



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana



## **Relatório de Estágio em futebol realizado na equipa de Juniores A (Sub-19) da União Desportiva e Recreativa Santa Maria**

Eficácia do Pontapé Livre na Equipa sub-19 da União Desportiva e Recreativa  
Santa Maria

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

Orientador:

Professor Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito

Júri:

### **PRESIDENTE**

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

### **VOGAIS**

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

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

**Rui Dâmaso Antão Fonseca**

**2023**

---

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Ângelo Brito.

---

## Agradecimentos

À medida que mais uma etapa do meu percurso acadêmico chega ao fim, não posso deixar de expressar a minha profunda gratidão a todas as pessoas que estiveram ao meu lado nesta jornada tão significativa para mim.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a todos os professores que me ajudaram a desenvolver um amor e uma paixão por esta área. O vosso exemplo e dedicação serviram de inspiração e são uma referência constante para mim. Guardo-vos no meu coração com grande apreço e respeito.

De um modo especial, desejo expressar o meu mais sincero agradecimento ao Professor Ângelo Brito, meu orientador. Mesmo nos momentos em que não estive presente, ele esteve sempre disponível para mim, ajudando-me a ultrapassar todas as dificuldades encontradas ao longo do caminho. Obrigado, Professor, por todas as vezes em que me incentivou e apoiou.

Não posso deixar de mencionar a União Desportiva e Recreativa Santa Maria, que me recebeu de braços abertos e me tratou com todo o respeito e profissionalismo. Obrigado por me terem proporcionado uma experiência tão enriquecedora e por terem contribuído para o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos meus amigos e familiares, agradeço de coração por terem estado ao meu lado em todos os momentos, pelos gestos de carinho, incentivo e motivação que nunca faltaram. A vossa presença foi fundamental para me ajudar a ultrapassar os momentos mais difíceis e a celebrar as vitórias.

Por último, mas certamente não menos importante, gostaria de dedicar um agradecimento muito especial à minha família. Ao meu pai, a minha referência de pessoa, que sempre me ensinou valores nobres e me incentivou a perseguir os meus sonhos. À minha mãe, que foi o meu porto seguro em todas as horas, a minha melhor amiga e confidente. E ao meu irmão, com quem cresci e vivi desde sempre, obrigado por estares sempre presente,

---

pelo teu apoio incondicional e por celebrares os meus sucessos como se fossem os teus próprios.

Este percurso foi duro, mas com o vosso amor e apoio, eu consegui alcançar o meu objetivo. Obrigado por tudo, vocês são o meu maior tesouro.

---

## Resumo

Este relatório de estágio, inserido no âmbito profissionalizante do mestrado em treino desportivo, realizado na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, têm como objetivo fornecer uma análise detalhada da época desportiva da equipa sub-19 da União Desportiva e Recreativa Santa Maria na época 2021/2022

O relatório de estágio apresenta a organização e gestão da equipa técnica durante a época desportiva. O relatório contempla uma caracterização do plantel, o modelo de treino utilizado, o microciclo padrão da época, o modelo de jogo da equipa e o controlo do treino e competição.

O estudo apresentado teve como principal objetivo analisar a eficácia dos pontapés livres da equipa de Juniores A do UDR Santa Maria, bem como identificar as variáveis que podem influenciar este momento crucial do jogo de forma e perceber como aumentar a taxa de concretização e o sucesso dos pontapés livres.

A maior conclusão foi que existe uma grande ineficácia neste esquema tático. No entanto, a dinâmica ofensiva planeada com vários jogadores é o aspeto mais importante para aumentar a taxa de eficácia, enquanto outras variáveis, como o tipo de marcação adversária, a lateralidade do executante, a organização defensiva e a zona para onde o passe é colocado, parecem ter pouco ou nenhum efeito no sucesso deste momento.

**Palavras chave:** Futebol, Modelo de Treino, Modelo de Jogo, Princípios de jogo, Planeamento de Treino, Treinador, Esquema Tático, Pontapé Livre, Preparação Física, Prevenção de Lesões

---

## **Abstract**

This internship report, part of the professional training for the Master's degree in sports coaching at the Faculty of Human Kinetics at the University of Lisbon, aims to provide a detailed analysis of the 2021/2022 sports season of the under-19 team of the União Desportiva e Recreativa Santa Maria.

The report presents the organization and management of the coaching staff during the sports season. The report includes a characterization of the squad, the training model used, the standard microcycle of the season, the team's game model, and the control of training and competition.

The main objective of the study presented was to analyze the effectiveness of free kicks for the UDR Santa Maria's Junior A team and identify the variables that can influence this crucial moment of the game to increase the scoring rate and success of free kicks.

The main conclusion was that there is a great inefficiency in this tactical scheme. However, the offensive dynamics planned with multiple players is the most important aspect to increase the effectiveness rate, while other variables such as the type of opponent marking, the laterality of the performer, defensive organization, and the zone where the pass is placed, seem to have little or no effect on the success of this moment.

**Keywords:** Football, Training Model, Game Model, Game Principles, Training Planning, Coach, Tactical Scheme, Free Kick, Physical Preparation, Injury Prevention

---

## Índice

<b>1. Introdução.....</b>	<b>14</b>
<b>2. Enquadramento da prática .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Enquadramento do estágio .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 Entidade de acolhimento .....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 Contexto Competitivo.....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 Condições de Trabalho .....</b>	<b>19</b>
2.4.1 Recursos Humanos .....	19
2.4.2 Recursos Materiais .....	20
2.4.3 Recursos Estruturais .....	20
<b>2.5 Caracterização da Equipa Técnica .....</b>	<b>21</b>
<b>2.6 Papel do Estagiário.....</b>	<b>23</b>
<b>2.7 Análise SWOT.....</b>	<b>24</b>
<b>2.8 Objetivos de Formação .....</b>	<b>26</b>
<b>2.9 Estratégias a Implementar para o Desenvolvimento Pessoal.....</b>	<b>27</b>
<b>3. Revisão da Literatura .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Modelo de jogo como centro do processo de treino .....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Treino como modelador de comportamentos.....</b>	<b>31</b>
<b>3.3 Treinador como figura nuclear do processo.....</b>	<b>33</b>
<b>4. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição .....</b>	<b>36</b>

---

<b>4.1</b>	<b>Caracterização geral do plantel.....</b>	<b>36</b>
<b>4.2</b>	<b>Modelo de Treino .....</b>	<b>37</b>
<b>4.3</b>	<b>Microciclo tipo.....</b>	<b>39</b>
<b>4.4</b>	<b>Modelo de Jogo.....</b>	<b>41</b>
4.4.1.	Organização estrutural – sistema tático .....	42
4.4.2	Organização Funcional .....	43
<b>4.5</b>	<b>Controlo do Treino.....</b>	<b>60</b>
<b>4.6</b>	<b>Controlo competitivo.....</b>	<b>65</b>
<b>4.7</b>	<b>Quadro clínico .....</b>	<b>66</b>
<b>5.</b>	<b>Estudo de investigação aplicada.....</b>	<b>69</b>
<b>5.1</b>	<b>Introdução.....</b>	<b>69</b>
<b>5.2</b>	<b>Metodologia .....</b>	<b>73</b>
<b>5.2.1</b>	<b>Amostra .....</b>	<b>73</b>
<b>5.2.2</b>	<b>Instrumentos e variáveis em estudo.....</b>	<b>73</b>
<b>5.2.3</b>	<b>Procedimentos.....</b>	<b>76</b>
<b>5.3</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>77</b>
<b>5.4</b>	<b>Discussão de resultados.....</b>	<b>81</b>
<b>5.5</b>	<b>Aplicações práticas .....</b>	<b>82</b>
<b>5.6</b>	<b>Conclusão .....</b>	<b>83</b>
<b>5.7</b>	<b>Limitações metodológicas.....</b>	<b>84</b>
<b>5.8</b>	<b>Perspetivas de futuro .....</b>	<b>85</b>

---

<b>6. Evento Relação com a Comunidade .....</b>	<b>86</b>
<b>6.0 Introdução.....</b>	<b>86</b>
<b>6.2 Caracterização dos preletores .....</b>	<b>87</b>
<b>6.3 Divulgação .....</b>	<b>87</b>
<b>6.4 Planeamento .....</b>	<b>89</b>
<b>6.5 Síntese dos conteúdos.....</b>	<b>91</b>
<b>6.6 Balanço do evento .....</b>	<b>92</b>
<b>6.7 Conclusão .....</b>	<b>96</b>
<b>7. Conclusões e perspetivas futuras.....</b>	<b>98</b>
<b>8. Revisão bibliográfica.....</b>	<b>101</b>
<b>9. Anexos .....</b>	<b>105</b>
<b>9.1 Planeamento anual .....</b>	<b>105</b>
<b>9.2 Exemplo microciclo .....</b>	<b>106</b>
<b>9.3 Exemplo semana de treinos .....</b>	<b>107</b>

---

---

## Índice de Figuras

Figura 1 – Espaços do complexo Lúdico U.D.R Santa Maria .....	20
Figura 2 – Sistema tático 1-4-4-2 .....	43
Figura 3 – Linhas de passe ao DC na 1ª fase de construção .....	44
Figura 4 – Variante na 1ª fase de construção.....	44
Figura 5 – Variante longa na 1ª fase de construção .....	45
Figura 6 – Movimentações na 2ª fase de construção .....	46
Figura 7 – Movimentações na fase de criação .....	47
Figura 8 – Movimentações no corredor lateral durante a fase de criação.....	47
Figura 9 – Zonas de cruzamento .....	48
Figura 10 – Posicionamento para a transição defensiva .....	49
Figura 11 – Posicionamento na linha de pressão.....	50
Figura 12 – Comportamentos na linha de pressão.....	51
Figura 13 – Comportamentos na linha de pressão contra equipas com 3 defesas.....	52
Figura 14 – Comportamentos defensivos quando o DL é ultrapassado .....	53
Figura 15 – Comportamentos em situações de cruzamento defensivo .....	54
Figura 16 – Posicionamento em cantos defensivos .....	56
Figura 17 – Comportamentos defensivos quando o DL é ultrapassado .....	57
Figura 18 – Posicionamento em cantos ofensivos .....	58
Figura 19 – Comportamento em livres ofensivos .....	60
Figura 20 – Controlo do tempo das formas .....	62
Figura 21 – Controlo do tempo dos momentos do modelo de jogo.....	63
Figura 22 – Divisão do campo.....	71
Figura 23 – Divisão da grande área .....	75
Figura 24 – Software LINCE-PLUS .....	76
Figura 25 – Eficácia do pontapé livre .....	79
Figura 26 – Poster promocional .....	88

---

Figura 27 – Feedback sobre a organização do evento.....	93
Figura 28 – Feedback sobre os conteúdos programáticos do evento.....	94
Figura 29 – Feedback sobre a avaliação global do evento.....	95

---

---

## Índice de tabelas

Tabela 1 - Análise SWOT .....	24
Tabela 2 - Caracterização do plantel.....	36
Tabela 3 - Microciclo padrão de treino e jogo.....	39
Tabela 4 - Controlo do momento competitivo .....	65
Tabela 5 - Quadro de lesões.....	67
Tabela 6 – Forma de golos no Mundial 2002 (retirado de Carling et al., 2005).....	70
Tabela 7- Variáveis e categorias seleccionadas .....	74
Tabela 8 - número de ocorrências e respetiva percentagem de cada categoria das variáveis em estudo.....	78
Tabela 9 - análise estatística qui-quadrado.....	80
Tabela 10 - programação do evento .....	90

---

## Lista de abreviaturas

UDR – União Desportiva e Recreativa

SWOT – Strengths, Opportunities, Weaknesses and Threats

AF Lisboa - Associação de Futebol de Lisboa

GR – Guarda redes

DC – Defesa central

DD – Defesa direito

DE – Defesa esquerdo

MC – Médio centro

MD – Médio direito

ME – Médio esquerdo

PL – Ponta de Lança

MCD – Médio centro defensivo

MA – Médio ala

Adv - Adversário

---

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, na Faculdade de Motricidade Humana. Este foi realizado na modalidade de futebol, na equipa de Juniores A – sub 19 do União Desportiva e Recreativa de Santa Maria.

Este relatório encontra-se dividido em cinco grandes capítulos que demonstram os conteúdos, vivências e aprendizagens durante a época desportiva.

No primeiro capítulo deste relatório de estágio, é apresentado um enquadramento do mesmo, através de uma breve contextualização do clube em questão. Além disso, é descrito o contexto competitivo no qual o clube está inserido, com destaque para o campeonato e as equipas presentes durante a época desportiva de 2021/2022. É também apresentado um detalhado levantamento dos recursos disponíveis no clube, assim como a caracterização da equipa técnica, com a descrição minuciosa de cada um dos seus elementos, incluindo níveis e anos de prática. Adicionalmente, são expostas as minhas funções dentro da equipa técnica, com detalhes sobre as minhas responsabilidades e atividades desempenhadas. Por fim, é realizada uma análise SWOT tanto do clube como de mim mesmo, com destaque para as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças que podem afetar o desempenho do clube e do meu próprio desenvolvimento. São também apresentados os meus objetivos pessoais e as estratégias de desenvolvimento que pretendo implementar para alcançá-los.

No capítulo seguinte deste relatório de estágio, é realizada uma revisão de literatura que descreve e orienta o pensamento científico durante todo o documento. Inicialmente, é apresentada uma breve caracterização do futebol, destacando-se a sua importância como desporto de grande popularidade em todo o mundo. De seguida, é abordado o modelo de jogo, um conceito fundamental no futebol moderno que descreve a forma como uma equipa joga, tanto ofensiva como defensivamente, e que tem impacto em todos os aspetos do

---

processo de treino. Posteriormente, é abordado o processo de treino, explicando a sua importância na preparação e desenvolvimento dos jogadores, bem como o papel fundamental que o treinador desempenha neste processo, através da criação e implementação de estratégias de treino eficazes e personalizadas. Por fim, é abordado o tema do treinador como figura nuclear do processo, sendo exploradas as suas competências e liderança, que incluem a capacidade de motivar e inspirar os jogadores, desenvolver e implementar estratégias eficazes e liderar a equipa para alcançar os objetivos traçados.

No capítulo 4, intitulado "Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição", são abordados temas práticos relacionados ao treino e ao jogo. O objetivo deste capítulo é fornecer uma visão geral da organização e gestão da equipa, desde a caracterização do plantel até ao controlo do treino e da competição durante a época. Inicialmente, é realizada uma caracterização do plantel. Além disso, é apresentado o modelo de treino utilizado durante a época, que inclui uma análise dos diferentes tipos de exercícios realizados, bem como a duração e a intensidade dos mesmos. De seguida, é apresentado o microciclo padrão delineador da época, que descreve a sequência de atividades e exercícios realizados durante cada semana. Este microciclo inclui sessões de treino e jogos de competição. O capítulo também aborda o modelo de jogo da equipa, com a apresentação de figuras para ilustrar os diferentes momentos do mesmo. Este modelo de jogo é desenvolvido em função das características dos jogadores da equipa e das condições específicas do jogo. Por fim, é apresentado o controlo do treino e da competição realizado durante a época. Também é apresentado o quadro clínico da época, com a identificação de lesões e do tempo de paragem, bem como as medidas tomadas para minimizar o impacto das lesões na equipa.

No capítulo 5 aborda-se o estudo de investigação, o qual se dedica à análise das variáveis que podem interferir com o sucesso do pontapé livre indireto. O estudo é dividido em seis partes, sendo que a primeira delas é dedicada à introdução, na qual é realizada

---

uma revisão da literatura acerca do tema e dos objetivos estabelecidos para a pesquisa. Em seguida, apresenta-se a metodologia utilizada, incluindo a identificação da amostra, dos instrumentos e das variáveis analisadas, bem como o procedimento utilizado para a condução da investigação. Na sequência, são apresentados os resultados obtidos e realizada uma discussão acerca dos mesmos. Por fim, são apresentadas as aplicações práticas dos resultados obtidos, bem como as conclusões a que se chegou a partir da análise dos dados. Além disso, são também discutidas as limitações do estudo e apresentadas possíveis perspectivas para pesquisas futuras sobre o tema em questão.

No último capítulo deste relatório, é apresentado o evento de relação com a comunidade, que consistiu na realização de uma palestra com dois oradores inseridos em contextos nacionais na área da preparação física. O tema em questão foi a preparação física e a prevenção de lesões. A apresentação inicia com uma breve introdução ao tema e aos palestrantes, que foram selecionados pela sua vasta experiência e conhecimentos na área. Posteriormente, é apresentado o planeamento da palestra e a divulgação do evento. De seguida, é realizada uma síntese dos conteúdos abordados durante a palestra, destacando-se as principais informações e conceitos transmitidos pelos oradores. Por fim, é apresentado um balanço do evento, destacando-se os pontos positivos e os aspetos que poderiam ser melhorados.

O relatório termina com uma conclusão e perspectivas futuras, que incluem uma síntese do trabalho realizado e das aprendizagens obtidas, bem como das limitações identificadas.

---

## **2. Enquadramento da prática**

### **2.1 Enquadramento do estágio**

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, na Faculdade de Motricidade Humana. Este foi realizado na modalidade de futebol, na equipa de Juniores A – sub 19 do União Desportiva e Recreativa Santa Maria. O respetivo estágio iniciou a 30 de agosto de 2021 e terminará no final da época desportiva. O clube União Desportiva Recreativa Santa Maria localiza-se Rua Padre Américo Monteiro Aguiar, em Odivelas. As sessões de treino foram realizadas no Complexo Desportivo UDRSM. Estão definidas 3 unidades de treino por semana que decorrem segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira, das 21:30h as 22:45h. O espaço disponibilizado foi meio-campo de futebol de 11.

O estágio realizado teve como objetivo principal a aprendizagem, vivência e reflexão sobre o processo de treino através da participação numa equipa técnica ambiciosa, trabalhadora e com objetivos bem definidos.

### **2.2 Entidade de acolhimento**

Fundada em 4 de novembro de 1964, a União Desportiva e Recreativa Santa Maria teve sua origem a partir da união de dois clubes: o Sport Clube Leões da Urmeira e o Sport Benfica e Urmeira. Hoje em dia, a UDR Santa Maria destaca-se como um dos mais antigos clubes do concelho de Odivelas. No início do ano de 2013, o clube passava por um período de dificuldades financeiras que exigia a adoção de estratégias inovadoras e eficazes para superar essa fase delicada. Diante desse desafio, foi eleita uma nova direção com um plano ambicioso com aposta de forma expressiva nos escalões de formação, de modo, a estabelecer alicerces sólidos para toda a estrutura do clube.

