. A liga de ouro e prata desenrolar-se-iam no formato de meias-finais e final.

Tabela 30 - Equipas participantes e respetiva distribuição pelos grupos

Grupo A	Grupo B
All-Stars	Suplentes do Zeca
Special Ones	Com Dores
The Amazing Daddies	Dream Team 99
Os Neves	Canarinhos

5.4. Regulamento do Torneio

1. MODALIDADE E CATEGORIAS

1.1 Futebol de Sete

- 1.1.1 Pais dos Atletas dos diferentes escalões do clube

2. DATAS

- 2.1 Dia 8 de Dezembro de 2014

3. LOCAIS DA REALIZAÇÃO DOS JOGOS

- 3.1 Campo nº 2 do Centro de Treinos do Estoril Praia

4. HORÁRIOS

- 4.1 O torneio terá início às 9 horas da manhã e tem o seu final previsto para as 13h

5. QUADRO COMPETITIVO

5.1 1ª Fase – Fase de Grupos

- 5.1.1 2 Grupos de quatro equipas, num total de 8 equipas, jogando entre elas em cada um dos grupos, por pontos e a uma volta.

5.2 2ª Fase – Meias Finais

5.2.1 Liga Prata

- 5.2.1.1 3º Classificado “Grupo A” joga contra o 4º classificado “Grupo B”
 5.2.1.2 3º Classificado “Grupo B” joga contra o 4º classificado “Grupo A”

5.2.2 Liga Ouro

- 5.2.2.1 1º Classificado “Grupo A” joga contra o 2º classificado “Grupo B”
 5.2.2.2 1º Classificado “Grupo B” joga contra o 2º classificado “Grupo A”

5.3 3ª Fase – Finais

5.3.1 Liga Prata

- 5.3.1.1 (3º/4º Lugar) Derrotado do Jogo 5.2.1.1 joga contra o derrotado do Jogo 5.2.1.2
 5.3.1.2 (1º/2º Lugar) Vencedor do Jogo 5.2.1.1 joga contra o vencedor do jogo 5.2.1.2

5.3.2 Liga Ouro

5.3.2.1 (3º/4º Lugar) Derrotado do Jogo 5.2.2.1 joga contra o derrotado do Jogo 5.2.2.2

5.3.2.2 (1º/2º Lugar) Vencedor do Jogo 5.2.2.1 joga contra o vencedor do jogo 5.2.2.2

6. PONTUAÇÃO

6.1 Nos jogos da Fase de Grupos

6.1.1 3 pontos positivos por cada vitória.

6.1.2 1 ponto positivo por cada empate.

6.1.3 0 pontos por cada derrota.

7. FORMAS DE DESEMPATE

7.1 Em caso de igualdade pontual na Fase de Grupos, e por esta ordem:

7.1.1 A maior diferença entre o total de golos marcados e sofridos, nesta fase.

7.1.2 A equipa com o maior número de golos marcados, nesta fase.

7.1.3 A equipa com o menor número de golos sofridos, nesta fase.

7.1.4 Caso os aspectos anteriores sejam iguais para ambas, realizaremos a marcação de 3 grandes penalidades para cada equipa, em caso da igualdade se manter passaremos ao sistema de morte súbita.

7.2 Em caso de igualdade na Fase a Eliminar:

7.2.1 Irá haver a marcação de 3 grandes penalidades para cada equipa, caso a igualdade se mantenha passaremos à eliminação por morte súbita.

8. DURAÇÃO DOS JOGOS E INTERVALO

8.1 20 Minutos corridos, sem paragens.

8.2 Após o jogo haverá 8 minutos de intervalo para entrada em campo de 2 novas equipas e aquecimento destas.

9. DIMENSÃO DAS BALIZAS

9.1 Conforme os regulamentos da F.P.F., ao que se refere à competição de futebol 7, 6x2 metros

10. BOLAS (Tamanho)

10.1 Tamanho Nº 4

11. NÚMERO DE JOGADORES

11.1 Todos os jogadores têm obrigatoriamente estar inscritos para jogar.

11.2 Todos os jogadores deverão iniciar a sua participação na fase de grupos.

11.3 No Torneio e nos jogos, não existe número máximo de jogadores a utilizar.

11.4 Obrigatório um número mínimo de 7 jogadores por equipa, sendo que não existe limite máximo

12. SUBSTITUIÇÕES

12.1 Volantes e sem limite em cada jogo.

13. EQUIPAMENTOS

13.1 É expressamente proibida a utilização de calçado com **pitons de alumínio**.

13.2 É obrigatória a utilização das t-shirts, distribuídas por parte da organização e durante todo o Torneio.

14. ÁRBITROS

14.1 Um elemento em cada jogo, escolhido pela organização do clube, este elemento terá de ser obrigatoriamente atleta do clube.

15. DISCIPLINA

15.1 As situações de indisciplina, serão analisadas pelo Comité Técnico/Disciplinar.

15.2 As decisões do Comité Técnico/Disciplinar, das quais não haverá lugar a protestos ou recursos, serão transmitidas ao responsável da equipa, por escrito, antes do início do jogo seguinte àquele em que ocorreu o incidente.

16. IDENTIFICAÇÃO E CONTROLO DOS JOGADORES

- 16.1 Ficha de inscrição e verificação de grau de parentesco com o atleta do clube.
 16.2 Em caso de dúvida sobre o parentesco de um jogador, a organização fará a devida verificação pessoal, na presença da respetiva equipa e atleta.
 16.3 Em caso de utilização irregular comprovada de um jogador, exemplo: a equipa utilizar 13 jogadores num jogo, a equipa será penalizada em cada um dos jogos em que esse aspeto se verificou, com a penalização prevista de derrota no jogo em causa.

17. PRÉMIOS

- 17.1 Diploma de participação para todos os jogadores.
 17.2 Panfleto do IPDJ alusivo ao papel dos pais no desporto infantil.
 17.3 T-Shirt oficial do Torneio

18. SEGUROS

- 18.1 O clube irá ter um seguro coletivo ativado, para o caso de necessidade durante o torneio, irão ainda estar presente os bombeiros com uma ambulância, pronto a intervir em caso de emergência.

19. CASOS OMISSOS

- 19.1 Em todos os casos omissos no presente Regulamento, cabe ao Comité Técnico/Disciplinar, decidir de acordo com os regulamentos definidos, decisão da qual não haverá lugar a protesto ou recurso.

20. COMITÉ TÉCNICO/DISCIPLINAR

- 20.1 As questões Técnico/Disciplinares são apreciadas pela organização do Torneio.

5.5. Resultados do Torneio

Na presente secção serão apresentados os resultados dos jogos disputados ao longo do torneio.

5.5.1. Fase de grupos

Na fase de grupos cada equipa realizou três jogos, no sistema de todos contra todos, para apuramento do 1º ao 4º classificado de cada grupo.