Essa estratégia tem demonstrado resultados extremamente positivos, uma vez que tem havido uma maior procura pelos jovens para entrar no clube. Além disso, é notável

---

que em todas as gerações, existem jogadores que efetuam treinos em clubes de grande renome, tais como o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal. Isso, sem dúvida, é uma evidência do excelente trabalho realizado por toda a estrutura do clube. Atualmente, o UDR Santa Maria apresenta-se como uma Escola de Futebol Benfica.

Reforçando a ideia anterior, é importante frisar, que a nível das nossas equipas de futebol de 7, apresentamos sempre equipas competitivas, principalmente as “A” de cada escalão. Estas equipas “A”, caracterizam-se por ser constituídas por jogadores do último ano desse mesmo escalão.

A partir do futebol de 11, o clube apresenta um crescimento muito acentuado, no qual, as equipas “A” de todos os escalões se encontram a disputar a divisão de honra. A equipa sénior, disputa a segunda divisão distrital. Como objetivos a longo prazo, o clube quer colocar todas as equipas de formação a participar no campeonato nacional, e os seniores cimentarem a sua posição na 1ª divisão do campeonato distrital de Lisboa.

### **2.3 Contexto Competitivo**

A equipa de sub-19 do UDR Santa Maria, competiu na 1ª Divisão de Juniores A da AF Lisboa, durante a época 2021/2022.

O campeonato foi constituído por 20 equipas e estava dividido em duas fases. A primeira fase foi constituída por 19 jornadas, e realizou-se um jogo contra cada equipa. No fim desta fase, os primeiros 10 classificados apuraram-se para o Grupo Apuramento de Subida e os restantes para o Grupo Apuramento de Descida, surgindo assim a segunda fase com a respetiva divisão. Esta fase contava com a realização de 9 jornadas. Os jogos tiveram uma duração de 90 minutos e poderão efetuar-se cinco substituições. No entanto, após o início da 2ª parte, cada equipa apenas dispõe de dois momentos de paragem de jogo para efetuar as substituições que entender convenientes.

---

Este campeonato têm uma característica especial, enquanto apenas o 1º classificado do campeonato sobe para a 2ª Divisão Nacional de Juniores A, existe a possibilidade de descenderem até 11 equipas para a 2ª Divisão de Juniores A da AF Lisboa. Este cenário pode ocorrer, no caso das equipas do distrito de Lisboa que participam na 2ª Divisão Nacional de Juniores A, sejam despromovidas para o Campeonato Distrital.

O campeonato contou com a participação dos seguintes clubes: UDR Santa Maria, Atlético Clube do Cacém, Sociedade União 1º Dezembro, Mem Martins Sport Clube, Grupo Sportivo de Carcavelos, Clube Desportivo de Mafra, Sport Clube União Torreense, União Desportiva Alta de Lisboa, Clube Atlético e Cultural da Pontinha, Clube Futebol Santa Iria, Sporting Clube de Lourel, Associação Desportiva do Carregado, B SAD, Clube Futebol Benfica, Atlético Clube de Portugal, Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais, Grupo Desportivo União Ericeirense, Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, União Recreativa e Desportiva de Tires, Sport Clube Sanjoanense.

## **2.4 Condições de Trabalho**

### **2.4.1 Recursos Humanos**

Relativamente aos recursos humanos, o clube no preciso momento possui um coordenador para todos os escalões. Este aspeto, possivelmente, terá de ser alterado consoante o cumprimento dos objetivos competitivos do clube. Existe na estrutura, dois secretários, um massagista, dois fisioterapeutas, três guardas do campo e um roupeiro.

Em termos de departamento de prospeção e de vídeo-analise, o clube de momento não possui os mesmos. No entanto, estas tarefas estão designadas aos respetivos treinadores de cada escalão. No caso, da prospeção, os treinadores referenciam o atleta, e posteriormente entram em contacto com o mesmo. Em relação à vídeo-analise, esta é realizada autonomamente a partir do futebol 11.

---

## **2.4.2 Recursos Materiais**

Nos recursos materiais, o clube encontra-se bem composto, no qual, existe material para colocar 4 treinos a decorrer. O UDR Santa Maria, possui, 2 balizas de futebol 11, 4 balizas de futebol 7 e 4 balizas de futebol 5.

Relativamente ao restante material, cones, varas e marcas sinalizadoras, o clube tem um vasto número à disposição. Em relação às escadas de skipping e arcos, por vezes é necessário adaptar o treino, derivado de ocasionalmente, estes estarem a ser utilizados por mais do que uma equipa. Todas as equipas têm direito a 10 bolas novas, que são repostas aquando se perdem ou estragam. Na lavandaria, estão dispostos diversos coletes de variadas cores.

## **2.4.3 Recursos Estruturais**

No que diz respeito aos recursos estruturais, o clube precisa de subir um patamar. Neste momento todas as equipas que praticam futebol de 11, realizam os treinos em metade do campo, à exceção dos seniores, que têm um treino com o campo total. Este aspeto é um fator limitativo, principalmente a nível do planeamento e para responder melhor às necessidades de cada equipa era fundamental, se possível, a existência de mais um campo de futebol. Na figura 1, está representando os espaços de maior relevância do complexo.



Figura 1 – Espaços do complexo Lúdico U.D.R Santa Maria

---

Passando à caracterização dos espaços:

1. Entrada de técnicos e atletas do clube
2. Entrada do público
3. Bancada
4. Campo de futebol sintético
5. Secretaria do departamento de futebol, balneários de juniores e seniores e gabinetes da direção do clube
6. Pavilhão multidesportivo
7. Bar do clube
8. Balneários
9. Posto médico
10. Sala técnica dos treinadores
11. Sala do material
12. Campo de apoio

## 2.5 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Juniores A dos UDR Santa Maria, é constituída por um treinador principal um treinador-adjunto principal, dois treinadores-adjuntos e um treinador de guarda-redes. Esta equipa técnica trabalha em conjunto há um ano, sendo que o treinador principal e o treinador-adjunto principal, trabalham juntos há seis anos. Isto demonstra que existe confiança e à vontade de forma a realizar o melhor trabalho possível.

Passando então à caracterização individual dos elementos da equipa técnica:

- **Treinador Adjunto/Estagiário** – O treinador estagiário assume o papel de adjunto. Este iniciou o seu percurso há 3 anos, no Sport Lisboa e Benfica. De momento, está

---

---

responsável por uma turma de formação, e é adjunto em três escalões de competição no UDR Santa Maria. É licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade Motricidade Humana. De seguida, serão apresentadas as funções específicas e gerais relativamente à equipa de Juniores A.

- **Treinador Principal** - Iniciou as suas funções em treino há cerca de 9 anos. Durante este período, trabalhou no Benfica Escola de Futebol Estádio, onde permaneceu por três anos, e no Sport Lisboa e Benfica, onde também esteve por três anos. Atualmente, ele está no oitavo ano à frente do UDR Santa Maria. Além dessas experiências, ele também trabalhou por três anos na academia de treino individual 'Victory to Win'. Já treinou todos os escalões, desde Petizes até Seniores. Possui mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição realizado na Faculdade de Educação Física e Desporto, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, neste sentido, têm o nível II (UEFA B) de Treinador. Está encarregue da conceção, organização e planeamento do treino junto dos restantes elementos da equipa técnica, passando a decisão final por a ele. Dirige o momento competitivo.
- **Treinador Adjunto-Principal** - Está em treino há 7 anos, sempre no UDR Santa Maria, passando por todos os escalões, exceto os séniores. Este treinador, possui mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição realizado na Faculdade de Educação Física e Desporto, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Deste modo, têm o nível II (UEFA B) de treinador. Entre as suas funções, está encarregue pela orientação de momentos de treino, do planeamento e dos esquemas táticos. Em momentos de competição, do aquecimento pré-jogo e no controlo do mesmo.
- **Treinador Adjunto** – Este iniciou o seu percurso em treino na época passada. Está responsável pela realização da ficha de jogo, de atualizar a ficha de presenças e a

---

pastas dos microciclos; e de realizar a vídeo-análise do momento competitivo em conjunto com a equipa técnica. Para além destas tarefas específicas, também tem responsabilidades no planeamento e condução do processo de treino.

- **Treinador Guarda Redes** – está em treino à cerca de 6 anos como treinador de Guarda Redes. Está presente nas sessões de treino pelo menos uma vez por semana e nos jogos em casa. Está também encarregue do planeamento, da conceção e da organização do treino específico de Guarda Redes.

A equipa técnica realiza regularmente uma reunião semanal às segundas-feiras, cujo objetivo é analisar o desempenho do trabalho realizado até à data e planear o microciclo subsequente. Durante esta reunião, é abordado o desempenho competitivo do fim-de-semana anterior, a fim de identificar as áreas que necessitam de melhorias e aquelas que já estão consolidadas, de modo a orientar o planeamento do microciclo seguinte.

Após cada sessão de treino, a equipa técnica realiza uma reflexão sobre o mesmo, incluindo a sua operacionalização, a consecução dos objetivos definidos, as oportunidades de melhoria e a avaliação individual de cada jogador.

## 2.6 Papel do Estagiário

Neste estágio a função que será desempenhada é de adjunto e são as seguintes:

- Realização da avaliação inicial;
  - Planeamento das sessões de treino em conjunto com a equipa técnica;
  - Condução do treino;
  - Realização da ficha de jogo;
  - Realização das presenças;
  - Atualização da ficha de presenças, planos de treino e microciclos na documentação do clube;

- Condução do aquecimento pré-jogo;
- Realização da gravação do momento competitivo;
- Realização da análise de vídeo do momento competitivo, de forma a focar os momentos positivos e negativos do jogo com ênfase no modelo de jogo;
- Papel de “treinador amigo”, ou seja, para além do papel de treinador para os jogadores, ser também um amigo, com o qual eles possam desabafar, de modo a ser um transmissor de mensagem entre os jogadores e equipa técnica.

## 2.7 Analise SWOT

No início da época realizei uma análise SWOT, tendo em conta que é uma ferramenta de apoio à decisão e reflexão estratégica tal como referido por Santos (2008). António (2006), ainda reforça que este modelo, é um momento de pensamento estratégico que incide na análise das oportunidades, ameaças, pontos fracos e fortes da organização.

Tabela 1 - Análise SWOT

<b>Análise Swot</b>	
	<b>Análise Interna</b>
<b>Pontos Fortes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos bem definidos, motivação e interesse</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiança nas minhas aptidões</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomia e iniciativa para desempenhar diversas funções</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação com a equipa técnica</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicação fácil e apropriada</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomia e iniciativa para a realização das tarefas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidade, assiduidade e pontualidade</li> </ul>

<p><b>Pontos Fracos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiência no escalão sub-19</li> <li>• Compreensão do jogo</li> <li>• Feedback em momentos macro do jogo</li> <li>• Organização</li> </ul>
<p><b>Análise Externa</b></p>	
<p><b>Oportunidades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integração numa equipa técnica jovem e com experiência</li> <li>• Liberdade de expressão e autonomia</li> <li>• Integração numa estrutura bem consolidada</li> <li>• Participação ativa em todos os momentos pré-treino, durante o treino e pós-treino</li> <li>• Possibilidade de trabalhar como treinador principal noutras equipas da estrutura</li> </ul>
<p><b>Ameaças</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos estruturais do clube, pois limita o planeamento a meio campo de futebol 11. Ainda por mais, delimita o tempo de treino a 1 hora e 15 minutos de treino, o que condiciona toda a periodização que se possa fazer</li> <li>• Inexistência de desenvolvimento específico das capacidades físicas</li> <li>• Possibilidade de filmar o jogo, limita a aprendizagem referente às situações específicas e variáveis desse momento</li> </ul>

---

## 2.8 Objetivos de Formação

A realização do presente estágio tem como objetivo a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, pela faculdade de Motricidade Humana, e deste modo a aquisição do nível II (UEFA B) de treinador.

O processo de estágio proporciona, competências técnicas, científicas, relacionais e organizacionais, num ambiente controlado, o que permite o desenvolvimento profissional do aluno alicerçando todo o conhecimento adquirido a experiências vividas. Os principais objetivos definidos a nível pessoal e individual para este estágio foram:

- Desenvolver competências de relacionamento treinador-treinador, treinador-atleta e treinador-coordenador. Fomentar a relação atleta-atleta.
- Adquirir conhecimentos e competências de planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino, enquadradas com questões como o modelo de jogo, periodização utilizada, momentos de forma, indicadores psicológicos e pressão competitiva;
- Adquirir competências para a realização de vídeo-análise.
- Desenvolver e planear o microciclo, colocando em consideração, aspetos como a análise de vídeo, e o treino complementar como a prevenção de lesões e mobilidade.
- Desenvolver autonomia, capacidade de reflexão e crítica no âmbito do planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino e de jogo;
- Melhorar a análise do processo de treino e jogo, quer a nível individual como coletivo e a intervenção após esse momento;

---

## 2.9 Estratégias a Implementar para o Desenvolvimento Pessoal

- Reflexão constante sobre as sessões de treino realizadas, avaliando o grau de cumprimento dos objetivos definidos e aproveitar oportunidades de melhoria para garantir um desempenho melhor;
- Aceitar e procurar opiniões diferentes. Estar sempre disponível a adquirir novas formas de conhecimento nas diversas áreas do futebol, como táticas, técnicas, preparação física, nutrição, liderança, comunicação, entre outros.
- Ter uma melhor comunicação, criar mais relações com pessoas envolvidas no futebol;
- Procura de conhecimento constante, desde leitura de temas que envolvam a modalidade, como a liderança, a preparação física, comunicação, gestão, nutrição entre outros. Mas também a aquisição de conhecimento, com a participação em formações e palestras.
- Assistir a momentos de jogo e treino de diferentes contextos, quer seja de outros escalões inseridos no mesmo clube, ou de clubes diferentes.

---

### 3. Revisão da Literatura

*“O futebol, é um fenómeno que se projeta numa cadeia de estados, os quais têm carácter de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, equilíbrio e desequilíbrio, uniformidade e variabilidade, previsibilidade e imprevisibilidade, etc.” (Castelo, 2009)*

O futebol é considerado a modalidade mais popular do mundo, tal como citado por Reilly e Williams (2003). Costa et al. (2010) ainda acrescentam que para além da popularidade acrescida desta modalidade, o futebol mobiliza todas as idades, sexos e não olha a classes sociais, como também está envolvido numa grande vertente financeira e nos média.

A modalidade Futebol, é um jogo entre duas equipas em que existe uma disputa pelo espaço, tempo e posse da bola com o objetivo de marcar golo na baliza adversaria e evitar sofrer na própria baliza (Garganta et al., 2013). Neste sentido, Castelo (2009) refere que no futebol, ambas as equipas encontram-se num jogo de cooperação e oposição. Isto é, as equipas planeiam e coordenam as suas ações de modo a desorganizar a equipa adversária, enquanto a outra equipa está em constante cooperação para que esta desorganização não aconteça (Castelo, 2009). Deste modo, para Garganta et al. (2013) a eficácia de uma equipa está relacionada com a capacidade desta provocar mudanças no decorrer do jogo que lhes sejam vantajosas, mudanças estas que advém da planificação e coordenação as ações de uma equipa contra outra, com comportamentos influenciados pela relação antagónica ataque/defesa.

O mesmo autor refere que, o futebol é um jogo de natureza aberta, com versatilidade a todos os níveis, no qual a execução das diversas habilidades estão dependentes não só do praticante em questão, mas também no tempo e espaço em que o jogo decorre (Garganta et al., 2013). Desta feita, não conseguimos prever, a partir do conhecimento do estado inicial de uma ação, o estado final da mesma, por isso estamos perante um final aberto no qual, cada ação pode apresentar uma alteração repentina, o

---

que coloca esta modalidade num contexto de incerteza e imprevisibilidade (Garganta et al., 2013). Reforçando esta ideia, Serra-Olivares et al. (2016) refere que o futebol é um desporto que apresenta um elevado grau de incerteza e pressão temporal, e que estes dois fatores estão interligados. Assim sendo, o objetivo é então reduzir a incerteza da nossa equipa e aumentar a adversária (Serra-Olivares et al., 2016).

### **3.1 Modelo de jogo como centro do processo de treino**

*“Conceptualmente, os modelos de jogo assumem-se como mapas (roteiros) que, orientam o processo de treino das equipas numa direcção específica, potenciando o desenvolvimento de atitudes e traços comportamentais, através dos quais induzem os jogadores à forma de jogar pretendida” (Castelo, 2009)*

Para Santos et al. (2011), o centro do processo de treino, deve ser o jogo que pretendemos que os nossos atletas pratiquem, o que nos dá a ideia base do modelo de jogo. Este é a referência principal para a orientação e organização do treino e do jogo (Santos et al., 2011). O mesmo autor, reforça ainda, que o modelo de jogo deverá ser um instrumento, para as equipas utilizarem, de forma a estabelecer-se pontes entre o treino e o jogo, na preparação das equipas para o sucesso competitivo. Carvalhal (2014) refere que a forma de jogar de uma equipa nasce no treino, através de exercícios específicos, para modelar a equipa e jogadores, de forma a existir uma coesão entre os princípios pretendidos e a decisão do jogador. Garganta et al. (2004), acrescenta que as relações que o jogador estabelece entre o modelo de jogo e as situações ocorrentes no decorrer do momento competitivo, condicionam a decisão, perceção e compreensão das informações, e conseqüentemente a resposta motora. Em linha com o referido anteriormente, em função da execução do modelo de jogo, o treinador deverá criar as condições necessárias, para que os jogadores aperfeiçoem as suas capacidades e decisões (Castelo, 2009).

Para Castelo (2009), quando o treinador cria condições para que, os jogadores cumpram o modelo de jogo, este tem de estar sujeito e a ter em conta certos aspetos. É

---

fundamental respeitar a instituição ao qual está ligado, o planeamento tem de ser o que lhe parece mais correto e em prol do desenvolvimento da equipa e com foco nas funções táticas que irão ser atribuídas aos jogadores (Castelo, 2009). O mesmo autor refere ainda, que para a operacionalização do modelo de jogo, é importante evitar que alguns jogadores o desvirtuem para se enaltecem individualmente. Por outro lado, qualquer organização do jogo que reduza o fator aleatório e imprevisível, mecanizando o jogo, em que coloque um entrave ao desenvolvimento da qualidade individual do jogador, acaba por limitá-lo taticamente, e por sua vez, limitar o modelo de jogo perante situações variáveis (Fonseca & Garganta, 2008). Neste sentido, os treinadores procuram a técnica contextualizada com questões táticas, ou seja, associar o comportamento individual ao coletivo, enfatizando a tomada de decisão dos jogadores (Bettega, 2018). Castelo (2009), reforça ainda que a criatividade e improvisação das ações do jogador são uma “trave mestra” da construção do modelo de jogo. Para finalizar este tópico Carlos Carvalhal afirmou o seguinte “Nas equipas onde treinamos (bem ou mal) damos uma grande margem para os jogadores potenciarem aquilo que tem de melhor, e damos uma margem de autonomia dentro de uma determinada ordem que nós pretendemos. No nosso modelo está contemplada uma grande margem para os jogadores poderem exprimir aquilo que podem fazer e inclusivamente aquilo que às vezes não sabem que podem fazer, mas que nós reconhecemos neles competência para o fazer” Fonseca e Garganta (2008).

Por fim, o treinador deve abranger conhecimento suficiente para a construção de modelo de jogo, adaptado às características individuais dos jogadores e da competição que está inserido (Castelo, 2009). Neste sentido, o modelo deve ter como alicerces um modelo de preparação sistemático e congruente, e o treinador deve ter presente que não existe um modelo único de jogo, nem apenas uma metodologia de treino para o mesmo modelo (Castelo, 2009). Para além do referido anteriormente, Yıkmiş (2017), afirma que o futebol está em permanente mudança, e neste sentido o treinador deve aceitar esta mudança e

---

perceber que a eficácia das suas táticas e modelo de jogo está dependente de fatores como o adversário ou mesmo as regras do futebol.

### **3.2 Treino como modelador de comportamentos**

*“Todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares.”* (Garganta, 2004)

Um dos primeiros passos para a orientação de todo o processo de treino, remete para o conhecimento do nível de desempenho dos praticantes, para que se possa definir não só objetivos realizáveis, como todo o respetivo planeamento, periodização e estratégias de treino (Barreira et al., 2013)

O papel do processo de ensino e treino do futebol é a forma mais importante e influente na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva (Barreira et al., 2013; Garganta, 2004). É um processo metodológico complexo, com o objetivo de elevar o desempenho competitivo das equipas e dos jogadores (Santos et al., 2011). O treino deve assumir-se, então como o lugar para o desenvolvimento coletivo e individual da equipa, onde se recria as condições e contextos de jogo, para aperfeiçoamento do modelo de jogo (Castelo, 2009). Santos et al. (2011), acrescenta ainda que se deve maximizar o tempo de treino e todas as dimensões associadas ao mesmo sob orientação do modelo de jogo. Existe, então, uma relação recíproca entre o treino e a competição, no qual o primeiro é o modelo de preparação para o segundo, todavia, o momento competitivo, por vezes, também se afigura como um meio de preparação (Castelo, 2009). Garganta et al. (2013), acrescenta que é importante fornecer aos jogadores diversos cenários de prática, para que os reconheçam nos momentos competitivos, deste modo, é fundamental que na construção de exercícios, exista analogias entre o treino e o jogo. Castelo (2009), reforça que a realização de

---

---

cenários realistas durante os treinos, tem de ser uma preocupação constante do treinador, pois cada situação e circunstância de jogo deve induzir a decisões e ações específicas, que acaba por remeter ao modelo de jogo implementado. Ainda debruçando sobre este tema, Serra-Olivares et al. (2016), afirma que exercícios representativos permitem avaliar a perícia tática dos jogadores e perceber o nível de aprendizagem em que se encontram, e desta forma, planejar de acordo com as necessidades dos jogadores. A forma de treinar é tão importante quanto o próprio conteúdo, pois as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos e desmotivar os jogadores, que consequentemente os faz dispersar do percurso idealizado (Garganta et al., 2013).

A aprendizagem e o treino servem para a alterar os conhecimentos e competências dos jogadores em prol de uma transformação positiva nos níveis de jogo Garganta et al., (2013). Deste modo, é importante promover a diversidade e o desenvolvimento sem uniformizar nem padronizar a forma de jogar dos jogadores e da equipa (Garganta, 2013). Neste sentido, Garganta (2004), refere que treinar não é “clonar jogadores”, mas sim promover a individualidade dentro do projeto coletivo. Portanto, a partir do treino procura-se fomentar a essência e individualidade de cada jogador, enquanto se tira partido do mesmo em todo o sistema e modelo de jogo (Garganta, 2004). Como referido anteriormente, treinar implica transformar comportamentos e atitudes dos jogadores enquanto individuais e coletivo, utilizando um modelo (Garganta, 2004). O autor, afirma ainda, que o treinador tem de eleger um método de treino e reconhecer os seus limites, estando ciente que existem sempre prós e contras seja qual for a sua opção. Tal como existe, várias formas de jogar e obter resultado, também existe diversas maneiras de treinar e múltiplas formas de atingir um determinado resultado (Garganta, 2004; Castelo, 2009).

“A relação entre as competências e características individuais de cada praticante e a dificuldade que cada situação lhe proporciona e impõe, conduz a discrepâncias entre as ações que pretendem realizar e aquelas que conseguem consumir.” (Garganta et al., 2013) O erro cumpre um papel fundamental no processo de ensino aprendizagem

---

(Fonseca & Garganta, 2008) que se situa entre o objetivo que se pretende atingir através de determinada ação e o resultado realmente conseguido (Garganta et al., 2013). No processo de ensino e treino do futebol, muitos treinadores visam encontrar estratégias para evitar os erros, em vez de os considerarem como indicadores importantes que podem ajudar à evolução dos jogadores (Garganta et al., 2013). O mesmo autor refere que estes devem ser considerados integrantes e estruturantes da aprendizagem, os erros são necessários para poder existir uma correção. E por mais, a repressão do erro desencoraja os jogadores, reduzindo a predisposição dos jogadores para arriscarem e ser mais versáteis (Garganta et al., 2013). Pinheiro et al. (2017) refere, que a forma como o treinador aborda o erro dos atletas deve sofrer uma reflexão constante, pois tem um papel significativo na motivação e confiança dos jogadores. Neste sentido, o autor afirma ainda, que o treinador deve assumir uma postura serena e atribuindo importância ao alcance pedagógico deste momento específico. Corrêa et al. (2002), averiguaram que o treinador deve estar próximo aos atletas no acerto, mas também no erro, proporcionando condições para que eles possam desenvolver seu potencial sem esquecer de manter a disciplina.

### **3.3 Treinador como figura nuclear do processo**

*“o treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir esse processo, o treino desportivo, fazendo-o no quadro de um conjunto de saberes próprios, saberes esses que sustentam a capacidade de desempenho profissional. As funções do treinador definem-se, assim, com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da acção concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional.”* (Rosado & Isabel, 2007).

O treinador é o líder global do processo de evolução dos atletas, é este que na procura do rendimento desportivo, aprimora comportamentos e atitudes, e promove

---

transformações (Garganta, 2004). Pinheiro et al. (2017) reforça que “a qualidade do processo de treino tem correlato com a forma como os exercícios são operacionalizados e esta situação depende, sobretudo, do comportamento do treinador durante a sessão. No fundo, não são apenas os exercícios que importam, mas a forma como são aplicados e esta tem relação como a conduta do treinador.”. Deste modo, Garganta (2004), afirma que o treinador é a figura nuclear, é a ele que compete gerar todo o processo de preparação desportiva. Corrêa et al. (2002), constataram que os jogadores atribuem muita importância ao papel de líder que o treinador exerce sobre eles. Os mesmos autores verificaram a relevância que os jogadores conferem ao entendimento e assimilação do método de trabalho do treinador, e das metas e objetivos estabelecidos (Corrêa et al., 2002). Neste sentido, Garganta (2004), refere que o treinador deve conhecer a modalidade em todos os aspetos e pormenores, pois pode ser posto à prova em qualquer ocasião a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas e logísticas e assumir as consequências dessa mesma decisão. Para além disso, a forma de comunicação do treinador, têm um papel importante na liderança da equipa e não só a nível competitivo (dos Santos, 2017). Perante isto, é fundamental que os treinadores desenvolvam competências ao nível comunicativo, onde a instrução seja clara coesa e concisa e tenham capacidade para criar um clima de carácter positivo, para exprimir todo o potencial dos jogadores, tendo em conta as suas características individuais (dos Santos, 2017).

Neste sentido, Rosado (1999) afirma que os treinadores precisam de ter competências flexíveis que se ajustem às diferentes situações e contextos profissionais, isto é, saber quando, como e porquê aplicar, o que remete para o desenvolvimento da capacidade de análise e conseqüente tomada de decisão. O mesmo autor, definiu quatro grandes grupos de competências dos treinadores:

- 
- **Competências de ordem científico-pedagógica** – neste quadro destacam-se competências como, a motricidade humana, atividade e desporto. Competência de conhecimento da modalidade e do homem. Competência de elevação dos fatores da condição física e do nível técnico e tático. Competências pedagógicas gerais e didático-metodológicas específicas.
  - **Competências pessoais** – destacam-se as competências de formação geral e desenvolvimento pessoal e social.
  - **Competências de gestão, administração e animação desportiva** – os treinadores podem ser chamados a intervir no desenvolvimento do desporto e por isso esta questão não pode ser descurada.
  - **Competências de produção e divulgação de saberes profissionais** – uma profissão envolve, não só, a aquisição de diversos saberes (saber, Saber Fazer, Saber Estar, Saber Ser) mas, também, um processo de construção de saberes. A construção dos saberes profissionais é uma elevada responsabilidade do treinador e exige uma formação científica multidisciplinar sólida.

---

---

## 4. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

### 4.1 Caracterização geral do plantel

O plantel é constituído por 24 atletas, e as características gerais estão apresentadas na tabela 2.

Tabela 2 - Caracterização do plantel

<b>Nome</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Posição</b>	<b>Pé dominante</b>	<b>Altura (m)</b>	<b>Peso (Kg)</b>
GC	2004	GR	Direito	1.71	65
DC	2004	GR	Direito	1.69	63
ML	2003	DC	Direito	1.94	80
AR	2003	DC	Direito	1.84	75
DS	2003	DC	Direito	1.83	75
DM	2003	DD	Direito	1.82	62
DR	2003	DD	Direito	1.85	75
AM	2003	DE	Esquerdo	1.73	58
MD	2004	DE	Esquerdo	1.65	60
JT	2004	MC	Direito	1.65	61
TN	2003	MC	Direito	1.77	69
RJ	2003	MC	Direito	1.77	67
TO	2004	MC	Direito	1.72	68
BP	2003	MC	Direito	1.78	70
DM	2003	MD	Direito	1.83	72
RF	2004	MD	Direito	1.74	68
TC	2004	ME	Direito	1.64	60
PM	2003	ME	Direito	1.68	65

---



---

JM	2003	ME	Esquerdo	1.68	66
RM	2004	PL	Direito	1.78	70
PM	2003	PL	Esquerdo	1.81	75
RV	2003	PL	Direito	1.77	68
PR	2003	PL	Direito	1.85	70
IP	2003	PL	Direito	1.75	82

---

## 4.2 Modelo de Treino

Como referido anteriormente, após a criação do modelo de jogo, é fundamental a existência de um modelo de treino que operacionalize o mesmo. Neste sentido, foi essencial para a equipa técnica a criação e execução de exercícios que recriassem cenários prováveis do nosso jogo, de forma a realizar várias formas de resolução do mesmo problema. Como referido por Garganta et al. (2013), o objetivo fundamental do treino é dar condições aos jogadores para poderem estruturar as suas ações em jogo em função de um conjunto de regras especificadoras de um modelo de jogo. Ainda por mais, na operacionalização dos cenários foi fulcral a aproximação à realidade da competição a nível das componentes estruturais, ou seja, volume, intensidade, densidade e frequência, assim como das condicionantes, como o espaço, tempo, número e ações técnico-táticas. Um dos lemas da equipa técnica durante o decorrer da época foi, “conforme queremos jogar assim devemos treinar”. Conforme Castelo (2009), “para que a estrutura e a organização de uma equipa não seja súbita ou constantemente alterada, de exercício para exercício, de sessão para sessão ou, de microciclo para microciclo de treino, as condições e prescrições de suporte ao modelo de preparação, devem ser sempre respeitadas”. Seguindo esta lógica, para os jogadores não dispersarem para outra forma de jogar que não a do modelo de jogo adotado, a equipa técnica assumiu o treino como o espaço

---

principal de intervenção para modelar e otimizar as ideias e intenções com o objetivo de aperfeiçoar individualmente e coletivamente a equipa.

Na operacionalização do treino, a exigência foi sempre máxima, com uma valorização colossal do esforço, superação e resiliência dos jogadores de forma a estimular essas valências do plantel. O feedback e intervenção foi coletiva, mas principalmente individualizada, tendo em conta as necessidades e características dos jogadores. Os exercícios realizados tinham em vista condicionalismos inerentes às missões táticas de cada jogador dentro da dinâmica do modelo de jogo, ao espaço que ocupam e desenvolvem as suas ações.

Como referido anteriormente no modelo de jogo, referente aos princípios gerais, também os conteúdos programados e operacionalizados em treino tinham em vista esses fundamentos base, ou seja, evitar a igualdade e recusar a inferioridade numérica. Da mesma forma, os princípios específicos ofensivos, progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, como os defensivos, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração, estiveram sempre presentes nas unidades de treino, quer em exercícios de escala macro ou micro.

Predominantemente, de forma a conseguir alcançar todas as metas e objetivos, tanto numa escala global, como numa escala mais simples e específica, os jogos reduzidos foram o tipo de exercício predominante. Segundo Clemente e Mendes (2015) os jogos reduzidos e condicionados dão maior motivação e predisposição aos atletas, para além de uma maior aprendizagem dos conteúdos técnicos e táticos e maiores exigências fisiológicas do jogo aos atletas. No decorrer da época, foi-se alterando a estrutura dos exercícios, colocando mais ou diferentes condicionantes, principalmente a nível estrutural (espaço, tempo, número, formato), complexando ou simplificando os exercícios de treino, conforme o domínio do conteúdo planeado.

Para além deste tipo de exercícios, esporadicamente realizou-se momentos padronizados, para introdução a uma parte específica do modelo de jogo, em que no

máximo foi despendido 15 minutos por exercício. Nos últimos 15 minutos da última sessão de treino do microciclo, foi sempre realizado trabalho específico de esquemas táticos, nomeadamente, cantos ofensivos e defensivos, e livres ofensivos e defensivos

### 4.3 Microciclo tipo

Tabela 3 - Microciclo padrão de treino e jogo

Microciclo padrão							
	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Duração (min)		Treino – 75		Treino – 75	Treino – 75		Jogo – 90
Contração muscular		Tensão da contração muscular		Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular		
Conteúdo	Folga	Manutenção de posse de bola e/ou jogo reduzido Forma jogada máxima: Gr + 5 x 5 + Gr + (2 jokers) Espaço reduzido e menor duração Recuperação para os atletas > 60 minutos de jogo	Folga	Manutenção da posse de bola e/ou jogo reduzido Forma jogada máxima: Gr + 10 x 9 + Gr Espaço e duração maior Desenvolvimento macro do modelo de jogo	Mobilidade Finalizações com velocidade de reação ou jogos reduzidos com vantagem numérica na fase inicial Pausas mais longas entre repetição Desenvolvimento de esquemas táticos	Folga	Jogo

---

O microciclo típico envolveu 3 unidades de treino e 1 jogo. O espaço em todos os momentos de treino foi metade de um campo de futebol 11, pois havia partilha de um campo inteiro com a equipa de Seniores e de Juniores B.

O microciclo foi planeado de acordo com as necessidades da equipa e dos jogadores individualmente, levando em consideração aspetos como a forma física, lesões ou ajustes táticos. Foi sempre definido objetivos claros e específicos para cada sessão de treino. A fase da época em que estávamos foi sempre um aspeto a ter em conta. Foi importante para a equipa técnica o bom conhecimento da equipa e dos jogadores para que, de forma a programar o microciclo seguinte de maneira eficaz e maximizar o desempenho da equipa durante o jogo. Além disso, foi levado em consideração o período de recuperação dos jogadores, de forma a evitar sobrecargas que pudessem prejudicar a performance a longo prazo.

Em suma, o microciclo é uma parte importante do planeamento do treino de futebol e pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar o desempenho da equipa e dos jogadores. Este permite a aquisição da forma como queremos jogar, de acordo com os diversos momentos e regimes físicos (Carvalho, 2014). No entanto, é importante levar em consideração todos os fatores relevantes e planejar o microciclo de forma cuidadosa e estratégica.

Como mostra na tabela 3, o primeiro treino da semana é segunda-feira, onde o foco acaba por ser a recuperação dos atletas e tensão muscular. Neste sentido, os exercícios foram de intensidades elevadas e curtos períodos de tempo. O objetivo neste dia foi sempre continuar com a representatividade com o contexto de jogo e abordar principalmente subprincípios do nosso modelo de jogo. Dependendo da fase da época os jogadores mais utilizados, no momento final do treino faziam recuperação específica com o fisioterapeuta.

Quarta-feira, correspondente ao 4<sup>a</sup> dia após o momento competitivo, o treino tinha objetivos mais macro, em que foi privilegiado a organização coletiva, com padrões de

---

esforço o mais próximos possíveis de jogo. O regime de contração foi com menor tensão com anterior, mas com maior duração. Por vezes, o treino tinha menos exercícios em comparação com as outras sessões, de modo, a existir uma maior continuidade. Neste sentido os exercícios tinham uma duração maior e foram realizados com mais dimensão.

Esta sessão é a que estamos mais limitados, pois só possuímos metade de um campo de futebol 11, e por vezes sentimos que não era suficiente para trabalhar o modelo de forma mais detalhada e acrescentado a este aspeto, como tínhamos de usar todo o espaço disponível, para usufruirmos do maior tempo de prática possível, em exercícios em que a relação numérica colocava um número de jogadores considerável de espera, realizávamos uma estação complementar situada no campo de apoio evidenciado na figura 1 o que acabou por limitar a gestão realizada.