Tabela 31 – Resultados do jogos do grupo A

1ª Jornada	All-Stars	1	-	0	Special Ones
	The Amazing Daddies	2	-	2	Os Neves
2ª Jornada	All-Stars	0	-	2	The Amazing Daddies
	Special Ones	2	-	4	Os Neves
3ª Jornada	Os Neves	4	-	1	All-Stars
	Special Ones	0	-	1	The Amazing Daddies

Tabela 32 – Classificação final do grupo A

	Equipas	Pontos	Diferença Golos
1º	Os Neves	7	+5
2º	The Amazing Daddies	7	+3
3º	All-Stars	3	-4
4º	Special Ones	0	-4

Tabela 33 – Resultados do jogos do grupo B

1ª Jornada	Suplentes do Zeca	0	-	2	Dream Team 99
	Com Dores	0	-	2	Canarinhos
2ª Jornada	Suplentes do Zeca	3	-	0	Com Dores
	Dream Team 99	0	-	3	Canarinhos
3ª Jornada	Canarinhos	0	-	0	Suplentes do Zeca
	Dream Team 99	1	-	1	Com Dores

Tabela 34 – Classificação final do grupo B

	Equipas	Pontos	Diferença Golos
1º	Canarinhos	7	+5
2º	Suplentes do Zeca	4	+1
3º	Dream Team 99	4	-1
4º	Com Dores	1	-5

5.5.2. Meias-Finais e Finais

Uma vez concluídos todos os jogos da fase de grupos e apuradas as classificações das equipas, efectuou-se o emparelhamento para as meias-finais.

Os dois primeiros classificados de cada grupo qualificaram-se para a Liga de Ouro enquanto que os terceiros e quartos classificados iriam disputar a Liga de Prata.

Nas meias-finais da Liga de Ouro, o primeiro classificado do grupo A iria jogar com o segundo classificado do grupo B, enquanto que o primeiro classificado B iria defrontar o segundo classificado do grupo A.

Para as meias-finais da Liga de Prata a lógica de emparelhamento foi a mesma, com o terceiro do grupo A a enfrentar o quarto do grupo B e o terceiro do grupo B com o quarto do grupo A.

Tabelas 35 e 36 – Resultados das meias-finais

Liga Ouro					
1ºGA vs 2ºGB	Os Neves	1	-	0	Suplentes do Zeca
1ºGB vs 2ºGA	Canarinhos	(2)0	-	0(3)	The Amazing Daddies
Liga Prata					
3ºGA vs 4ºGB	All-Stars	2	-	1	Com Dores
3ºGB vs 4ºGA	Dream Team 99	0	-	1	Special Ones

Para que todas as equipas realizassem o mesmo número de jogos, as equipas

derrotadas nas meias-finais, disputariam entre si um jogo de atribuição de 3º e 4º classificados das respectivas ligas.

Tabelas 37 e 38 – Resultados das finais e dos jogos de atribuição dos 3º e 4º classificados

Liga Prata					
Final	All-Stars	2	-	1	Special Ones
3º/4º Lugar	Com Dores	(1)1	-	1(2)	Dream Team 99

Liga Ouro					
Final	Os Neves	(2)2	-	2(0)	The Amazing Daddies
3º/4º Lugar	Canarinhos	3	-	2	Suplentes do Zeca

5.6. Análise SWOT

Para a realização de qualquer evento deve-se ter em consideração todo um conjunto de fatores que podem influenciar de forma positiva ou negativa, o bom funcionamento do mesmo. Para a realização desta análise, foi utilizada uma matriz SWOT que pretende precisamente ser uma ferramenta que auxilie na definição deste tipo de eventos.

A matriz SWOT desenvolvida foi então a seguinte:

Tabela 39 – Matriz SWOT desenvolvida para o torneio

Fatores internos Fatores externos	Forças Internas (F)	Fraquezas Internas (R)
	Oportunidades Externas (O)	Estratégia (FO) 1. Existencia projetos semelhantes com sucesso 2. Kit de participação a preço acessível 3. Acesso a material de apoio 4. Apoio financeiro do clube em despesas logísticas

Ameaças Externas (A)	Estratégia (FA)	Estratégia (RA)
	1. Convívio entre pais e filhos	1. Pouca adesão
	2. Prestígio do clube	2. Condições climatéricas
	3. Projeto inovador	3. Estado do terreno do jogo
	4. Inversão de papéis, pais e filhos, como objeto formativo	4. Conflito entre pais
		5. Conflito entre pais e organização

Na sequência da matriz Swot elaborada para este projeto e após a realização do evento podemos retirar algumas ilações.

5.6.1. Fraquezas

Havia então sido definido que a pouca experiência dos alunos estagiários na promoção e realização de eventos poderia ser encarada como uma fraqueza. Além disso, o curto espaço de tempo desde a elaboração do projeto até à data de realização do evento poderia igualmente ser um problema e visto como uma fraqueza. No entanto, com o material de apoio foi facultado derivado de outros torneios já realizados mas acima de tudo devido a uma grande capacidade de organização e clarividência de ideias foi facilmente contornada a parte logística do evento.

Outra fraqueza evidenciada era a falta de apoio financeiro proveniente de patrocínios, o que poderia por em causa a divulgação e a viabilização do torneio. Para colmatar este problema foi importante, numa fase inicial, que o clube tivesse feito junto dos pais a divulgação do evento através e-mail mas também através dos treinadores que passaram a mensagem aos jogadores das várias equipas. Foi igualmente importante a disponibilização de fundos por parte de clube para a aquisição das t-shirts. Este investimento assim como os custos de operacionalização do torneio acabariam depois por ser cobertos pelo valor recolhido através das inscrições.

5.6.2. Ameaças

Como eventuais ameaças à realização e ao sucesso do torneio foram identificadas a pouca adesão de pais no evento, a existência de condições climatéricas adversas e existência de conflitos devido à competitividade inerente a qualquer competição mas também porque os árbitros iriam ser jogadores do clube, logo sem experiência no âmbito da arbitragem.

Relativamente à adesão ao torneio considera-se positiva, apesar não terem sido atingidos os números inicialmente previsto, contou-se ainda com 8 equipas e mais de 80 jogadores inscritos que serviu para viabilizar financeiramente o evento mas também permitiu elaborar um quadro competitivo coerente. Para isso, foram importantes as várias

estratégias de divulgação do evento.

Quanto às condições atmosféricas, havia pouco a fazer caso estas não ajudassem, e o receio era real uma vez que o evento foi em pleno mês de Dezembro. No entanto, o evento acabou por se desenrolar com sol e temperaturas amenas onde apenas o vento, por vezes, causava algum incómodo mas nada que impedisse a realização do evento.

No que diz respeito à existência de conflitos, considera-se que de uma forma geral, que o comportamento dos pais foi positivo apesar de terem ocorrido duas incidências, derivadas da competitividade inerente a um torneio mas também à inexperiência de quem arbitrava o jogos, que não eram desejadas e que serão abordadas mais adiante.

Podemos constatar então que matriz Swot, criada como análise do meio a que iríamos estar sujeitos, revelou-se ser uma ótima ferramenta estratégica permitindo-nos através das nossas forças e oportunidades colmatar as possíveis fraquezas e ameaças.

5.7. Balanço do Torneio

De forma geral, considera-se que torneio correu bem e dentro das expectativas geradas, uma vez que, acima de tudo, o principal objetivo de sensibilização para o papel dos pais no desporto jovem foi cumprido.