O último treino, realizado à quinta-feira, teve como regime a velocidade de contração. As sessões de treino neste prisma, tinham como objetivo o mínimo de desgaste possível. Os exercícios realizados, foram momentos executados em altas velocidades, mas com maior tempo de espera. As estruturas utilizadas implicavam poucos jogadores, geralmente entre o GR+2x2 até ao GR+6x6+GR e sempre que possível com balizas formais e guarda-redes. O ênfase dado neste treino, acabou por ser a subprincípios do modelo de jogo, normalmente, mais associados à transição ofensiva e defensiva. No momento final desta sessão, foram sempre realizados esquemas táticos.

Finalmente, sábado, é o momento competitivo, no qual é sobre este e o jogo que advém que planeamos o microciclo seguinte.

#### **4.4 Modelo de Jogo**

O modelo de jogo da equipa de Juniores A foi elaborado por todos os elementos da equipa técnica. Segundo Castelo (2009) podemos dividir o jogo em duas fases fundamentais, o processo ofensivo – ataque, e o processo defensivo – defesa. Neste sentido, primeiramente, a equipa técnica colocou como alicerces a orientação de todo o

---

modelo de jogo consoante os princípios do jogo. Segundo Quina (2001), os princípios gerais são:

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Criar superioridade numérica.

Relativamente aos princípios táticos do jogo, de acordo com Costa et al. (2009, 2010)

e são:

- Processo ofensivo:
  - Penetração;
  - Cobertura ofensiva;
  - Mobilidade;
  - Espaço.
- Processo defensivo:
  - Contenção;
  - Cobertura defensiva
  - Equilíbrio
  - Concentração

Inicialmente, será apresentado o sistema tático associado ao modelo de jogo, e posteriormente os comportamentos associados a cada momento do jogo, mais especificamente, na organização ofensiva, na transição defesa-ataque, na organização defensiva e finalmente, na transição ataque-defesa

#### **4.4.1 Organização estrutural – sistema tático**

Segundo Castelo (2009), a organização estrutural da equipa, envolve o posicionamento de base de cada jogador no espaço do jogo e as funções táticas gerais e específicas, associadas a esse posicionamento.

---

Deste modo, o sistema de jogo utilizado, nas duas fases de jogo foi o 1-4-4-2. A equipa técnica decidiu optar por este sistema de jogo, devido às características individuais dos jogadores e por ser de maior facilidade, cumprir os comportamentos pedidos principalmente no momento de organização defensiva e transição ofensiva identificados como as maiores valências da equipa.

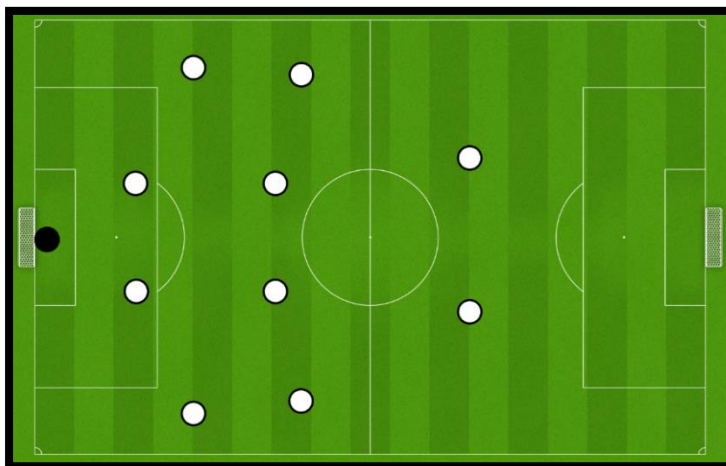


Figura 2 – Sistema tático 1-4-4-2

#### **4.4.2 Organização Funcional**

##### **Organização ofensiva**

No processo ofensivo, pretende-se que a equipa seja objetiva a chegar a zonas de finalização. Deste modo, consoante o espaço do jogo, os jogadores estão livres de optar por jogo direto, ou através de combinações. Neste momento, a equipa deve tirar o máximo partido da largura do terreno para existir mais espaço entre linhas e procurarmos o erro adversário.

##### **1ª fase de construção**

Na 1ª fase de construção o Gr, coloca sempre a bola num dos DC e os laterais dão largura máxima ao jogo. Inicialmente é pretendido uma circulação rápida da bola entre a linha defensiva de forma a criar espaço entrelinhas para que exista a possibilidade de ligar o passe nos MC's. Estes têm sempre de estar em linhas diferentes, no qual o que se

encontra mais baixo no terreno aclara e o segundo posiciona-se mais subido e vertical à bola (Fig. 3)

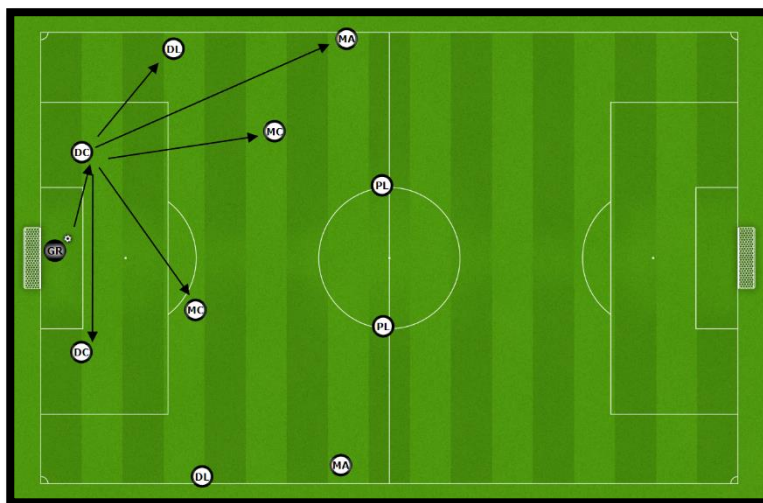


Figura 3 – Linhas de passe ao DC na 1ª fase de construção

De forma a termos mais soluções para conseguirmos sair com bola controlada, a equipa técnica apresentou um padrão para ser utilizado caso tivéssemos com muita dificuldade para ter bola num primeiro momento. Após o passe do GR para o DC, o MC realizava uma diagonal curta como mostra na figura 4, o lateral projetava, o MA baixava para ser uma solução de apoio e o MC do lado contrário, equilibrava na zona 6, por último, o PL movimentava-se no sentido do corredor lateral. Neste momento, o DC poderia combinar curto com o MC, ou procurar jogo direto para uma situação de igualdade ou superioridade numérica no corredor lateral. Neste último caso, o MA preparava a possível segunda bola.

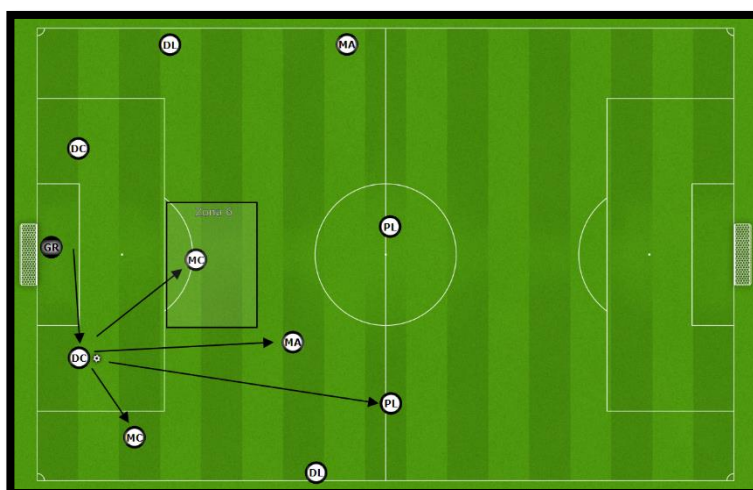


Figura 4 – Variante na 1ª fase de construção

---

Outra variante possível, seria o lateral do lado contrário ao DC com bola, projetar, o PL movimentar-se para o corredor lateral e o MC dar cobertura ofensiva. Neste momento, o DC realiza um passe direto (diagonal longa) para a superioridade numérica criada (FIG 5).

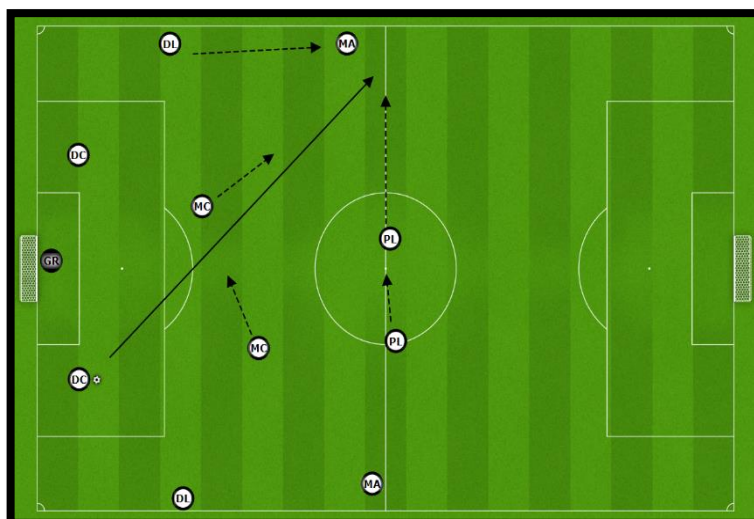


Figura 5 – Variante longa na 1ª fase de construção

## 2ª fase de construção

Quando eliminada a primeira pressão adversária o objetivo seria o alcance de zonas de criação de forma rápida e objetiva. Neste sentido, existiam alguns comportamentos pretendidos neste momento:

1. Se a bola tiver descoberta, seria obrigatório movimentos de rotura de forma a aproveitar a profundidade e colocar a linha defensiva adversária desconfortável.
2. Se o adversário colocou a bola coberta, seria obrigatório a existência sempre de cobertura ofensiva de forma a mantermos a posse da bola.

Neste sentido, a figura 6 apresenta movimentos que pretendíamos que os jogadores realizassem.

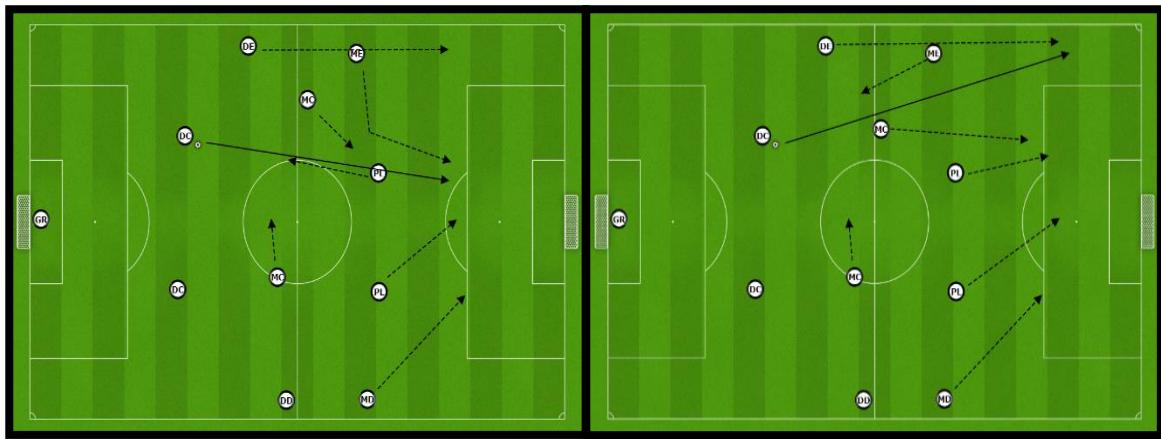


Figura 6 – Movimentações na 2ª fase de construção

### Fase de criação

Após a primeira 1ª fase de construção, pretende-se que os jogadores pensem e atuem de forma rápida e objetiva. É na fase de criação que os jogadores têm maior liberdade nas ações. A maior prioridade é a chegada a zonas de finalização com muitos jogadores, e movimentos de rotura e aproximação. A figura 6, apresenta movimentos pedidos aos jogadores nesta fase:

1. Movimentos de contraste – sempre que existia um movimento de apoio (maioritariamente um dos PL), um jogador teria de realizar uma rotura no sentido da baliza (normalmente PL do lado contrário ou MA) . Neste momento o portador da bola, têm liberdade para decidir se coloca a bola no apoio frontal, ou se derivado deste movimento existe espaço para colocar a bola na rotura.
2. Dinâmica de “terceiro homem” – esta dinâmica tinha o objetivo para sair de pressão, desposicionar a defesa adversária e criar espaços.
3. Roturas de 2ª linha – movimentos de rotura a partir da nossa linha média.

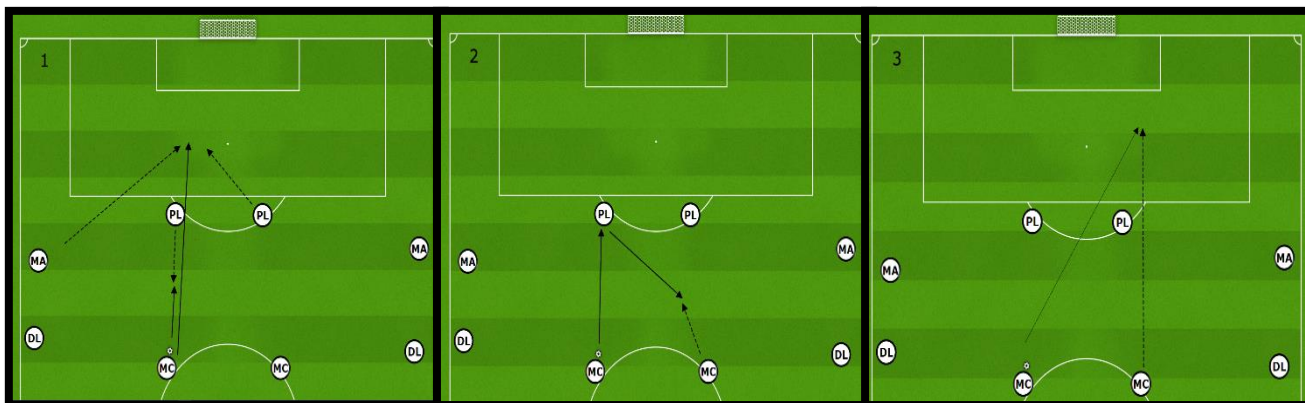


Figura 7 – Movimentações na fase de criação

No corredor lateral, podem ocorrer as seguintes situações (fig 7):

1. Numa posição, mais neutra do meio – campo adversário, o DL tem liberdade para projetar e realizar overlap ou crossover, no MA com bola. Se o lateral não realizar este movimento o PL realiza uma rotura para o corredor lateral, para termos igualdade ou superioridade numérica nesse momento.
2. No caso de ser o DL com bola, o MA ou PL tem de realizar uma rotura entre DL e o DC adversário, de forma a procurar a superioridade no corredor lateral.
3. Numa posição mais avançada, o MA com bola tem o apoio do DL, o PL está na área preparando uma possível situação de cruzamento. Nesta situação o MA do lado contrário está mais perto do corredor central.

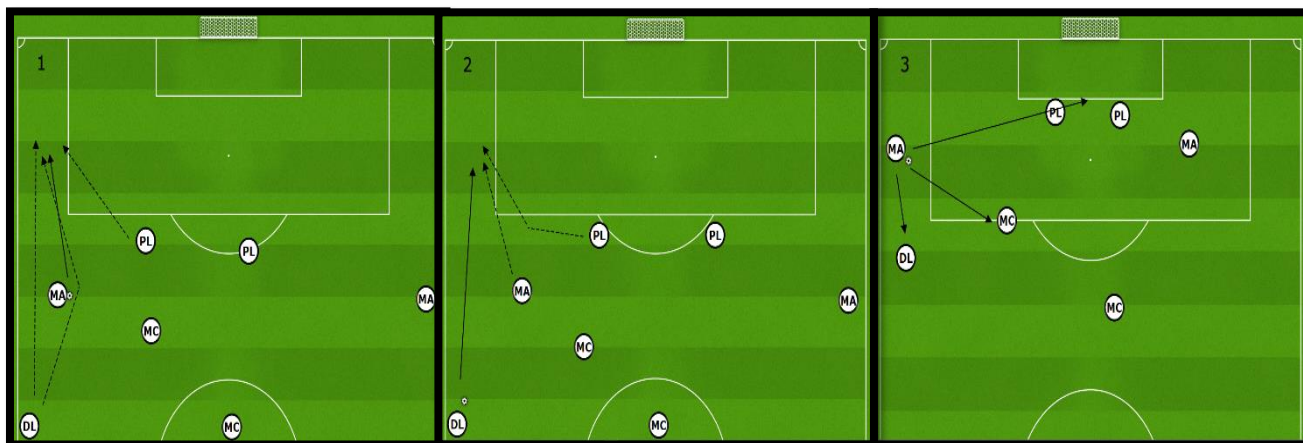


Figura 8 – Movimentações no corredor lateral durante a fase de criação

---

## Finalização

Nesta fase, os jogadores têm liberdade total para assumir situações de 1x1/2x2. No entanto, o princípio da mobilidade tem de ser realizado com maior frequência, de forma a abrir espaços na defesa adversária. Neste momento, é crucial existir chegada por parte dos jogadores a zonas de finalização.

Existe um grande incentivo aos jogadores para “somarem” quando se encontram com a bola descoberta, isto é, em situações com espaço para finalizar ou cruzar, é pedido que sejam objetivos e realizem a respetiva ação.

Em situações de cruzamento, é pedido aos jogadores que ocupem as três zonas de finalização, sem padrões específicos. Portanto, qualquer jogador pode ocupar uma das zonas, o importante é que estas estejam sempre ocupadas. A equipa técnica definiu 3 zonas de cruzamento como mostra a figura 8.

1. Cruzamento ao 2º poste
2. Cruzamento rasteiro e tenso entre a linha defensiva adversária e o GR – acontece quando existe muito espaço entre a linha defensiva e o GR.
3. Cruzamento atrasado – acontece quando o jogador está na linha de fundo e dentro de área.