No entanto, considerou-se que esta análise geral era insuficiente para qualificar o sucesso do evento. Assim, na tentativa justificar esta convicção, tornou-se imprescindível contactar os próprios participantes do torneio por forma a obter *feedback* relativo não só à organização do evento mas também acerca da postura dos pais perante a atividade dos filhos e o ambiente competitivo envolvente.

Para obter esta informação, foi então elaborado um questionário *online*, que contava com 7 perguntas de resposta fechada mais uma de resposta aberta onde se pedia que os pais avaliassem o torneio a nível organizacional mas também os seus próprios comportamentos enquanto pais. Este questionário foi enviado aos participantes via *e-mail*, através dos contactos oficiais do clube, onde através de um *link*, poderiam aceder e responder ao questionário. Juntamente e em anexo, seguia também o panfleto entregue no dia do torneio alusivo ao comportamento dos pais no desporto.



Torneio Pai Galinha - Grupo Desportivo Estoril Praia

Agradecemos a sua colaboração na realização deste breve questionário confidencial, dada a importância que o seu feedback tem para a melhoria de edições futuras do torneio.

*Obrigatório

1. Como classifica o seu grau de satisfação quanto à organização do torneio? *

1 2 3 4 5

Muito insatisfeito Muito satisfeito

2. Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento para os jovens atletas, através do: Incentivo ao Fair Play; Respeito perante árbitros, treinadores e adversários; Controlo e contenção das suas emoções; Respeito pelo código de conduta do Clube; Apoio e ajuda aos jovens atletas na obtenção de prazer pela prática desportiva. Classifique a frequência com que adopta os comportamentos mencionados. *

Com base no panfleto sobre a ética no desporto, distribuído juntamente com o diploma de participação no Torneio Pais Galinha, por favor responda à seguinte questão.

1 2 3 4 5

Raramente Frequentemente

3. A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem intenção, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto. Com que tipo de pai mais se identifica? *

Com base no panfleto sobre a ética no desporto, distribuído juntamente com o diploma de participação no Torneio Pais Galinha, por favor responda à seguinte questão.

4. O evento possibilitou uma troca de papéis. Os pais foram os atletas e os filhos os exigentes e atentos espectadores. Esta posição diferente do habitual fê-lo de alguma forma repensar a sua postura enquanto observador de futebol juvenil? *

1 2 3 4 5

Pouco Muito

5. Como avalia a sua postura enquanto encarregado de educação/pai no acompanhamento da vida desportiva do seu educando? *

1 2 3 4 5

Insuficiente Excelente

6. Qual o feedback do seu educando relativo à sua participação/prestação no torneio? *

1 2 3 4 5

Pouco positivo Bastante positivo

7. Como classifica a pertinência do torneio, enquanto meio de sensibilização aos pais, quanto à importância do seu comportamento e apoio/incentivo à vida desportiva do jovem atleta? *

1 2 3 4 5

Pouco importante Muito importante

8. Tem algum aspeto que considere ter sido menos eficaz, relativo à estrutura e organização do torneio, que queira referenciar, como forma de contribuir para a melhoria de edições futuras do evento?

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

100% terminou.

Figura 64 – Questionário enviado aos pais

Apesar da bastante satisfatória adesão ao torneio, o mesmo acabou por não se verificar com as respostas ao questionário uma vez que foram apenas obtidas 21 respostas. Ainda assim, permitem realizar uma análise do sucesso torneio pelos olhos daqueles que participaram e que na realidade eram o público-alvo do mesmo.

Na seguinte tabela apresentam-se os resultados obtidos pelo questionário:

Tabela 40 – Resultados obtidos no questionário efectuado aos pais.

Questões	Média	Moda	Desvio Padrão
<p>1 - Como classifica o seu grau de satisfação quanto à organização do torneio?</p> <p><i>1: Muito insatisfeito - 5: Muito Satisfeito</i></p>	3,86	4	0,57
<p>2 - Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento para os jovens atletas, através do: Incentivo ao Fair Play; Respeito perante árbitros, treinadores e adversários; Controlo e contenção das suas emoções; Respeito pelo código de conduta do Clube; Apoio e ajuda aos jovens atletas na obtenção de prazer pela prática desportiva. Classifique a frequência com que adota os comportamentos mencionados.</p> <p><i>1: Raramente - 5: Frequentemente</i></p>	3,95	4	0,50
<p>4 - O evento possibilitou uma troca de papéis. Os pais foram os atletas e os filhos os exigentes e atentos espetadores. Esta posição diferente do habitual fê-lo de alguma forma repensar a sua postura enquanto observador de futebol juvenil?</p> <p><i>1: Pouco - 5: Muito</i></p>	3,10	3	1,18
<p>5 - Como avalia a sua postura enquanto encarregado de educação/pai no acompanhamento da vida desportiva do seu educando?</p> <p><i>1: Insuficiente - 5: Excelente</i></p>	4,29	4	0,56
<p>6 - Qual o feedback do seu educando relativo à sua participação/prestação no torneio?</p> <p><i>1: Pouco Positivo - 5: Bastante Positivo</i></p>	4,05	5	0,86
<p>7 - Como classifica a pertinência do torneio, enquanto meio de sensibilização aos pais, quanto à importância do seu comportamento e apoio/incentivo à vida desportiva do jovem atleta?</p> <p><i>1: Pouco Importante - 5: Muito Importante</i></p>	4,38	5	0,67

De uma forma geral, é possível verificar que os participantes no evento atribuíram uma classificação bastante positiva à sua realização.

A questão que obteve a classificação menos positiva foi questão número 4, que se prendia mais concretamente com o principal objetivo do evento, que era a sensibilização para o postura do pais no desporto do seu filho.

Questão 4 - Grau de Sensibilização

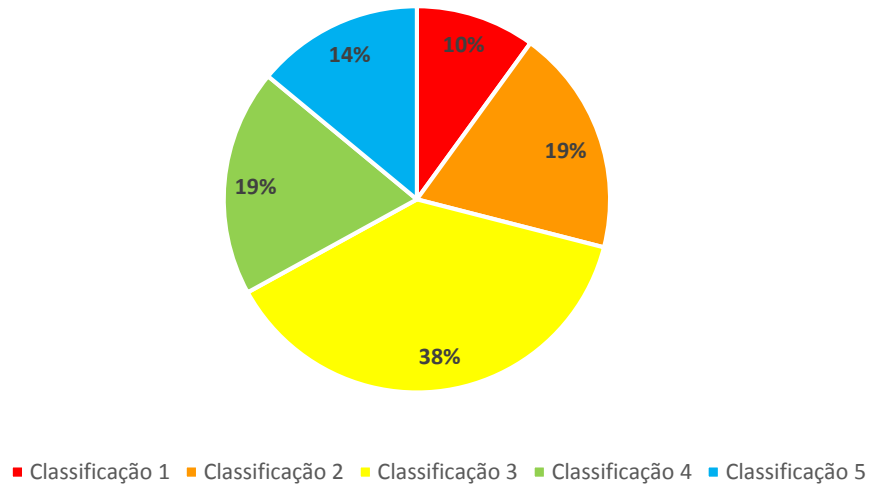


Figura 65 – Distribuição das resposta à questão 4

Numa primeira análise poder-se-ia considerar que o evento não causou o impacto pretendido. No entanto, as respostas obtidas às questões 2,3 e 5 apontam que os pais efetuam uma auto-avaliação muito elevada da sua postura enquanto pais e adeptos dos seus filhos, quando na realidade, nem sempre é o que acontece.

No seguinte gráfico é possível verificar como os pais se qualificam enquanto espectadores dos seus filhos, sendo que na grande maioria estes consideram-se “pais 5 estrelas”.

Questão 3 - Tipos de Pais

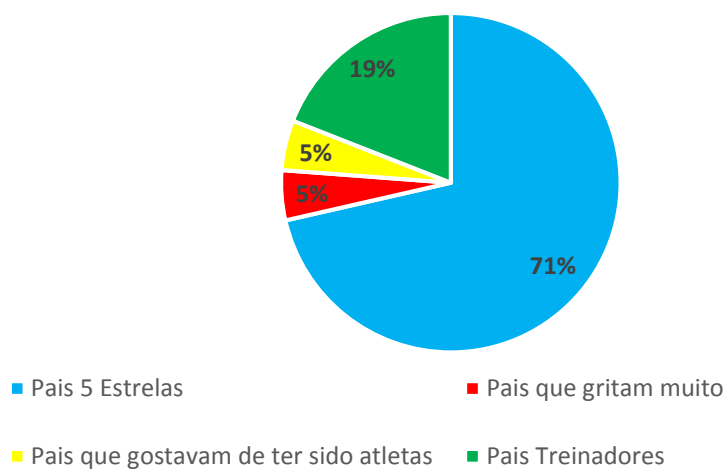


Figura 66 – Distribuição das respostas à questão 3

Relativamente ainda à questão 4, para corroborar a ideia de que o evento causou algum efeito de sensibilização, refira-se que cerca de um terço dos pais que responderam

ao inquirido atribuíram um valor entre 4 e 5 a esta questão, e que, apenas cerca de um quarto dos inquiridos atribuiu uma cotação negativa. Esta conclusão o que leva a crer que a mensagem que se pretendia transmitir com o evento chegou a algumas pessoas.

Gostaria ainda de realçar a cotação atribuída à questão 7, onde a maioria dos participantes afirmou que o evento contribuiu para a sensibilização dos pais relativamente ao seu comportamento e apoio que deve prestar à vida desportiva do jovem jogador.

Relativamente à organização do evento, e analisando as respostas à questão 1, uma vez que é a que aborda mais concretamente este tema, verifica-se que a maioria dos participantes ficou satisfeita com a organização do mesmo. Através da análise das respostas à questão 8, que prende precisamente com os aspetos menos eficaz e a melhorar numa eventual repetição do evento, é possível encontrar algumas críticas que impediram que o grau de satisfação com a organização fosse superior.

As maiores críticas à organização do torneio prenderam com a participação de uma equipa composta por diretores e treinadores do clube bem como a participação de alguns jovens familiares com outro grau de parentesco que não pais, com os jogadores do clube, o que levava a que o seu maior fulgor físico fizesse a diferença em alguns jogos.

Apesar de considerar que estes devem ser realmente aspetos a melhorar, são situações completamente alheias ao grupo de estagiários que organizou o evento, uma vez que o controlo das inscrições era da responsabilidade da secretaria.

Alguns participantes referiram também que o almoço deveria ter sido melhor organizado e que o preço do mesmo era demasiado elevado. Sobre este aspeto, refira-se que inicialmente estava previsto, no projeto do evento, que fosse criada uma estação de apoio ao torneio com o intuito de vender alimentos aos participantes e espetadores. Essa hipótese foi mais tarde descartada uma vez que os diretores do clube entenderam por bem que esta tarefa fosse entregue à gestão do bar “Canarinhos” que se encontra nas instalações do clube, daí que mais uma vez seja um aspeto alheio às responsabilidades do grupo de estagiários.

Por fim, alguns participantes referiram também que não deveriam ser os jovens jogadores do clube a apitar os jogos uma vez que eram influenciáveis em situações de pressão, o que deu azo a algumas situações de conflito.

Uma vez que o principal objetivo do evento era a formação e sensibilização dos pais, a adoção de uma postura correta e ética perante o desporto deveria ser posta em prática em qualquer situação e não eventualmente apenas nas bancadas de alguns campos. O árbitro representa um dos vários intervenientes do jogo, que, à semelhança de qualquer

outro, deve ser encarado com respeito. A presença de um jovem a representar esse papel tem como objetivo salientar esse aspeto daí que, o grupo de estagiários considere que a presença de jovens a arbitrar os jogos é uma boa medida e que não deve ser alterada.

5.8. Análise crítica

O torneio “Pais Galinha” tinha claramente como objetivo sensibilizar os pais para uma postura mais adequada perante o desporto dos filhos, e de uma forma geral, o objetivo foi cumprido. Mesmo através de uma forma lúdica, foi possível abordar assuntos sensíveis, em que muitas vezes os próprios pais não reconhecem que estão a agir de modo errado, mesmo que involuntariamente.

A inversão de papéis entre pais e filhos, onde os pais eram desta vez os jogadores, enquanto os filhos interpretavam a figura do árbitro e dos adeptos, pretendia salientar que a competitividade do torneio era a parte menos importante do mesmo e que a sensibilização dos intervenientes para uma postura mais adequada no desporto infanto-juvenil, à qual estão inerentes o respeito pelos intervenientes no jogo como os adversários, árbitros e mesmo elementos das equipas técnicas, era o principal objetivo do evento. A entrega de panfletos alusivos ao papel dos pais no desporto veio potenciar ainda mais este aspeto.

De uma forma geral, considera-se que o evento correu bem e dentro das expectativas. As condições climatéricas proporcionaram um clima agradável para a prática de futebol, mesmo apesar do evento ter sido realizado em pleno mês de Dezembro e a adesão, por parte dos pais, foi positiva. Para completar esta ideia, refira-se ainda que, a grande maioria dos participantes, gostou do evento e afirmam terem-se divertido.

Deve apenas ser salientado que a competitividade do torneio poderia levar a que os participantes deixassem de parte os valores que o evento pretendia transmitir. De uma forma, os pais tiveram uma postura correta quer para adversários quer para com os jovens árbitros, inclusivamente ajudando-os em algumas decisões.

As exceções foram duas breves situações em que os participantes se deixaram envolver por essa mesma competitividade e tomaram algumas atitudes que o próprio evento tinha como objetivo eliminar do comportamento dos pais. Estas situações foram rapidamente sanadas e procurou-se chegar junto destas pessoas e alertar que estes eram o tipo de comportamentos para os quais o evento pretendia sensibilizar.

Tendo em conta o desenrolar do torneio, bem como as opiniões dos participantes, é seguro afirmar que este foi um sucesso. Acredita-se que este tipo de eventos possa ser

realizado mais vezes, não só no Grupo Desportivo Estoril-Praia, mas também noutros clubes ou até noutras modalidades, uma vez que sensibilização e educação dos pais no desporto é um tema atual não só do futebol mas sim do desporto infanto-juvenil. Espera-se então que este evento sirva de inspiração para que outras instituições possam também contribuir para transmissão dos valores éticos que devem estar presentes no desporto de formação.