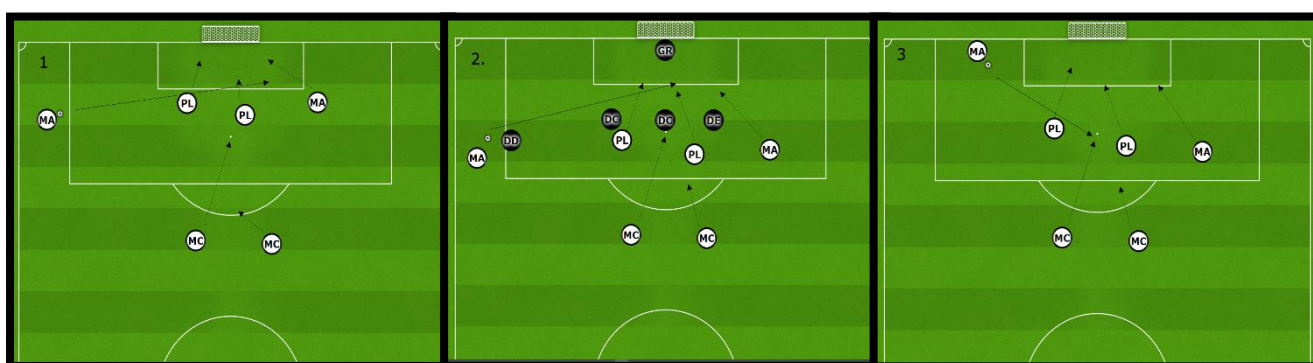


Figura 9 – Zonas de cruzamento

---

## Transição defensiva

O objetivo principal neste momento, é recuperar a posse de bola ou parar o ataque rápido da equipa adversária. Este é um dos momentos mais trabalhados pela equipa técnica por ser o momento que sucede à perda da posse de bola.

Em momentos de organização ofensiva, onde a equipa já se encontra subida no meio campo adversário, preparamos sempre a transição defensiva, com os dois DC um DL e um MC como mostra a figura 9. Esta disposição serve não só para preparar uma possível transição como para criar segurança para circular por trás.

Os comportamentos pedidos aos jogadores são os seguintes:

1. Mudança imediata de atitude, o jogador mais próximo pressiona o portador da bola, de forma a parar a possibilidade de realizar um ataque rápido colocando a bola coberta.
2. Transitar de um posicionamento ofensivo, para defensivo com o bloco junto e protegendo o corredor central, reduzindo a largura de jogo.
3. Fechar as linhas de passe mais perto
4. Perceber o momento em que se deve retirar a profundidade ofensiva ao adversário – quando a bola está descoberta a linha defensiva deve preparar os apoios para proteger a profundidade, quando a bola está coberta a linha defensiva deverá subir, encurtando a distância ao portador da bola. Neste momento, o GR também deve subir ligeiramente.

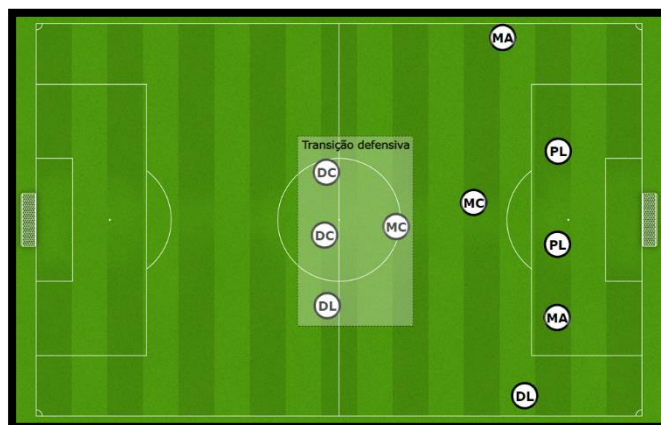


Figura 10 – Posicionamento para a transição defensiva

---

## Organização defensiva

Em organização defensiva a equipa assume uma linha de pressão. Deste modo, a iniciativa para assumir o jogo é da equipa adversária e nós jogamos perante os erros dos mesmos. A equipa posiciona-se compacta, com pouca distância entre jogadores e sectores, de forma a evitar passes para dentro do nosso bloco e se acontecerem estamos preparados para atuar imediatamente.

### Linha de pressão

#### Princípios orientadores (Fig.10):

- Realizada em 1-4-4-2
- Trabalho dos PL: lado do portador da bola impede ligação com o MC mais perto, PL do lado fecha espaço da zona 6 adversária
- MC controlam o espaço interior e as suas referências
- MA colocam-se primeiro a fechar zonas interiores e controlam a sua referência (DL adv.)
- DC e DL preparados para controlar a profundidade ou encurtar caso a bola entre no bloco.
- Linha de pressão médio/baixa variando consoante as dimensões do campo e/ou adversário. Normalmente a linha dos avançados coloca-se a meio do meio-campo adversário.

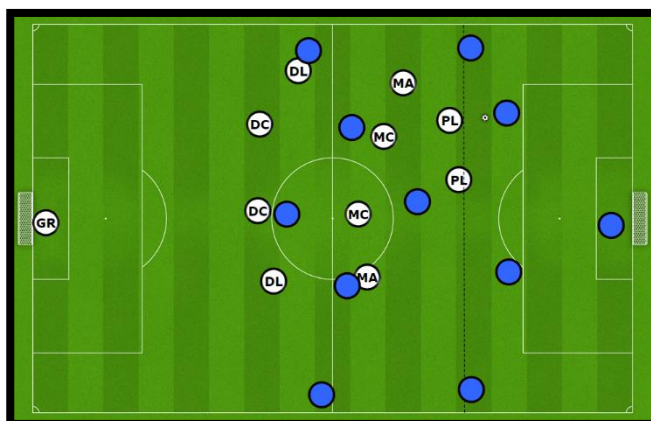


Figura 11 – Posicionamento na linha de pressão

---

Foram criadas referencias de pressão, para orientar coletivamente a equipa, de forma a reconhecer o momento de pressionar ou de continuar a fechar espaços. Os indicadores de pressão são:

- Quando o DC passa a linha pré-definida em condução – neste momento, o PL mais próximo do portador da bola aproxima, de forma a condicionar o DC a recuar ou passar no DL.
- Quando a bola entra no DL – este é o indicador de pressão principal e acontecem os seguintes comportamentos (Fig.11):
  - MA pressiona o portador da bola
  - PL mais próximo fecha a linha de passe do DC
  - PL do lado contrário fecha zona 6 e prepara pressionar o DC do lado contrário
  - MC mais próximo marca individualmente o MC adversário
  - MC do lado contrário fecha a nossa zona 6
  - MA do lado contrário fecha zonas interiores, como se fosse um terceiro MC
  - DL do lado da bola marca individualmente o extremo/MA do lado da bola.Restante linha defensiva ajusta e prepara a profundidade

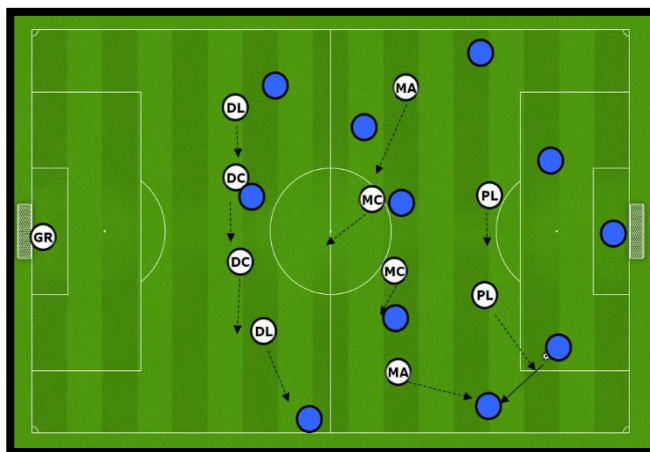


Figura 12 – Comportamentos na linha de pressão

- 
- Passe dentro do nosso bloco – quando este momento acontece, o jogador mais próximo do portador da bola pressiona, colocando a bola coberta e condicionando o mesmo a colocar a bola para trás. Toda a equipa fecha o espaço central, e a linha defensiva encurta o espaço e dá passos em frente.

Variante: linha de pressão – construção adversária com 3 defesas

Esta variante da linha de pressão acontece quando o adversário apresenta sistemas táticos com 3 defesas. Os princípios e subprincípios mantem-se os mesmos, no entanto existe pequenos ajustes na forma como condicionamos o momento da pressão. Os comportamentos pedidos são os seguintes (Fig.12):

- PL pressiona o DC, dentro para fora, de forma a condicioná-lo para o corredor lateral.
- PL do lado contrário, divide espaço na zona 6 adversária de forma a impedir a ligação com o DC ao meio e o MCD.
- MA do lado da bola fecha espaço interior e permite a existência do passe para o MA adversário, a partir deste momento os comportamentos são os pré-definidos anteriormente.

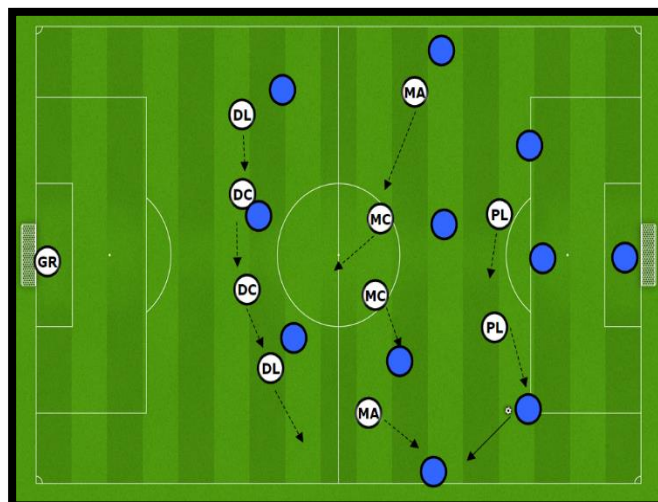


Figura 13 – Comportamentos na linha de pressão contra equipas com 3 defesas

## Bloco baixo

Quando a equipa adversária consegue ultrapassar a nossa pressão, assumimos bloco baixo. É fundamental nesta fase, termos superioridade numérica no centro de jogo. Deste modo, é obrigatório a equipa estar compacta, com uma aproximação ao portador da bola agressiva e com as possíveis linhas de passe controladas e sem espaço. Obrigatório existir sempre cobertura defensiva a todos os jogadores. O objetivo principal coletivo é encaminhar a equipa adversária para o corredor lateral.

Nesta situação, não podemos desfazer a linha defensiva de 4. Deste modo, num cenário em que o DL tenha sido ultrapassado pode acontecer um dos seguintes cenários (Fig.13):

- MC mais próximo pressiona o portador da bola mantendo a linha de 4.
- DC mais próximo pressiona o portador da bola, e MC desse lado ajusta na linha defensiva.
- DC mais próximo pressiona o portador da bola, DC do lado contrário ajusta e MC do lado contrário alinha.
- Em todos os casos, os MC's e MA do lado contrário têm de ajustar e proteger o corredor central.



Figura 14 – Comportamentos defensivos quando o DL é ultrapassado

---

## Situações de cruzamento

Como a equipa técnica privilegia a proteção do corredor central, a equipa está muitas vezes exposta a situações de cruzamento. Neste sentido, existiu uma preocupação extra sobre este tema. O trabalho da equipa técnica, no controlo de cruzamento, forneceu aos jogadores referências espaciais precisas para que eles se posicionem corretamente em diferentes situações de cruzamento. Essas referências incluíram sobre como e onde colocar os apoios, de modo, a prepararem-se para chegar às diversas zonas onde a bola pode entrar com as mais variadas trajetórias.

Exposto isto, a figura 14 mostra o posicionamento padrão assumido pela equipa:

- DL e MA pressionam de forma a interceptar o cruzamento
- MC mais próximo de centro de jogo posiciona-se de forma a evitar o cruzamento atrasado
- DC e DL controlam as zonas de cruzamento (1º poste, 2º poste e a zona entre a marca de grande penalidade e a pequena área)
- MC e MA do lado contrário posicionam-se perto da zona de grande penalidade, de modo a evitar o cruzamento atrasado e preparar uma possível 2ª bola.



Figura 15 – Comportamentos em situações de cruzamento defensivo

---

## **Transição ofensiva**

Quando recuperamos a posse de bola, a equipa têm de ter uma transição imediata para um posicionamento ofensivo. O primeiro objetivo nesta fase, é o chamado de “primeiro passe”, este tem como objetivo aproveitar a desorganização do adversário. Numa grande maioria das situações, derivado das características do campeonato, pretendemos que o primeiro passe seja vertical e objetivo, pois o adversário encontra-se numa posição vulnerável. Como demonstrado anteriormente, os nossos PL’s não têm participação ativa quando a equipa se encontra a defender em bloco baixo. Isto acontece, para serem a referência principal para o primeiro passe e conseguirmos uma transição mais objetiva, rápida e com chegada de vários jogadores a zonas de finalização. Neste sentido, depois dos PL’s receberem a bola existem os seguintes objetivos:

- O PL que recebe a bola não pode perder de costas
- O PL que não recebe têm de realizar movimento de rotura
- MA subir e dar largura ao jogo
- MC subir e serem opções para o PL em apoio frontal
- Linha defensiva subir em conjunto

Durante a transição ofensiva, é fundamental os jogadores colocarem em ação o princípio da mobilidade e serem eficientes nas suas ações. Um dos aspetos mais trabalhados é a velocidade pois consideramos a mesma como um elemento chave para uma transição ofensiva bem-sucedida. Deste modo, os jogadores devem ser rápidos em todas as movimentações como na tomada de decisão, para aproveitar as oportunidades que surgem durante o jogo. Outro aspeto trabalhado pela equipa técnica foi a leitura do jogo, os jogadores devem estar atentos às movimentações dos companheiros e

---

adversários. Eles devem ser capazes de identificar as melhores opções de passe e agir de forma coordenada para criar oportunidades de golo.

### Esquemas Táticos

Os esquemas táticos compõem um momento fundamental do jogo, onde muitos jogos são decididos a partir deste momento. As equipas mais experientes são exímias a obter vantagem, quer no plano ofensivo, quer no plano defensivo. Nesse sentido, a equipa técnica sentiu a necessidade de planejar diversos momentos ofensivos e defensivos, tendo em conta referências espaciais e informações sobre o executante envolvido na ação, tais como o seu pé dominante (aberto ou fechado), o que afeta a trajetória da bola e as áreas potenciais onde esta pode ir.

### Canto defensivo

No que diz respeito aos cantos defensivos, a marcação é mista. Existe a criação de uma linha na pequena área com variabilidade de posicionamento consoante o pé que bate o canto (aberto ou fechado). Na zona de penalti existe marcação individual. Deste modo o posicionamento é o seguinte (Fig. 15):

- Um jogador no 1º poste
- Formação de uma linha de 5 jogadores na pequena área, com variabilidade consoante o pé dominante do executante
- Dois jogadores a realizarem marcação individual
- Um jogador à entrada de área

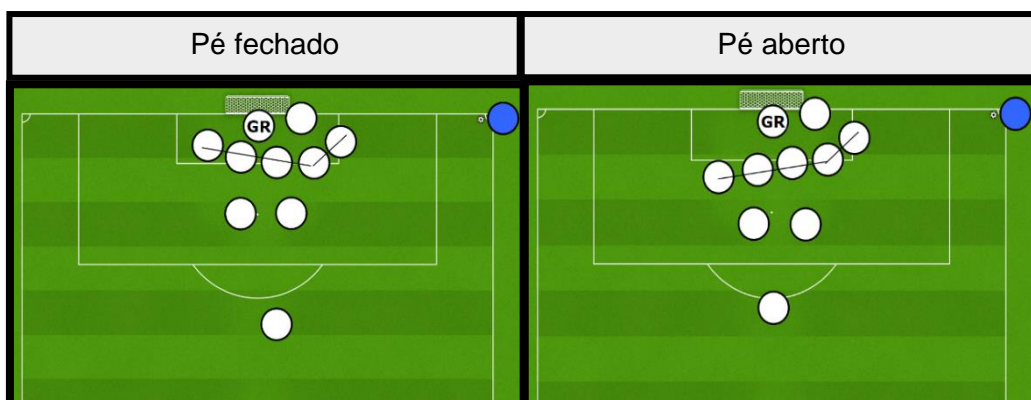


Figura 16 – Posicionamento em cantos defensivos

---

## Canto ofensivo

Relativamente ao canto ofensivo, a equipa dispõe de apenas um padrão específico (Fig.16):

- 5 elementos (escolhidos depois de escolhido o 11 titular), dispõem-se em fila para evitar bloqueios e marcações individuais.
- Primeiro e segundo elementos da fila, realizam bloqueios para os últimos 3 conseguirem atacar as zonas pretendidas. Depois de bloquearem atacam 1º poste e zona de penalti.
- Terceiro elemento da fila ataca a zona á frente da marca de grande penalidade, o quarto e quinto elemento atacam o 2º poste
- Um jogador fica sempre a obstruir o GR e depois da marcação do canto, desloca-se para o espaço entre a pequena área e a grande área do lado oposto ao canto, para preparar uma possível bola que passe o 2º poste.
- O canto é marcado de preferência de pé fechado, mas também pode ser aberto e com direção ao 2º poste.
- Existe sempre um jogador á entrada de área descaído para o lado do canto.
- Obrigatório termos superioridade no meio-campo, normalmente dada pelos DL

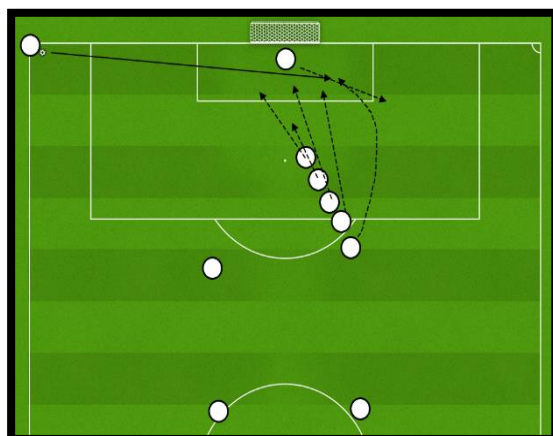


Figura 17 – Posicionamento em cantos ofensivos

---

## Livre defensivo

Os comportamentos adotados no livre defensivo são sempre os mesmos quer seja numa zona mais central ou lateral do campo. Neste sentido os comportamentos são os seguintes e estão evidenciados na figura 17:

- Dois jogadores na barreira, normalmente os DL
- Uma linha defensiva com 6 jogadores com marcação mista (cada jogador define um adversário ou é definido na abordagem ao jogo e uma zona específica)
- Um jogador à entrada de área para ganhar a 2ª bola
- Um jogador no meio-campo para preparar a transição ofensiva

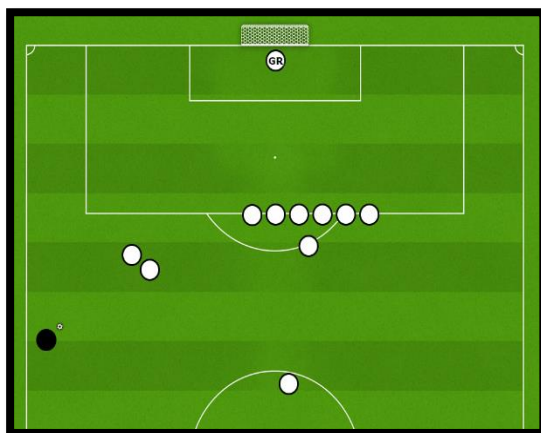


Figura 18 – Posicionamento em livres defensivos

No caso de ser um livre batido diretamente a baliza, seja com o livre no corredor lateral ou no corredor central, o número dos jogadores na barreira é aumentado, mas gerido pelo Guarda-Redes.