6. Conclusão

A realização deste estágio acabou por ser um acontecimento bastante importante para a conclusão desta etapa de formação, mas acima de tudo pelos conhecimentos adquiridos e experiências vividas com o mesmo. Foi um ano bastante intenso onde tive oportunidade de refletir e de me debruçar sobre várias vertentes do futebol.

Ao mesmo tempo que efectuei este estágio, mantive a minha atividade como treinador no Desportivo Domingos Sávio, onde era responsável por uma equipa de Iniciados, uma de Benjamins e uma de Traquinas. Como era espectável, foi um ano muito cansativo, com várias horas passadas no campo, mas que acabou por ser bastante enriquecedor em termos de conhecimento. Apesar de não ser a primeira vez que tive inserido numa equipa de Campeonato Nacional, foi uma excelente oportunidade de perceber as diferenças existentes entre os contextos de Campeonato distrital e nacional. Além das óbvias diferenças nas condições de treino, nomeadamente de espaço, materiais e logística, a mentalidade e postura dos jogadores é também significativamente diferente. No Estoril, os jogadores apresentavam uma postura muito mais profissional e de compromisso para com o futebol, enquanto que no contexto distrital, colocava-se muitas vezes o problema da assiduidade e falta de entrega, o que por si só acabava por criar problemas ao planeamento dos treinos. A própria intensidade dos jogadores nas sessões de treino era diferente nos dois contextos. Desta forma, esta experiência permitiu refletir sobre a necessidade de um treinador se adaptar à realidade em que se encontra, por forma a conseguir tirar um maior rendimento das suas equipas.

Um outro aspeto que fez com que esta experiência fosse muito positiva foi o fato de estar inserido numa equipa técnica com vários anos de experiência, ao serviço do Estoril-Praia e em campeonatos nacionais. A observação de todo o processo de treino e competição, mas acima de tudo, as várias conversas sobre futebol e o treino onde os treinadores partilhavam as suas experiências e ideias permitiram desenvolver um espírito crítico, de procura de fazer o melhor e não apenas o suficiente.

A realização do presente estágio permitiu igualmente perceber a importância do processo treino numa equipa de futebol, neste caso concreto, no contexto de uma equipa de Iniciados. Este deve estar em sintonia com o processo competitivo e com os seus objetivos mas acima de tudo deve ser baseado no desenvolvimento a longo prazo dos jogadores, uma vez que estes se encontram ainda inseridos no seu processo de formação. Assim, o treino deve proporcionar aos jovens jogadores a oportunidade da compreensão

do próprio jogo, sustentada numa dimensão tática, através da colocação dos jogadores em situações de resolução de problemas, por forma a que este desenvolva as suas habilidades mas também o pensamento crítico. Pretende-se assim a formação de jogadores autónomos, com liberdade na sua tomada de decisão, devidamente orientados pelo treinador. Desta forma, o treino, e tendo em consideração que o jogo de futebol é encarado como um sistema complexo, deve-se basear na modelação de um conjunto de constrangimentos que permitam aos jogadores praticar em contextos semelhantes aos que encontram em jogo e que permitam, igualmente, orientar a tomada de decisão dos jogadores para a evolução a longo prazo do praticante.

Relativamente à construção de um modelo de jogo, o treinador deve ter em consideração as suas ideias de jogo e contexto em que está inserido. No entanto, este não pode ser encarado como uma estrutura rígida mas sim variável e apropriado à fase de desenvolvimento e formação dos jogadores, tendo em conta que os padrões comportamentais podem ser diferenciados ao longo dos anos. Assim, e referindo uma vez mais que estes jogadores se encontram bem inseridos no seu processo de formação, a concepção do modelo de jogo deve passar pela modelação de níveis diferenciados em comparação com outros escalões, distinguidos pelas suas invariantes e singularidades funcionais e estruturais, e que levem à evolução dos comportamentos dos jogadores em consonância a sua fase de desenvolvimento.

Ao longo desta época desportiva foi possível refletir acerca da importância da observação e análise do processo de treino e de jogo. Apesar de não ser um fator linearmente associado ao sucesso de uma equipa, senti ao longo deste estágio que pode ter uma grande importância, uma vez que pode fornecer dados e informações que ajudem na melhoria do desempenho da equipa.

Deste modo, foi desenvolvida uma sistematização de exercícios que visava avaliar os efeitos dos exercícios, através dos seus constrangimentos, no desenvolvimento perceptivo-motor e decisional dos jogadores. Assim, através desta análise, verificou-se que uma grande base do processo de treino da equipa consistia em tarefas focadas em objetivos físicos ou técnicos e que não proporcionavam aos jogadores a oportunidade de afinar a sua relação com o contexto e com as suas variantes informacionais-chave. Pretende-se então que, através de uma perspectiva integrada do treino, os exercícios utilizados no treino preconizem mais do que um objetivo, por forma a inserir estes fatores em tarefas contextualizadas que auxiliem os jogadores a decidir e a agir, tendo em conta as possibilidades de ação que o ambiente proporciona.

Foi ainda possível observar que uma boa parte do processo de treino era orientada para tarefas competitivas, onde os jogadores experimentavam elevados níveis de tomada de decisão e relação com contextos semelhantes ao jogo. No entanto, e recordando que a performance no futebol advém essencialmente da capacidade de tomar decisões, e estando os jogadores inseridos no seu processo de formação, é importante orientar os jogadores para a descoberta das fontes informacionais mais adequadas, e não simplesmente para todo o leque de possibilidades, para que se possa sustentar o processo de formação dos jogadores no seu conhecimento do jogo e na eficiência dos seus processos perceptivos e decisionais. Desta forma, pretende-se, que o processo de treino seja pensado através de uma perspectiva ecológica que, com base nos constrangimentos adotados nos exercícios, possibilite e potencie a evolução e desenvolvimento perceptivo-motor e decisional dos jogadores.

O vasto leque de experiências vividas ao longo do estágio engloba ainda a observação e análise de jogo. Como havia sido referido anteriormente, esta tarefa permitiu recolher informações que auxiliem a concepção dos treinos e, conseqüentemente, o desempenho em jogo. Além disso, foi uma experiência totalmente nova e levou a que se refletisse acerca da importância da capacidade de observação do treinador de futebol.

Juntamente com o acompanhamento da equipa de Iniciados A do Estoril-Praia, foi desenvolvido um programa de treinos individualizado com o objetivo de melhorar as capacidades técnicas dos jogadores. Apesar de considerar que os jogadores têm uma maior progressão se estiverem envolvidos em contextos de treino semelhante àqueles que encontram em competição, a realização deste projeto permitiu reflectir acerca de outras abordagens complementares ao dito treino específico. Assim, apesar do projeto não ter sido concluído como pretendido devido a razões alheias, como alias já havia sido explicado, verificou-se que os jogadores que o frequentaram acabaram por apresentar melhorias gestos técnicos abordados, tendo existido uma relação direta entre os objetivos mais trabalhados ao longo das sessões e aqueles onde se verificas as maiores melhorias. Este fato leva a crer que um programa pode ser bastante benéfico para a evolução dos jogadores. Um outro aspeto positivo prende-se com o fato de este ser um programa de treino individualizado, o que levava a que os treinadores conseguissem transmitir um *feedback* muito maior em comparação com o treino de equipa, o que acaba por ser positivo para o próprio jogador. Para além disso, a concepção dos exercícios para este programa de treino individualizado procurou manter elevados níveis de representatividade para as ações individuais treinadas.

Com a realização do presente estágio foi ainda possível criar um evento formativo, uma tarefa que exige uma grande capacidade de organização. O evento procurava sensibilizar os pais dos jogadores para as atitudes que estes deveriam adotar enquanto pais e adeptos. Os pais têm um papel fundamental no desenvolvimento social e desportivo dos filhos, uma vez que são um modelo que os filhos procuram seguir. Deste modo, a forma como estes se comportam perante o desporto e os seus intervenientes influencia a postura e a atitude dos seus filhos no desporto. Assim, torna-se fundamental que os pais e o treinador estejam em sintonia quanto aos valores que são transmitidos aos jovens jogadores.

Após a realização do evento, procurou-se recolher as impressões com que os pais tinham ficado do mesmo através da realização de um pequeno inquérito. Através das respostas obtidas, verificou-se que a grande maioria dos participantes gostou do nível de organização do mesmo, referindo apenas alguns aspetos que deveriam ser melhorados. No entanto, praticamente todos os pontos menos positivos acabaram por ser alheios ao grupo de estagiários, como a participação de uma equipa da direção do clube, a presença de jogadores que não eram pais e o elevado custo do almoço pós-torneio. Com a realização do inquérito, observou-se ainda que cerca de 75% dos participantes referiu que este evento contribuiu para a sua sensibilização enquanto pai e formador, e para o papel que estes devem adotar no desporto infant-juvenil.

De modo geral foi uma época bastante positiva, onde a equipa conseguiu alcançar os seus objetivos mas, acima de tudo, pela quantidade de experiências que foram vivenciadas. Foi um ano bastante rico em termos de conhecimentos adquiridos mas também pelas reflexões feitas sobre várias vertentes do futebol e que me fazem querer cada vez mais esta profissão de treinador de futebol. Contudo, a formação não termina aqui e o futuro deve ser encarado com a humildade de que ainda há muito para aprender.

7. Referências Bibliográficas

- Araújo, D. (2010). A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas. *Rugby*, 37-44. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Archer-Kath, J., Johnson, D. & Johnson, R. (1994), Individual versus Group Feedback in Cooperative Groups. *The Journal of Social Psychology*, 134(5), 681 – 694.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Ballantine Books.
- Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. Berkeley: University of California Press.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal - Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do autor. Lisboa.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.
- Correia, V., Araújo, D., Duarte, R., Travassos, B., Passos, P. & Davids, K. (2012). Changes in Practice Task Constraints Shape Decision-making Behaviours of Team Game Players. *Journal of Science and Medicine Sport*, 15, 244-249
- Davis, B. et al. (2000) *Physical Education and the study of sport*. Mosby Incorporated.
- Duarte, R. (2012). *Capturing Interpersonal Coordination Processes in Association Football: from Dyads to Collectives*. Lisboa. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sport Teams as Superorganisms: Implications of Sociobiological Models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(7), 1-10.
- Eccles, J. S., Arberton, A., Buchanan, C. M., Janis, J., Flanagan, C., Harold, R., & Reuman, D. (1993). School and family effects on the ontogeny of children's interests, self-perceptions, and activity choices. *Developmental perspectives on motivation*, 40, 145-208.
- Fredricks, J., & Eccles, J. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. *Estratégia e*

- Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Faculdade de Desporto da U. Porto (FADEUP).
- Getchell, G. (1979) *Physical Fitness a way of life*, 2nd ed. New Jersey, John Wiley and Sons
- Handford, C., Davies, K., Bennett, S. & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology. *Journal of Sport Sciences*, 15(6), 621-640.
- Juarrero, A. (1999). *Dynamics in Action. Intentional Behavior as a Complex System*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Leigh, D. (2006). SWOT Analysis. *Handbook of Human Performance Technology*, 7(47), 1089-1108. San Francisco.
- Lima, J., Barreto, H., Coelho, O., & Curado, J. (1977). *Metodologia do Treino*. Ludens, 1 (4), 21-42. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana (FMH).
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAD): Some Concerns and Solutions for Further Development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 220-240.
- Miguel, P., González, J., Alonso, D., Francisco, D., & Marcos, M. (2013). Percepción de la conducta de los padres en los comportamientos antisociales mostrados por los jóvenes participantes de deportes colectivos. *Universitas Psychologica*, 13(1).
- Miranda, J. (2002). *A influência do treino sensório-motor na componente força rápida numa equipa de futebol sub-19, que disputa o campeonato nacional da 1ª divisão*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora).
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., Milho, J., & Gouveia, L. (2009). Power law distributions in pattern dynamics of attacker-defender dyads in the team sport of Rugby Union: phenomena in a region of self-organized criticality?. *Emergence: Complexity and Organization*, 11(2), 37.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise*

- Psychology*, 33(1), 146-155.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível de jogo no Futebol. *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*, 83-94.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Reilly, T. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of Sports Science*, 23(6), 561-572.
- Sage, L. (2006). *Predictors of moral behaviour in football*. (Tesis Doctoral, University of Birmingham, Reino Unido).
- Scanlan, K. (1996). Social evaluation and the competitive process: A developmental perspective. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*, 2. Duddle, USA: Brown and Benchmark.
- Schöllhorn, W. I., Beckmann, H., Sechelmann, M., Trockel, M., & Davids, K. (2006). Does noise provide a basis for the unification of motor learning theories?. *International Journal of Sport Psychology*, 34-42.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 10, 36-50.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 13-26.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte, 1984
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sport Sciences*, 30(13), 1447-1454.
- Vilar, L. (2008). *Futebol, pressupostos para a conceptualização de um modelo específico de treino*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade Motricidade Humana).

- Vilar, L., Araújo, D., Davies, K., Renshaw, I. (2010). The need for 'representative task design' in evaluating efficacy of skills tests in sport: A comment on Russell, Benton and Kingsley. *Journal of Sport Sciences*, 30(16), 1727-1730.
- Williams, A. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.

Anexos

Pré-Projeto Área 2

Objetivos Ofensivos

Passe

Definição:“(…) a ação técnico-tática de relação de comunicação material, estabelecida por dois jogadores da mesma equipa, sendo portanto, a ação de relação coletiva mais simples de observar e executar.” (Castelo, 2003)

Objetivo: O passe pode ser considerado o elemento fundamental básico de colaboração entre os elementos de uma equipa, indispensável na criação de situações ofensivas.

Critérios de execução:

“O aspeto tático” (ser capaz de selecionar o passe para a resolução da situação enfrentada em determinado instante – assim importa ter atenção: a posição dos companheiros; a posição dos adversários; a zona do terreno onde é realizada a ação; o conhecimento do jogador relativamente às suas próprias capacidades e os objetivos táticos da equipa no instante em causa). (Castelo, 2003)

“O aspeto técnico” (existem 5 fatores fundamentais para a sua execução: simular/”falsos sinais”, tipo de passe (ex: distância, trajetória), tempo/timing de passe, potência de passe e a precisão. (Castelo, 2003)

Remate

Definição: “(…) toda a ação técnico-tática exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária.” (Castelo, 2003)

Objetivo: Ao longo de um jogo de futebol o objetivo principal consiste em vencer a organização adversária com objetivo de marcar o maior número de golos.