## Livre ofensivo

Nos livre ofensivos foram criadas duas variantes (Fig. 18).

A primeira é mais objetiva, onde colocamos 3 jogadores a atacar a mesma zona, o 2º poste. Nesta situação o pretendido é alcançar a finalização ou em caso de desequilíbrio

---

---

conseguir cabecear a bola para a zona da marca de grande penalidade. Os comportamentos da 1ª variante são os seguintes:

- jogadores preparados para atacar a área. Sendo que 3 vão em direção ao 2º poste, 2 ao meio e 1 ao 1º poste.
- Colocamos um jogador à entrada de área para preparar uma possível 2ª bola.
- O executante de preferência de pé fechado, coloca a bola em direção ao 2º poste
- Dois jogadores no meio campo a preparar a transição defensiva, normalmente são os DL

A segunda variante, é a entrada dentro de área para zonas de finalização em combinação. Os princípios inerentes a esta variantes são os seguintes:

- Dois executantes de pé dominante diferentes
- Formação de uma linha de 6 à entrada de área.
- Não existe ninguém à entrada de área
- O 1º e 2º homem realizam bloqueios às marcações individuais
- 3º homem aparece de apoio frontal e vai receber um passe do executante que têm o pé dominante contrário ao lado em que se situa (Lado esquerdo – pé direito etc.). Ao mesmo tempo, o 2º jogador que se encontra para executar o livre inicia uma corrida em direção à área e recebe o passe do 3º homem. Neste momento, o jogador ou finaliza ou realiza um cruzamento rasteiro tenso
- Os últimos 3 homens da linha atacam a zona da grande penalidade e 2º poste.

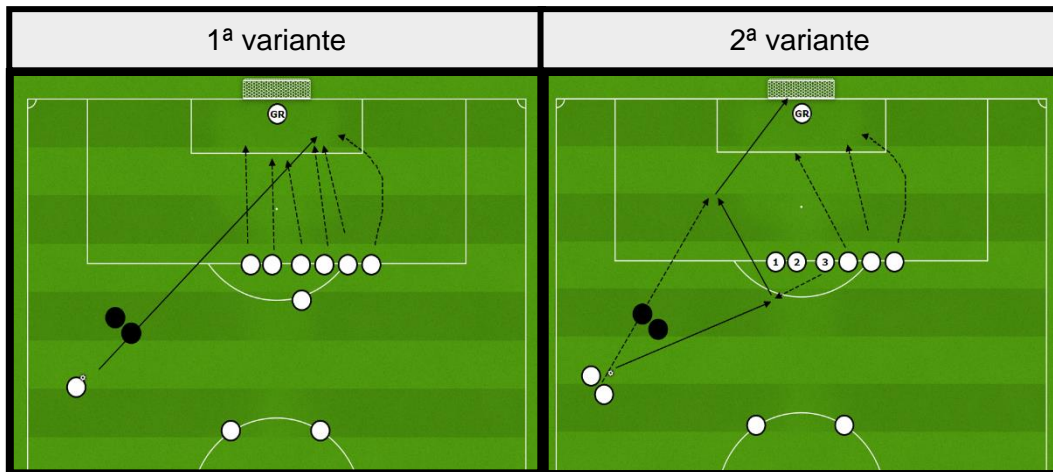


Figura 19 – Comportamento em livres ofensivos

#### 4.5 Controlo do Treino

A classificação dos exercícios é um aspeto que tem vindo a ser conversa, ao longo dos anos. Uma das primeiras grandes taxonomias, foi a proposta metodológica de Queiroz (1986), na qual, o mesmo considerou como estrutura elementar fundamental da sua classificação, a finalização, neste caso, existia três formas fundamentais, na qual a finalização é a meta a atingir:

Forma Fundamental I – Ataque sem oposição sobre uma baliza

Forma Fundamental II – Ataque contra a defesa sobre uma baliza

Forma Fundamental III – Ataque contra a defesa sobre duas balizas

Por outro lado, existem os exercícios que não incluem a finalização como estrutura base fundamental, neste caso, Queiroz (1986), denominou-os por complementares:

Complementar Integrado – Incluem elementos de dois ou mais fatores de rendimento

Complementar Separado – Incluem elementos de um só fator de rendimento

---

A figura 20 apresenta uma análise detalhada da percentagem de tempo dedicada a cada tipo de exercício ao longo da época, com base na caracterização de Queiroz. No entanto, é importante destacar que essa análise só pode ser compreendida adequadamente se considerarmos o contexto em que a equipa está inserida, bem como a influência de fatores externos, principalmente o espaço e tempo de treino.

A primeira observação que pode ser feita é que houve uma maior quantidade de tempo dedicado a exercícios fundamentais em relação a exercícios complementares. Dentro dos exercícios fundamentais, cerca de 40% do tempo total, o que equivale a 2770 minutos, foi dedicado à forma fundamental tipo II, que consiste no formato ataque vs defesa + GR. Esta escolha deveu-se principalmente em virtude do espaço limitado de treino, mais especificamente, meio-campo de futebol. Desta forma, a maioria dos exercícios tinha como objetivo finalizar para mini-balizas ou realizar um passe para uma zona específica do campo.

A forma fundamental tipo III foi a segunda mais utilizada, representando 33% do tempo total (2346 minutos). Esta estrutura é a mais próxima do formato de jogo, sendo utilizada principalmente exercícios macro e em exercícios de transição ofensiva e defensiva por parte das duas equipas.

Por outro lado, é possível observar que houve uma reduzida utilização de exercícios na forma fundamental I, com apenas 538 minutos (8% do tempo total) dedicados a esta configuração. Este tipo de relação desvirtua bastante o jogo, pois não existe oposição, o que acaba por explicar a baixa utilização. Os exercícios realizados nesta forma foram voltados para trabalhar momentos muito específicos, como finalizações ou padrões pretendidos.

Em relação aos exercícios complementares, é notório que houve uma diferença significativa entre as duas formas, com maior proporção de tempo dedicado à forma integrada (18% do tempo total), que envolve dois ou mais fatores de rendimento (geralmente físico e tático), em comparação com a forma separada (2%). É importante

---

frisar, que cerca de 1/5 do tempo foi utilizado em formas complementares, o que se explica por situações em que existia treino individual de GR's, ou existia uma divisão de grupo, com um grupo com momento de finalização e outro não. Embora estes exercícios não envolverem baliza, tinham objetivos definidos e concretos dentro do modelo de jogo predefinido, e, por isso, também tiveram uma grande relevância dentro de todo o processo.

### Controlo das formas de treino utilizadas ao longo da época

- 1- % de tempo destinado a Exercícios Fundamentais III
- 2- % de tempo destinado a Exercícios Fundamentais II
- 3- % de tempo destinado a Exercícios Fundamentais I
- 4- % de tempo destinado a Exercícios Complementares Integrados
- 5- % de tempo destinado a Exercícios Complementares Separados

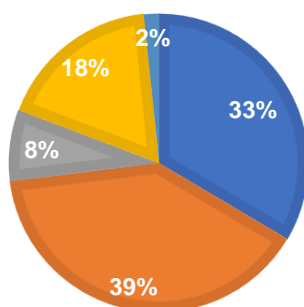


Figura 20 – Controlo do tempo das formas

Posteriormente, realizou-se o controlo do tempo em cada momento do modelo de jogo, neste caso, organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva. Além destes quatro momentos, também se considerou o tempo dedicado aos esquemas táticos.

Numa primeira análise, pode-se observar que a organização ofensiva foi o momento que recebeu maior atenção, com um total de 1874 minutos, o que representa 29% do tempo total. Tal ênfase justifica-se pelo facto da equipa apresentar algumas deficiências nesse parâmetro, principalmente na 1ª fase de construção e na fase de criação, onde a tomada de decisão e execução não estavam em níveis satisfatórios.

---

Em seguida, o segundo momento com mais tempo foi a transição ofensiva, com um total de cerca de 1800 minutos (28%). Este momento foi considerado pela equipa técnica como o de maior sucesso por parte do plantel, sendo, portanto, um fator constante em todos os microciclos, já que grande parte do processo ofensivo da equipa dependia de uma boa transição defesa-ataque.

Por outro lado, houve uma notável diferença de tempo dedicado à organização defensiva em comparação com os últimos dois momentos. Foi despendido nesta fase 1252 minutos, cerca de 20% do tempo total. É importante mencionar que a equipa técnica considera este momento fundamental, tendo como objetivo em cada jogo não conceder golos. O reduzido tempo utilizado deve-se ao facto de que a equipa já trabalhou com o treinador principal em anos anteriores, e a organização defensiva foi mantida de um ano para o outro. Portanto, foi apenas necessário consolidar esse momento, trabalhos aspetos mais específicos.

Em relação à transição defensiva, foi dedicado menos tempo (16% do tempo total) do que os demais momentos. No entanto, é importante ressaltar que os comportamentos desejados para essa fase foram trabalhados em todos os exercícios, o que acabou por existir um transfere para o jogo sem a necessidade de um trabalho específico. Por fim, cerca de 500 minutos (7% do tempo total) foram dedicados aos esquemas táticos, que foram trabalhados semanalmente em momentos curtos de 10 a 15 minutos. Este tempo dedicado aos esquemas táticos explica o tempo total utilizado nesta fase.

---

## Controlo do modelo de jogo ao longo da época

- 1- % de tempo destinado a Organização Defensiva
- 2- % de tempo destinado a Organização Ofensiva
- 3- % de tempo destinado a Transição Ofensiva
- 4- % de tempo destinado a Transição defensiva
- 5- % de tempo destinado a Esquemas táticos

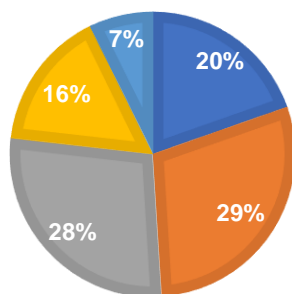


Figura 21 – Controlo do tempo dos momentos do modelo de jogo

## 4.5 Controlo competitivo

Tabela 4 - Controlo do momento competitivo

<b>Nome</b>	<b>Jogos</b>	<b>Titularidades</b>	<b>Minutos</b>	<b>Golos</b>
GC	22	22	1980	0
DC	5	5	450	0
ML	24	20	1768	1
AR	23	14	1392	2
DS	27	24	2101	5
DM	24	23	1852	2
DR	5	1	121	0
AM	11	6	548	0
MD	24	18	1655	1
JT	15	8	696	0
TN	27	18	1664	0
RJ	16	8	784	2
TO	10	2	338	2
BP	28	28	2520	12
DM	25	11	1278	2
RF	28	27	2075	12
TC	20	12	1165	3
PM	15	7	605	1
JM	2	0	30	0
RM	6	2	262	0
PM	27	27	2101	13

---



---

RV	2	0	21	0
PR	20	8	725	8
IP	26	17	1431	5

---

Ao longo da época, foram implementados procedimentos para controlar o tempo de jogo de cada atleta em todos os jogos disputados. É de notar que só foram considerados os jogos em que os jogadores estiveram em campo, excluindo assim os jogos em que foram convocados, mas não jogaram. Todos os dados referentes ao tempo de jogo de cada jogador estão detalhados na tabela 4.

A análise realizada durante o decorrer da época foi de grande relevância, uma vez que proporcionou uma avaliação mais precisa do desempenho dos jogadores, permitindo-nos identificar aqueles que poderiam estar sujeitos a maior desgaste físico. Com base nessa informação, foi possível realizar uma recuperação minuciosa, que consistiu principalmente em um trabalho específico realizado no primeiro treino da semana. Essa abordagem contribuiu significativamente para a manutenção da saúde e rendimento dos atletas, garantindo que estivessem sempre em condições adequadas para enfrentar as exigências da época.

#### **4.6 Quadro clínico**

No decorrer da época existiram diversos momentos da época, em que a gestão do plantel acabou por ser afetada devido ao volumoso número de lesões que ocorreram. A tabela 5 apresenta as lesões no decorrer da época desportiva.

Tabela 5 - Quadro de lesões

<b>Nome</b>	<b>Data</b>	<b>Tipologia</b>	<b>Tratamento</b>	<b>Volume perdido</b>	<b>Local</b>
BP	06/set	Fratura 1º dedo do pé	Gelo, imobilização	12 Uts + 2 Jogos	Jogo
DS	06/set	Torcicolo	Repouso, calor, antiflamatório	1 Ut	
TN	06/set	Mialgia esforço isquiotibial	Alongamento, gelo	1 Ut	Treino
RV	20/set	Entorse pulso	Gelo, repouso	5 Uts + 2 Jogos	Treino
RF	21/set	Contratura muscular	Alongamento, calor	1 Ut	Treino
TC	21/set	Contratura muscular	Alongamento, calor	1 Ut	Treino
JM	23/set	Contusão Falange	Gelo	9 Uts + 3 Jogos	
JM	21/out	Lombalgia	Repouso, calor, fortal	3 Uts + 1 Jogo	Treino
RJ	25/out	Contusão Falange	Gelo	3 Uts + 1 Jogo	
AR	05/nov	Contratura muscular	Alongamento, calor	1 Ut	Treino
PM	08/nov	Mialgia esforço isquiotibial	Alongamento, gelo	1 Ut	Treino
TN	15/nov	Tendinite pata de ganso	Alongamento, gelo, fortalecimento	6 Uts + 2 Jogos	Treino
BP	19/nov	Lombalgia	Repouso, calor, antiflamatório	3 Uts + 1 Jogo	Treino
ML	25/nov	Estiramento virilha	Tens + US + Fortalecimento	5 Uts + 2 Jogos	Jogo
IP	01/dez	Torcicolo	Repouso, calor, antiflamatório	1 Ut	
PM	03/dez	Mialgia esforço isquiotibial	Alongamento, gelo	1 Ut	Treino
TF	08/dez	Entorse tibio-társica	Gelo, repouso, mobilidade	2 Ut + 1 Jogo	Jogo

---

BP	10/dez	Lombalgia	Repouso, calor, fortal	3 Uts	Jogo
AR	16/dez	Entorse pulso	Repouso, gelo	2 Uts	Treino
RJ	24/jan	Fratura Clavicular	Imobilização, gelo	18 Uts + 7 jogos	Jogo
PR	26/jan	Mialgia esforço isquiotibial	Alongamento, gelo	1 Uts	Treino
TO	10/fev	Entorse tibio-társica	Gelo, repouso, mobilidade	9 Uts + 3 Jogos	Treino
DM	18/fev	Lombalgia	Repouso, calor, fortal	3 Uts + 1 Jogo	Treino
PM	18/fev	Contratura muscular	Alongamento, calor	1 UT	Treino
BP	22/fev	Mialgia esforço isquiotibial	Alongamento gelo	1 UT	Treino

---

Ao longo do período em análise, registaram-se um total de 25 incidentes de lesão, os quais ocorreram, em sua maioria, durante sessões de treino. É importante ressaltar que grande parte dessas lesões não foram de natureza crónica, o que sugere que é crucial uma abordagem mais intensa e focada ao nível da prevenção de lesões, com o objetivo de evitar episódios semelhantes no futuro.

---

### **3. Estudo de investigação aplicada**

## **Eficácia do Pontapé Livre na Equipa sub-19 da União Desportiva e Recreativa Santa Maria**

### **5.1 Introdução**

O futebol tem sido objeto de estudos científicos em diversas áreas ao longo dos anos. No entanto, da análise à dimensão tática do jogo de futebol, nota-se uma maior preocupação em relação aos momentos corridos do que aos momentos de bola parada. Curiosamente, esses momentos representam apenas 6,3% dos estudos desenvolvidos em Portugal até ao ano de 2010, tal como sugerem Barreira et al. (2013). Portanto, pode-se afirmar que há uma lacuna significativa de estudos sobre a análise tática do futebol em situações de bola parada.

Apesar dos momentos de bola parada não receberem muita atenção em estudos académicos, é inegável a sua importância dentro do jogo. De acordo com Castelo (2009), entre 25% a 50% das oportunidades de criação de situações de finalização surgem a partir destes momentos. Para reforçar esta afirmação, é possível observar através da tabela 6 que, durante o mundial de 2002, uma grande percentagem de golos marcados ocorreram a partir de situações de bola parada (Carling et al., 2005). Podemos observar que 48% dos golos resultaram de situações de bola parada o que realça a importância deste momento (Carling et al., 2005). É importante observar que dentro destas situações de bolas paradas, os pontapés livres foram responsáveis por 17% dos golos marcados (Carling et al., 2005). Em concordância, Castelo (2009), afirma que o pontapé livre é um fator muito importante para a obtenção de golos. O autor destaca ainda que é um momento tão significativo, que em comparação com os outros momentos de bola parada, golos marcados a partir de pontapé livres são muito mais frequentes.