Critérios de execução:

Realizar o remate assim que houver oportunidade (alguns constrangimentos levam a perder algumas oportunidades: procura de posição favorável; pouca confiança em utilizar pé não dominante; medo de errar; contacto físico).

Utilizar a técnica mais adequada à situação (depende: da trajetória da bola; da distância da baliza; da posição do GR).

“Criar o espaço para rematar” (Castelo, 2003)

Aproveitar segundas bolas após remate.

Situações em que o remate terá pouca eficácia (quando adversário esta demasiado próximo; quando a distância é demasiado grande; quando o ângulo de remate é muito reduzido).

Cabeceamento

Definição: “É a ação técnica de intervir sobre a bola com a cabeça.” (Castelo, 2003)

Objetivo: Esta ação depende da situação contextual e pode ser utilizado como passe, remate, condução de bola e interceção.

Critérios de execução:

“Precisão do contacto” (testa é a zona que está mais adaptada para este tipo de ação e ainda permite maior visão de jogo)

“Manter o contacto visual com a bola” (Castelo, 2003)

“Gerar potência” (ação deve ser ajudada com um movimento do corpo – ligeira inclinação do tronco a trás, para que seja gerada maior potência após ser impulsionado para a frente. Podem ser: com ou sem impulsão, com ou sem mergulho lateral ou frontal e com ou sem oposição.) (Castelo, 2003)

“Atacar a bola”

Condução de bola

Definição: “(...) ação técnico-tática de um jogador que visa o deslocamento controlado da bola no espaço de jogo.” (Castelo, 2003)

Objetivo: é fundamental para progredir para a baliza contrária e também para temporizar a ação ofensiva (permitindo a movimentação dos restantes companheiros)

Critérios de execução:

Geralmente realizada com os membros inferiores, especialmente pés (pode ser com a parte interna do pé - mais precisão mas menor velocidade; com o peito do pé - mais velocidade menor precisão; parte externa do pé – rápida e precisa)

“Contacto com a bola” (quanto maior o espaço livre à frente menor o número de contactos com a bola, menos espaço o inverso). (Castelo, 2003)

Deve ser realizada com o pé do lado oposto ao do adversário (proteção de bola).

“Observar o espaço de jogo à sua volta” (para poder decidir melhor) (Castelo, 2003)

“A decisão” (decidir se deve continuar ou não esta ação em cada contacto com a bola). (Castelo, 2003)

Drible/Finta

Definição: “(...) ações técnico táticas de ultrapassar, o adversário direto, com bola perfeitamente controlada.” (Castelo, 2003)

Objetivo: é fundamental no futebol atual, onde o espaço de execução dos jogadores é cada vez menor, devido à marcação e posicionamento defensivo da equipa adversária. Têm por base um sentido de improviso elevado, ou seja são ações com um grande peso pessoal/individual.

Critérios de execução (Castelo, 2003):

“A aproximação” (a linha de aproximação deve ser a mais direta possível; a velocidade de aproximação deve ser máxima, devendo reduzir essa velocidade quando o jogador se encontra no momento final de aproximação).

“O controlo da bola”

“Enganar e desequilibrar o adversário direto”

“Mudança de direção”

“Mudança de velocidade”

Simulação

Definição: “(...) ação técnico-tática individual, realizada por qualquer segmento corporal, visando provocar o desequilíbrio momentâneo ou ludibriar o adversário direto, isto é, simular que vai executar uma ação para um lado mudando, bruscamente para outra direção.” (Castelo, 2003)

Objetivo: Ocultar do adversário direto as ações que realmente se pretende executar.

Receção

Definição: “(...) ação técnico-tática efetuada por um jogador, visando o controlo ou domínio da bola, que recebe dos companheiros (passe) ou dos adversários (interceção). Em última análise a receção é determinada pelo primeiro toque na bola realizada pelo jogador quando intervém sobre esta.” (Castelo, 2003)

Objetivo: A receção de bola é a ação que permite ao jogador rentabilizar o seu comportamento técnico-tático, com o objetivo de resolver a situação contextual do momento de jogo. Assim uma receção eficaz possibilita:

- que o jogador disponha de tempo e espaço para executar as suas ações, ainda que pressionado por adversários.
- uma ligação mais eficaz e eficiente com as ações técnico-táticas seguintes (remate, drible ou passe).

Critérios de execução (Castelo, 2003):

“Deslocar-se em direção à trajetória da bola” (não esperar pela bola – melhora a receção, evita interceção do adversário e permite manter ritmo de jogo da equipa)

“Decidir antecipadamente” (decidir a superfície com que irá realizar a receção, para tal deve posicionar-se corretamente – assim é importante perceber a trajetória e velocidade da bola)

“Escolher que tipo de receção utilizar” (decidir mediante o seu posicionamento e mediante o objetivo subsequente – existem assim duas formas: receção em amortecimento e receção ativa)

“Ter confiança na execução desta ação técnico-tática

Nota: esta ação pode ser observada com ou sem pressão e de frente ou de costas para o jogo.

Cruzamento

Definição: Ação efetuada de um dos corredores laterais, antecede uma situação de finalização. Pode ser realizada de diversas formas (raso, alto, 1º poste, 2º poste, atrasado).

Objetivo: Servir um colega em zona favorável de finalização partindo do corredor lateral.

Critérios de execução:

Criar espaço para realizar o cruzamento (evitar adversário direto);

Perceber se existe algum colega em zona de finalização preparado para receber cruzamento;

Ter noção do posicionamento e realizar o cruzamento de forma adequada;

Realizar esta ação com a intensidade necessária.

Objetivos defensivos

Desarme

Definição: “(...) ação técnico-tática efetuada pela defesa procurando interferir sobre a mesma respeitando as Leis de jogo, na luta com o atacante que detém a bola.” (Castelo, 2003)

Objetivo: Esta ação visa essencialmente recuperar a posse de bola, ou se isso não for possível temporizar o processo ofensivo do adversário.

Critérios de execução:

Realizar aproximação rápida ao adversário com bola;

Colocar-se num ângulo correto relativamente ao atacante;

Assumir o posicionamento defensivo de base;

Colocar-se a uma distância correta do atacante;

Observar constantemente a bola;

Esperar pelo momento oportuno de desarme;

Atacar a bola de forma decisiva;

Timing de desarme;

O membro com o qual se executa a ação.

Esta ação pode ser efetuada de duas formas: Desarme frontal e Desarme lateral (acompanhamento e corte ou carrinho)

Marcação

Definição: É a ação realizada pelos jogadores da equipa sem bola, nos momentos em que a procura da mesma está a ser efetuada.

Objetivo: Esta ação é utilizada com o objetivo de perturbar a ação do adversário direto, evitando que este participe na ação ofensiva da equipa contrária.