Tabela 6 – Forma de golos no Mundial 2002 (retirado de Carling et al., 2005)

	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>Pontapé de livre</b>	27	17
<b>Canto</b>	21	13
<b>Lançamento lateral</b>	17	10
<b>Penalti</b>	13	8
<b>Jogo aberto</b>	83	52
<b>Total</b>	161	100

Castelo (2009), realizou uma análise dos diferentes tipos de pontapés livres, em três zonas diferentes. A primeira considerou pontapés livres fora da zona ofensiva, o autor realçou que existe pouca possibilidade de marcar golo. Portanto é preferível uma execução mais rápida para obter vantagem por desatenções da equipa adversária. A segunda zona, corresponde aos pontapés livres dentro da zona ofensiva a partir do corredor central, no qual é privilegiado a ação de remate. Por fim, a última zona analisada por Castelo (2009), refere que os pontapés livres acontecem dentro da zona ofensiva a partir dos corredores laterais. Nestes casos, é comum que os jogadores optem por cruzar a bola para as costas do adversário. Casal et al. (2014), realizou um estudo em que analisou a eficácia de pontapés livres indiretos no Mundial de 2010, fases finais da liga dos campeões e campeonatos da Polónia e Ucrânia. Deste modo, o autor considerou tanto os pontapés livres indiretos como os que foram executados como se fossem indiretos, ou seja, com a realização de um passe ou cruzamento antes da finalização. O autor em questão elaborou uma classificação de seis áreas distintas para a marcação de um pontapé-livre. Essas áreas foram denominadas de acordo com sua localização em relação ao campo de futebol. A primeira é a zona da grande área (AP). A segunda é a zona à frente da grande área (FAP), que está localizada entre a linha grande área e a linha do meio-campo. As outras

---

quatro zonas são situadas nas laterais do campo. A terceira zona é delimitada pela linha lateral e a linha de fundo do lado direito do campo (ED), enquanto a quarta zona é delimitada pela linha lateral e a linha de fundo do lado esquerdo do campo (EI). Por fim, as duas últimas zonas ficam à frente das últimas áreas mencionadas, do lado direito (ID) e do lado esquerdo (II), respetivamente. Esta classificação de zonas para a marcação de um pontapé-livre é ilustrada com clareza pelo campograma apresentado na figura 22.



Figura 22 – Divisão do campo (retirado de Casal et al., 2014)

De acordo com o estudo de Casal et al. (2014), os pontapés livres são um momento muito comum durante um jogo de futebol. No entanto, a eficácia dessas jogadas foi considerada baixa, visto que apenas 21,8% dos pontapés livres resultaram em uma ação de finalização e somente 2,8% resultaram em golo. Esses dados foram corroborados por Dios et al. (2017), que realizaram um estudo semelhante e verificaram que no Mundial de 2014, existiram em média 7,9 pontapés livres por jogo. Todavia, apenas 22,1% dos pontapés livres executados resultaram em ações de finalização, e somente 1,8% resultaram em golo. Isso mostra que, apesar de ser um momento frequente no jogo de futebol, o sucesso subjacente aos pontapés livres ainda é muito baixo.

Castelo (2009), destaca a importância de 5 fatores chave na execução do pontapé livre. Em primeiro lugar, é fundamental que os jogadores compreendam qual a ação técnica

---

mais eficiente para o momento. Em segundo lugar, as ações têm de ser simples e diretas. O terceiro ponto chave apontado pelo autor é a precisão com que a bola é colocada. Além disso, Castelo (2009) ressalta a importância da determinação por parte dos atacantes em pressionar os defesas adversários. Por último, o autor afirma que é crucial que os jogadores observem atentamente os jogadores adversários que não estão na barreira.

No estudo realizado por Dios et al. (2017), foram utilizadas as mesmas variáveis em comparação com o estudo anterior realizado por Casal et al. (2014) para identificar que fatores influenciam a eficácia de um pontapé-livre. Essas variáveis incluíram o tempo de jogo, a posição do pontapé livre, a lateralidade do executante, o número de atacantes e defensores envolvidos, a forma de execução do livre e sua trajetória, o tipo de marcação adversária, o número de intervenientes com a bola, a zona para onde o passe é colocado, a zona do remate, a forma de organização ofensiva da equipa, o tipo de remate e o resultado do jogo no momento do pontapé livre. Os resultados obtidos pelos dois estudos foram semelhantes. Foi observado que a eficácia do pontapé livre não depende da posição ou lateralidade do executante, nem do tipo de defesa ou da zona de remate. Foi constatado que a percentagem de finalização aumentou quando o pontapé livre foi executado com passes rasteiros em uma sequência de três ou quatro jogadores.

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a eficácia dos pontapés livres da equipa de Juniores A do UDR Santa Maria, bem como identificar as variáveis que podem influenciar este momento crucial do jogo de forma e perceber como aumentar a taxa de concretização e o sucesso dos pontapés livres.

---

## **5.2 Metodologia**

### **3.2.1 Amostra**

A amostra utilizada neste estudo envolveu os atletas que representam a equipa de Juniores A, sub-19, do União Desportiva e Recreativa Santa Maria. Foram analisadas 86 situações de pontapé livre num total de 24 jogos na 1ª Divisão de Juniores A da AF Lisboa, durante a época 2021/2022. A seleção da amostra foi realizada com base em critérios rigorosos e objetivos, a fim de garantir a representatividade e a relevância dos dados registados. Nesse sentido, foram considerados todos os pontapés livres indiretos e diretos em que o executante tenha realizado a ação de passe.

Para assegurar a qualidade e precisão da amostra, foram apenas selecionados os pontapés livres em que no máximo 4 jogadores tiveram com ação sobre a bola antes do remate ou 3 jogadores antes de colocar a bola em zonas de finalização. Essas medidas foram implementadas com o objetivo de garantir a homogeneidade e a comparabilidade dos dados, bem como evitar distorções na análise estatística.

### **3.2.2 Instrumentos e variáveis em estudo**

Os jogos foram gravados com uma câmara de filmar SONY HDR-CX405 e foi utilizado o tripé VCT-VPR1.

Para o registo de cada momento, foram selecionadas as variáveis e categorias apresentadas na tabela 7 (Casal et al., 2014).

Tabela 7- Variáveis e categorias selecionadas

Variáveis	Categorias
	<b>AP:</b> zona da grande área
	<b>FAP:</b> zona à frente da grande área
	<b>ED:</b> zona delimitada pela linha lateral e a linha de fundo do lado direito do campo
<b>Posição do pontapé livre (Fig. 1)</b>	<b>EI:</b> zona delimitada pela linha lateral e a linha de fundo do lado direito do campo
	<b>ID:</b> zona da continuação da linha transversal e longitudinal da área até ao meio campo do lado direito do campo
	<b>II:</b> zona da continuação da linha transversal e longitudinal da área até ao meio campo do lado esquerdo do campo
<b>Lateralidade do executante</b>	<b>Normal:</b> Livre do lado direito do campo e executante com pé direito dominante e vice-versa
	<b>Trocada:</b> Livre do lado direito do campo e executante com pé esquerdo dominante e vice-versa
<b>Organização defensiva</b>	<b>Individual:</b> Cada atacante é marcado por um defesa
	<b>Mista:</b> Alguns jogadores a defenderem individualmente e outros a defenderem zonas específicas do campo.
	<b>Zona:</b> Cada defesa é responsável por defender uma área específica.
<b>Nº de atacantes intervenientes</b>	<b>1-2:</b> Um ou dois jogadores intervêm com a bola
	<b>3-4:</b> Três ou quatro jogadores intervêm com a bola

---

Para além destas variáveis, foi adicionada uma adaptação à do estudo de Casal et al. (2014), referente à zona onde o passe foi colocado (Fig. 23.):

**1ª zona:** Após a bola ultrapassar a linha lateral da grande área, foram traçadas duas linhas imaginárias paralelas às linhas laterais do campo, na continuação dos postes da baliza. Nesse contexto, considerou-se que a bola não ultrapassou a primeira linha mais próxima do lado em que o pontapé-livre foi executado.

**Zona central:** Após a bola ultrapassar a linha lateral da grande área, foram definidas duas linhas imaginárias paralelas às linhas laterais do campo, na continuação dos postes da baliza. Nessas condições, considerou-se que a bola está posicionada entre essas duas linhas.

**2ª zona:** Após a bola ultrapassar a linha lateral da grande área, foram traçadas duas linhas imaginárias paralelas às linhas laterais do campo, na continuação dos postes da baliza. Nesse contexto, considerou-se que a bola ultrapassou a segunda, que se encontra mais afastada do lado em que o pontapé de livre é executado.



Figura 23 – Divisão da grande área

A última variável considerada no estudo foi a eficácia do pontapé livre, que foi avaliada de acordo com diferentes cenários. Deste modo, foram observadas três condições: a presença de finalização (existência da ação de remate), a ausência de

finalização (inexistência da ação de remate) e a ocorrência de golo. E foi definido como sucesso a finalização e ocorrência de golo.

O tratamento de dados foi realizado com a utilização do software LINCE-PLUS (Soto et al., 2019), neste foram registados, analisados e catalogados os dados disponíveis (Fig. 24). A análise estatística foi realizada a partir do software STATISTICA versão 7.0 (statsoft, Inc. 2011).

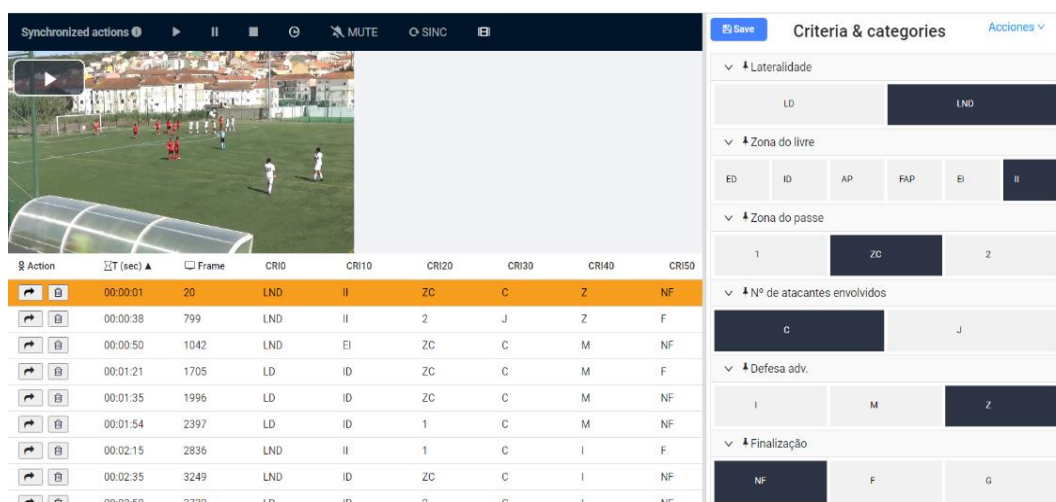


Figura 24 – Software LINCE-PLUS

### 3.2.3 Procedimentos

Os jogos foram gravados em resolução 720p e a câmara foi fixada com o auxílio de um tripé para assegurar a estabilidade das imagens. Apenas as imagens que preenchem os critérios para uma análise precisa foram selecionadas, enquanto aquelas que não preencheram esses requisitos foram removidas.

A recolha dos dados obtidos foi realizada utilizando o software LINCE-PLUS, que permitiu a seleção cuidadosa dos dados relevantes, bem como a catalogação detalhada dos pontapés-livres de acordo com as variáveis previamente especificadas.

Com o objetivo de garantir a mais alta qualidade e confiabilidade das observações, a primeira catalogação dos dados foi realizada pelo próprio pesquisador, seguida por uma

---

segunda catalogação, realizada num momento posterior, por um treinador de futebol de nível II (UEFA B) com nove anos de experiência na área.

Após o tratamento dos dados, foi realizada uma análise do grau de congruência das observações, tendo sido obtido um grau de concordância elevado de 94%.

Numa fase seguinte foi realizada uma análise descritiva, de modo a perceber como os pontapés livres são executados. Posteriormente foi realizada uma análise estatística qui-quadrado, para averiguar quais as categorias de cada variável selecionada, influência o sucesso do pontapé livre. Esta análise foi realizada a partir do statistica software.

### **5.3 Resultados**

A tabela 8 apresenta o número de ocorrências e respetiva percentagem de cada categoria das variáveis em estudo. Ao analisar a tabela, constata-se que a zona II foi a zona de marcação do pontapé livre que teve a maior ocorrência, representando 36% dos pontapés livres estudados. É de salientar também as zonas ID e ED, com percentagens acima dos 20%. É de realçar na zona AP, ou seja, na zona da grande área a ausência de qualquer livre.

No que diz respeito à lateralidade do executante, verificou-se uma maior frequência com executantes de pé trocado em comparação com os executantes normais, com o primeiro a representar uma ocorrência de 60,5% e o segundo de 39,5%.

No que se refere à organização defensiva das equipas adversárias, é curioso constatar que a defesa à zona e a defesa mista tiveram a mesma frequência, representando um total de 40,7%, enquanto a defesa individual contabilizou 16 ocorrências, representando 18,6% dos pontapés livres.

Relativamente ao número de atacantes envolvidos com a bola, verificou-se uma grande discrepância, com 87,2% dos pontapés livres a envolver a ação de apenas um ou dois jogadores, enquanto apenas 12,8% envolveu a ação de três ou cinco jogadores.

Em relação à zona para onde o passe foi colocado, a zona central e a segunda zona foram as mais solicitadas, representando um total de 48,8% e 39,5%, respectivamente.

Após análise dos dados apresentados no gráfico 25, podemos observar que a eficácia dos pontapés livres estudados foi baixa. Cerca de 73,2% das ocorrências, ou seja, 63 situações, não houve finalização do pontapé livre. Os dados revelam também que houve finalização dos pontapés livres em 22 ocasiões, o que representa somente 25.6% do total de livres estudados. Além disso, dos 86 pontapés de livre, apenas um resultou em gol.

Tabela 8 - número de ocorrências e respectiva percentagem de cada categoria das variáveis em estudo

<b>Variável</b>	<b>Categoria</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Zona de marcação do pontapé livre</b>	AP	0	0
	FAP	22	25.6
	ED	6	7
	EI	7	8.1
	ID	20	23.3
	II	31	36
<b>Lateralidade do executante</b>	Normal	34	39.5
	Trocado	52	60.5
<b>Organização defensiva</b>	Individual	16	18.6
	Mista	35	40.7
	Zona	35	40.7

<b>Nº de atacantes</b>	1-2	75	87.2
<b>intervenientes</b>	3-4	11	12.8
<b>Zona para onde o passe é colocado</b>	1ª zona	10	11.6
	Zona central	42	48.8
	2ª zona	34	39.5

### Eficácia do Pontapé Livre

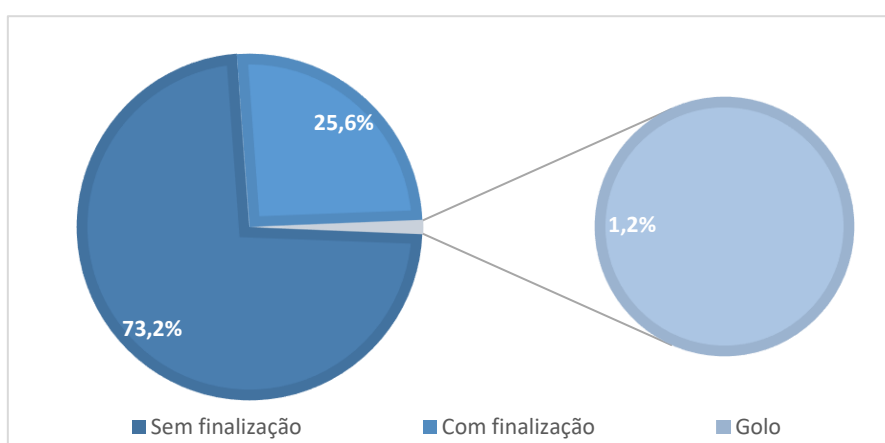


Figura 25 – Eficácia do pontapé livre

Ao nível da análise estatística, foi realizada a análise bivariável para averiguar as variáveis que estão associadas com o sucesso dos pontapés livres. Na tabela 9 está identificado o número de pontapés livres com sucesso e a sua respetiva percentagem em relação ao total da amostra. Na tabela está também exposto o valor do teste do qui-quadrado e a respetiva significância.

O contingente dos coeficientes é apresentado nas variáveis significativas. O número de atacantes intervenientes é a única variável significativa ( $\chi^2 = 6,621$ ;  $p < 0,05$ ; tabela 4). Neste sentido, como esta variável têm apenas duas categorias, é possível

constatar que existe maior sucesso quando o nº de atacantes intervenientes com a bola é entre 3 ou 4 jogadores.

Tabela 9 - análise estatística qui-quadrado

Variável	Categoria	N	%	$\chi^2$	Sig.	Coefficiente de contingência
<b>Zona de marcação do pontapé livre</b>	FAP	7	31.8	2,178	0,703	-
	ED	2	33.3			
	EI	1	14.3			
	ID	3	15.0			
	II	10	32.3			
<b>Lateralidade do executante</b>	Normal	7	20.6	0,838	0,36	-
	Trocado	16	30.8			
<b>Organização defensiva</b>	Individual	7	43.8	4,183	0,124	-
	Mista	5	14.3			
	Zona	11	31.4			
<b>Nº de atacantes intervenientes</b>	1-2	16	21.3	6,621	0,01	0,2
	3-4	7	63.6			
<b>Zona para onde o passe é colocado</b>	1ª zona	3	30.0	0,927	0,629	-
	Zona central	9	21.4			
	2ª zona	11	32.4			

---

## 5.4 Discussão de resultados

Neste estudo foi analisada a performance da equipa UDR Santa Maria em 86 pontapés livres indiretos durante 24 jogos, realizados na zona ofensiva do campo. Isso resulta em uma média de aproximadamente 3.5 pontapés livres por jogo. Contudo, esses resultados são diferentes daqueles obtidos em outros estudos, como os de Dios et al. (2017), López-García et al. (2016) e Casal et al. (2014), que observaram médias de 7.9, 6.9 e 6.3 livres indiretos por jogo, respetivamente. Por outro lado, Carling et al. (2005) registou uma média de 12 situações de pontapés livres por jogo.

A diferença mais significativa entre este estudo e os anteriores encontra-se no parâmetro de registo, visto que apenas foram considerados os pontapés livres de uma única equipa, enquanto os estudos anteriores observaram a performance de ambas as equipas em campo.

Em relação à eficácia dos pontapés livres, apenas 25,6% resultaram em finalizações neste estudo, em comparação com os estudos de Dios et al. (2017), López-García et al. (2016) e Casal et al. (2014), apresentaram taxas de remates de 22.1%, 23% e 21,8%, respetivamente. Por outro lado, este estudo está em consonância com os anteriores na questão da ineficácia desta situação de bola parada, no entanto, apresentou apenas uma taxa menor de 1,2% de golos, enquanto Dios et al. (2017), López-García et al. (2016) e Casal et al. (2014) mostraram taxas mais elevadas de 1.8%, 3.1% e 2.8%, respetivamente.