Critérios de execução:

Perceber o contexto e ajustar a distância entre si e o opositor direto (caraterísticas do adversário, zona do campo, nº de defesas x nº de atacantes);

Colocar-se de forma racional, entre a sua baliza e o adversário direto;

Estar sempre ativo para intervir, na eventualidade de o adversário direto se movimentar para receber a bola.

Objetivos Físicos**Agilidade**

Definição: É a capacidade de realizar alterações da posição do corpo de forma eficiente. Assim são várias as capacidades que se relacionam para uma boa agilidade, como: força, coordenação, velocidade, equilíbrio e resistência.

Avaliação dos objetivos**Passe****5: Desempenho muito eficaz:**

O atleta é capaz de selecionar o passe mais adequado à resolução de um determinada situação contextual, conseguindo colocar o colega em condições de progredir no terreno de jogo.

4: Desempenho eficaz:

O atleta é capaz de selecionar o passe mais adequado à resolução de um determinada situação contextual

3: Moderadamente eficaz:

O atleta executa o passe com alguma qualidade, no entanto nem sempre tem em conta as condicionantes contextuais.

2: Desempenho fraco:

O atleta faz o passe, colocando o colega numa situação de possível perda de bola.

1: Desempenho muito fraco:

Não existe ligação entre o portador da bola e o colega.

Remate**5: Desempenho muito eficaz:**

O atleta coloca-se numa posição privilegiada, observa a situação contextual de jogo e utiliza a superfície de contato mais eficaz para a resolver, rematando em direção à baliza.

4: Desempenho eficaz:

O atleta coloca-se numa posição adequada, rematando em direção à baliza.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta remata em direção à baliza mas escolhe mal a superfície de contato.

2: Desempenho fraco:

O atleta remata sem criar perigo na baliza adversária. Fraca capacidade de adaptar o remate ao contexto.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta apresentou dificuldades em enquadrar-se com a baliza, falhando o momento de remate.

Cabeceamento**5: Desempenho muito eficaz:**

O atleta adequa a ação à situação contextual, mantendo o contato visual com a bola atacando a mesma.

4: Desempenho eficaz:

O atleta consegue chegar primeiro à bola no entanto por vezes não a coloca no local mais indicado.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta perde por vezes a noção da trajetória da bola, falhando assim algumas ações desta natureza.

2: Desempenho fraco:

O atleta perde por vezes a noção da trajetória da bola, tem algumas dificuldades em definir o timing certo para o cabeceamento, é algo passivo na abordagem ao jogo aéreo.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta não tem capacidade de perceber a trajetória da bola, o que não lhe permite adequar o timing de entrada nos lances aéreos, aborda estes momentos com muita passividade.

CONDUÇÃO**5: Desempenho muito eficaz:**

O atleta conduz a bola dentro do espaço de jogo, utiliza a superfície de contato mais adequada e decide de acordo com a situação de jogo. Observa o espaço de jogo envolvente progredindo em direção à baliza adversária.

4: Desempenho eficaz:

O atleta consegue progredir no campo com bola controlada, no entanto nem sempre adequa o ritmo e a frequência da condução à situação contextual.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta consegue progredir no terreno na maioria das vezes, no entanto ou por utilizar a

superfície de contacto errada ou por má interpretação do contexto perde algumas vezes a bola.

2: Desempenho fraco:

O atleta revela bastantes limitações técnicas e táticas que o impedem de progredir no terreno com bola controlada.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta é incapaz de progredir no terreno sejam quais forem as condicionantes que enfrenta.

Drible/Finta

5: Desempenho muito eficaz:

Usa a sua criatividade e improvisação para desequilibrar o adversário direto, com mudanças de direção e velocidade colocando-se numa situação privilegiada para atacar a baliza adversária.

4: Desempenho eficaz:

Usa a sua criatividade e improvisação para desequilibrar adversário direto, com mudanças de direção e velocidade.

3: Moderadamente eficaz:

Consegue realizar movimentos à velocidade adequada, no entanto realiza ação sem considerar o contexto.

2: desempenho fraco:

O atleta controla bem a bola mas não consegue desequilibrar o adversário direto.

1: desempenho muito fraco:

O atleta não consegue desequilibrar o adversário nem controlar a bola

Receção

5: Desempenho muito eficaz:

Realizar a receção de forma a dispor de tempo e espaço para executar as ações seguintes adequadamente, mesmo sendo pressionado por adversários. Adequa corretamente a ação para uma ligação mais eficaz e eficiente com as ações técnico-táticas seguintes.

4: Desempenho eficaz:

Realiza a receção de forma a dispor de tempo e espaço para executar as suas ações, mesmo sendo pressionado por adversários.

3: Moderadamente eficaz:

Realiza a receção de forma a dispor de tempo e espaço para executar as suas ações.

2: Desempenho fraco:

O atleta recebe a bola mas não consegue fazer correta ligação com a ação seguinte.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta não consegue dominar a bola.

Cruzamento

5: Desempenho muito eficaz:

O atleta revela-se capaz de executar esta ação de forma a responder às exigências contextuais. Revela qualidade técnica para executar o cruzamento.

4: Desempenho eficaz:

Revela-se capaz de interpretar o contexto e adaptar o cruzamento de forma eficaz. Revela alguma qualidade nesta ação.

3: Moderadamente eficaz:

Opta por cruzar em situações em que algum colega solícita, no entanto não tem grande capacidade para a sua execução.

2: Desempenho fraco:

Não interpreta bem as situações em que deve optar por realizar cruzamento. Não revela grande qualidade técnica para executar o cruzamento.

1: Desempenho muito fraco:

Incapaz de perceber o timing em que deve realizar o cruzamento, não se adapta ao contexto e revela-se algo limitado tecnicamente nesta ação.

DESARME

5: Desempenho muito eficaz:

Realiza aproximação rápida ao portador da bola, com posicionamento de base defensivo, orientando-o para longe da zona da sua baliza, escolhendo o timing adequado para fazer o desarme.

4: Desempenho eficaz:

Realiza aproximação rápida ao portador da bola, escolhendo o timing adequado para fazer o desarme

3: Moderadamente eficaz:

Atrasa o processo ofensivo adversário mas não consegue realizar o desarme.

2: Desempenho fraco:

Aproximação rápida ao portador da bola mas o timing do desarme é desadequado.

1: Desempenho muito fraco:

Aproximação ao portador da bola lenta, permitindo a este progredir no terreno de jogo.

MARCAÇÃO

5: Desempenho muito eficaz:

Ajusta a proximidade entre si e o opositor direto com base na interpretação do contexto (posição no campo, nº de adversários x nº de colegas, capacidades individuais do adversário). Revela-se ativo quando solicitado. Coloca-se de forma racional.

4: Desempenho eficaz:

O atleta coloca-se racionalmente relativamente ao opositor, está ativo nestes momentos do jogo. Alguma dificuldade no ajustamento da distância.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta coloca-se racionalmente, não se revela muito ativo nestes momentos de jogo. Alguma dificuldade em ajustar a distância para o opositor.

2: Desempenho fraco:

Alguns erros no posicionamento e passividade nas suas ações. Dificuldades no ajustamento da distância.

1: Desempenho muito fraco:

Invariavelmente mal posicionado, muito passivo nas suas intervenções. Dificuldade no ajustamento da distância.