Uma das principais razões para a baixa eficácia deste momento específico pode ser a falta de valorização das equipas técnicas em dedicar tempo e atenção suficiente para trabalhá-lo de forma detalhada e minuciosa. Para alcançar um bom desempenho neste momento, é necessário que as equipas técnicas compreendam as nuances e complexidades envolvidas e se esforcem para trabalhar cada detalhe de maneira adequada. Infelizmente, muitas vezes, a complexidade deste momento é subestimada, o que pode levar a uma abordagem superficial e pouco eficaz.

---

Este estudo analisou as variáveis que podem explicar o sucesso dos pontapés livres e constatou que o número de atacantes intervenientes é um fator determinante neste aspeto. Esses resultados corroboram com estudos de Dios et al. (2017), López-García et al. (2016) e Casal et al. (2014), que afirmam que a probabilidade de um livre indireto resultar em golo aumenta significativamente se houver uma dinâmica ofensiva planeada com três ou quatro jogadores. A intervenção de um maior número de jogadores com a bola, cria um contexto de imprevisibilidade e desconfortabilidade à defesa adversária e como provavelmente não têm a repetição de momentos como estes, não sabem como atuar e criam espaços que permitem a ocorrência de finalização.

Em relação às outras variáveis analisadas, como a zona de marcação do pontapé livre, a lateralidade do executante, a organização defensiva e a zona para onde o passe é colocado, este estudo constatou que elas não possuem relevância para o sucesso deste momento de bola parada. Esses resultados são congruentes com os encontrados por López-García et al. (2016) e Casal et al. (2014), que também confirmaram a pouca importância dessas variáveis para a obtenção de finalização nos pontapés livres.

No entanto, vale ressaltar que Dios et al. (2017) observou que os pontapés livres indiretos resultam em mais golos quando a defesa adversária defende à zona. Essa variável, portanto, pode ser um fator relevante em algumas situações específicas.

## **5.5 Aplicações práticas**

O futebol é um desporto dinâmico que envolve inúmeras variáveis que podem afetar o desempenho dos jogadores e das equipas em diferentes momentos do jogo. Um desses momentos é o pontapé livre, que pode ser decisivo para o resultado final de um jogo. Por isso, é importante compreender as variáveis que influenciam o sucesso dos pontapés livres para desenvolver estratégias eficazes de treino e desempenho.

Identificar as variáveis que influenciam o sucesso dos pontapés livres requer uma análise criteriosa dos diferentes fatores que podem afetar o resultado. Através de uma

---

análise cuidadosa desses fatores, é possível criar um modelo que leve em consideração as variáveis mais importantes e que possa ser usado como base para a execução deste momento durante os treinos e jogos.

Com base nesse modelo, é possível modificar o microciclo e o plano de treino das equipas de futebol, a fim de melhorar o desempenho dos jogadores nos pontapés livres. Isso pode incluir treinos específicos para aprimorar a técnica, bem como estratégias de jogo adaptadas com base nas informações obtidas a partir da análise das variáveis que influenciam o sucesso dos pontapés livres.

Em suma, a identificação das variáveis que influenciam o sucesso dos pontapés livres pode ter um impacto significativo no desempenho das equipas de futebol. Ao criar um modelo base para a execução deste momento e modificar o microciclo e plano de treino das equipas de futebol, é possível aumentar as hipóteses de sucesso.

## **5.6 Conclusão**

A principal conclusão deste estudo é a elevada ineficácia do pontapé-livre. Esta pode resultar do grande número de variáveis exigidas pela equipa que executa este momento para alcançar o sucesso neste tipo de ações: o pontapé livre indireto deve ser executado com a potência e trajetória corretas, com movimentos sincronizados dos jogadores na zona de remate; timing adequado entre o executante e o jogador que recebe a bola para rematar à baliza; trajetória da bola precisa tendo em conta os defesas e o guarda redes e por fim a linha de fora de jogo. Este tipo de análise permite compreender que a eficácia do pontapé livre indireto não depende apenas de um jogador, mas sim de uma série de fatores interligados.

Este estudo contribui para o entendimento do que pode influenciar o sucesso dos pontapés livres indiretos. A maior conclusão foi que a dinâmica ofensiva planeada com vários jogadores é o aspeto mais importante, enquanto outras variáveis, como o tipo de marcação adversária, a lateralidade do executante, a organização defensiva e a zona para

---

onde o passe é colocado, parecem ter pouco ou nenhum efeito no sucesso deste momento. No entanto, é importante ressaltar que cada situação de jogo é única e, portanto, outros fatores podem influenciar o sucesso dos pontapés livres indiretos em determinadas circunstâncias.

Apesar dos resultados obtidos, o sucesso dos pontapés livres no futebol depende de uma série de variáveis inter-relacionadas. Ao compreender e dominar estas variáveis, é possível aumentar a taxa de concretização e o sucesso dos pontapés livres, tornando-os assim uma arma poderosa para as equipas de futebol.

### **5.7 Limitações metodológicas**

Neste estudo específico, foram identificadas algumas limitações que podem ter influenciado os dados obtidos e, portanto, devem ser levadas em conta na interpretação dos resultados.

A primeira limitação refere-se à qualidade da gravação dos dados. Como o estudo envolveu a análise de imagens de jogos de futebol, a qualidade das gravações pode variar e afetar a precisão dos dados obtidos.

Outra limitação importante do estudo foi o tamanho da amostra. O número de jogos analisados foi relativamente pequeno, o que pode ter afetado a precisão das análises estatísticas e a generalização dos resultados. Além disso, o tamanho da amostra pode ter limitado a capacidade de identificar correlações significativas entre as variáveis estudadas.

É importante salientar que as limitações do estudo não invalidam os resultados obtidos, mas devem ser consideradas ao interpretá-los. É fundamental que futuros estudos procurem aumentar o tamanho da amostra e melhorar a qualidade das gravações para minimizar as limitações e obter resultados mais robustos e confiáveis.

---

## 5.8 Perspetivas de futuro

Para que os próximos estudos possam fornecer resultados mais concretos e robustos, é necessário que sejam abordados alguns aspetos importantes. Primeiro, a divisão da zona onde os pontapés livres ocorrem deve ser mais específica. A divisão em seis zonas é um bom começo, mas ainda é bastante geral, pois pode haver diferenças significativas em relação ao sucesso dos pontapés livres em diferentes áreas dentro dessas zonas. Portanto, para obter resultados mais precisos, a divisão do campo pode ser subdividida em áreas menores e mais específicas.

Outro aspeto que pode ser considerado é a zona para onde o passe é direcionado. A realização de um passe para a zona central na pequena área é muito diferente da realização de um passe para a zona central entre a marca de grande penalidade e a grande área. Essas diferenças devem ser consideradas na análise das variáveis que influenciam o sucesso dos pontapés livres.

Por fim, em estudos futuros, visto que é consensual o aumento do sucesso do pontapé livre, em situações em que o número de intervenientes é maior, pode se estudar este momento mais em específico. De forma, a perceber o que aumenta o sucesso desta variável.

---

## 6 Evento Relação com a Comunidade

### 6.1 Introdução

O evento da relação com a comunidade foi realizado no dia 27 de novembro a partir das 19h, via videoconferência, com a participação de dois profissionais ativos em clubes de dimensão nacional na área da preparação física. A preparação física e a prevenção de lesões são temas cruciais para o desempenho dos jogadores de futebol, tanto em níveis profissionais como amadores. Infelizmente, muitos jogadores, especialmente aqueles que jogam em contextos amadores, têm pouco conhecimento sobre esses assuntos e podem negligenciá-los durante a sua prática desportiva. Além disso, algumas equipas técnicas que atuam em contextos amadores podem não ter acesso a recursos e conhecimentos especializados sobre preparação física e prevenção de lesões, o que pode afetar negativamente a saúde e o desempenho dos jogadores. Neste sentido, o objetivo principal foi promover a educação e conscientização sobre esses temas, tanto para jogadores quanto para equipas técnicas, a fim de maximizar o desempenho desportivo e minimizar o risco de lesões.

O evento teve como público-alvo treinadores e membros de equipas técnicas de clubes de futebol, bem como diretores, coordenadores e principalmente jogadores. Além disso, contou com a presença de colegas de faculdade dos estagiários, que puderam enriquecer o debate e a troca de conhecimentos. O evento foi realizado via zoom, devido à incompatibilidade de horários entre os preletores e os organizadores do evento. Deste modo, foi possível encontrar uma data e um horário em que pouco ou nada da rotina normal dos intervenientes teve de ser alterada. Ainda por mais, optar por realizar o evento por meio de videoconferência apresenta algumas vantagens adicionais. Uma delas é a possibilidade de ampliar a participação, pois os interessados podem conectar-se a partir de qualquer lugar, sem a necessidade de deslocamento físico. Isso também proporciona uma maior facilidade na organização, já que não é preciso dispor de um espaço físico para

---

a realização do evento, além de permitir uma maior flexibilidade nos horários e datas para a realização do mesmo. Outro aspeto relevante é a possibilidade de se utilizar recursos tecnológicos para enriquecer as apresentações, tais como imagens, gráficos e vídeos explicativos, tornando a transmissão mais interativa e atrativa para os participantes.

## **6.2 Caracterização dos preletores**

Os preletores para o evento promovido foram Tomás Azevedo, licenciado em Ciências do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana e mestre em Strength and Conditioning na Universidade de Portsmouth e Miguel Valentim, licenciado em Ciências do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana. O primeiro cumpre, atualmente, funções no departamento de performance do Sporting Clube de Portugal, onde está ligado ao escalão de Sub-16. É responsável pela preparação física dos atletas, nomeadamente controlo das cargas do treino, treino complementar e return do play. O segundo assume funções como treinador-adjunto do Amora FC (Liga 3) e está, também, responsável pela preparação física dos atletas, nomeadamente controlo das cargas do treino e treino complementar.

## **6.3 Divulgação**

Nesta etapa, foi definido o método de divulgação do evento. Optou-se pela criação de um poster promocional (fig. 26) contendo os dados relevantes do evento, juntamente com um link para um questionário de inscrição. Este poster foi divulgado em duas redes sociais: Facebook (stories), Instagram.

A elaboração do poster promocional foi feita através do powerpoint. Além disso, também foram criados o questionário de inscrição e satisfação.

A etapa de divulgação foi realizada com sucesso, com a publicação do poster promocional nas redes sociais.

# Preparação Física e Prevenção de Lesões

27 de Novembro – início às 19:00

Conta com a presença de:

**Tomás Azevedo:** Sporting sub 16  
Mestrado em Strength and  
Conditioning na Universidade de  
Portsmouth



**Miguel Valentim:** Amora FC – SAD  
Licenciado em Ciências do  
Desporto na FMH

**Inscreve-te por  
mensagem privada!**

Evento organizado por Martim Freitas  
e Rui Fonseca alunos do Mestrado em  
Treino Desportivo na FMH

Figura 26 – Poster promocional

---

## 6.4 Planeamento

O planeamento do evento envolveu, inicialmente, a definição do tema a abordar e o seu formato de apresentação. Tendo em conta o acesso que uma apresentação on-line permite, foi escolhida essa via que, através da plataforma Zoom, permitiu agregar mais ouvintes. Posteriormente, após a determinação do tema, iniciaram-se os contactos para a seleção dos preletores para o evento. Uma vez ultrapassado este ponto, definiu-se, junto dos mesmos, a data e horário do evento, assim como a duração da apresentação, e foram distribuídas tarefas relacionadas com a divulgação e avaliação do evento.

Definiu-se um limite de 30 minutos para cada apresentação, com 15 minutos para debate, através da colocação de questões por parte da audiência. As tarefas distribuídas pelos organizadores do evento envolveram: convite de participação, cartaz do evento, programa do evento, formulário de inscrição e questionário de satisfação.

Foi da minha responsabilidade, juntamente com o meu colega Martim Freitas, a moderação da sessão. Após o enquadramento do evento quanto ao seu âmbito, deu-se início à apresentação dos temas 1 e 2, acerca da fadiga no futebol e fatores de prevenção de lesão, palestrada por Miguel Valentim. Os temas 3 e 4, sobre a organização e gestão das cargas no microciclo, foram conduzidos por Tomás Azevedo.

Após o término de cada palestra, deu-se um momento de interação entre os participantes e os oradores, no qual foram realizadas perguntas e criados cenários para explorar o comportamento associado a cada situação. Essa troca de ideias foi extremamente produtiva e enriquecedora para todos os envolvidos, proporcionando uma oportunidade valiosa de aprendizagem e crescimento mútuo.

O programa do evento está apresentado na seguinte tabela:

Tabela 5 - programação do evento

<p style="text-align: center;"><b><u>Receção dos palestrantes</u></b></p> <p>Abertura da sala Zoom e receção dos palestrantes.</p>	18h45
<p style="text-align: center;"><b><u>Início da admissão da audiência</u></b></p>	19h
<p style="text-align: center;"><b><u>Início da sessão</u></b></p> <p>Saudações e agradecimentos iniciais. Enquadramento do evento quanto ao seu âmbito.</p>	19h05
<p style="text-align: center;"><b><u>Miguel Valentim</u></b></p> <p>Palestra sobre a fadiga no futebol e fatores de prevenção de lesão.</p>	19h10 – 19h40
<p style="text-align: center;"><b><u>Perguntas e respostas</u></b></p> <p>Debate acerca dos temas abordados durante a apresentação.</p>	19h40 – 19h55
<p style="text-align: center;"><b><u>Tomás Azevedo</u></b></p> <p>Palestra sobre a organização e gestão das cargas no microciclo.</p>	19h55 – 20h25
<p style="text-align: center;"><b><u>Perguntas e respostas</u></b></p> <p>Debate acerca dos temas abordados durante a apresentação</p>	20h25 – 20h40
<p style="text-align: center;"><b><u>Questionário de satisfação</u></b></p> <p>Aplicação do questionário de satisfação on-line.</p>	20h40 – 20h45
<p style="text-align: center;"><b><u>Encerramento do evento</u></b></p>	20h50

---

## 6.5 Síntese dos conteúdos

O primeiro tema da sessão, apresentado por Miguel Valentim, explorou a fadiga. A apresentação iniciou-se com a sua definição e, de seguida, foram abordados os diferentes tipos de fadiga existentes, bem como as suas consequências gerais.

Posteriormente, o orador mencionou as diversas formas de avaliação da fadiga, bem como as ferramentas de avaliação. Entre os métodos existentes, foi debatida a importância dos questionários de wellness, uma vez que é o método de mais simples implementação.

O segundo tema apresentado envolveu a prevenção de lesões, no qual foram destacados três aspetos essenciais: em primeiro lugar, o preletor mencionou a abordagem FIFA 11, a qual se concentra em exercícios de mobilidade, estabilidade e fortalecimento muscular, indicados para a prevenção de lesões no futebol; em segundo lugar, destacou a importância do fortalecimento muscular adequado, nomeadamente na região da coxa, com foco no joelho, por ser uma área com alta incidência de lesões no futebol; por último, o orador sublinhou a importância da inclusão de exercícios de mobilidade na rotina de treino, de forma a desenvolver a flexibilidade e a amplitude do movimento em todas as articulações, também fundamental para reduzir a incidência de lesões.

O terceiro tema abordado pelo preletor Tomás Azevedo, foi a importância da organização das cargas no microciclo. Ele apresentou o método da periodização tática como forma de administrar a carga de treinamento suficiente para que o atleta possa atingir o seu potencial físico e mental ideal durante o momento competitivo e ainda resistir às exigências do jogo. A discussão destacou a necessidade de aplicar a carga de treino longe o suficiente do jogo para evitar a fadiga acumulada no momento competitivo.

Foi abordado pelo preletor a relevância de um planeamento prévio da semana, permitindo a seleção dos conteúdos mais adequados para cada dia de treino. O próprio salientou a importância de manipular os exercícios em relação às dimensões do campo, à área por jogador, aos períodos de ação e pausa, ao tempo de reposição das bolas, ao uso

---

de feedback volitivo, à oposição passiva ou ativa, à adição de foras-de-jogo, à limitação de áreas de jogo, à realização do exercício por vagas, entre outras variáveis.

Durante o debate, foi aprofundado o tema do treino integrado de corrida de alta intensidade e sprints durante o microciclo, especialmente em situações em que seja necessário contornar as limitações do espaço de treino.

Por fim, o último tema da sessão focou na monitorização da carga de treino. O preletor enfatizou a distinção entre carga interna e carga externa, além de apresentar diferentes ferramentas de monitorização, como o GPS e a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). Ele discutiu a importância de utilizar essas ferramentas para avaliar o nível de carga de treino do atleta, permitindo ajustes necessários para alcançar o máximo potencial durante a competição.

## **6.6 Balanço do evento**

Os questionários de satisfação providenciaram informação relevante para a avaliação do evento realizado. Envolveu respostas relativas à organização do evento, conteúdo programático e avaliação global do evento, numa escala de Likert de 1-5, sendo 1 “Discordo Totalmente” e 5 “Concordo Totalmente”.

Apresentam-se, na figura 27, 28 e 29 as respostas aos temas que permitem uma apreciação sucinta do evento, por parte da audiência.

### Organização do Evento

Ao analisar o feedback recebido sobre a “organização do evento”, foi possível observar que todos os participantes concordaram de forma unânime que o formato escolhido, foi apropriado e atendeu às suas expectativas. Esse resultado pode ser atribuído a alguns fatores específicos. Primeiramente, a utilização da plataforma Zoom permitiu que os participantes assistissem ao evento de forma remota, sem a necessidade de se deslocarem até um local físico específico. Isso proporcionou maior comodidade aos participantes, que puderam acompanhar o evento a partir da sua casa ou escritório, sem a

---

necessidade de lidar com deslocamentos, trânsito ou outros possíveis inconvenientes. Dessa forma, pode-se concluir que a utilização da plataforma Zoom como formato para o evento foi altamente satisfatória para os participantes, e permitiu que o evento alcançasse seus objetivos de forma eficiente, oferecendo comodidade, acessibilidade e flexibilidade aos participantes.

Em relação à duração do evento, foi possível observar que a resposta dos participantes não foi tão positiva quanto ao formato do evento, embora a maioria dos participantes tenha avaliado a duração do evento como satisfatória. Essa avaliação pode ser explicada por diversos fatores, tais como a falta de pausas ou momentos de interação durante o evento, a densidade do conteúdo apresentado ou até mesmo a própria dinâmica da sessão.

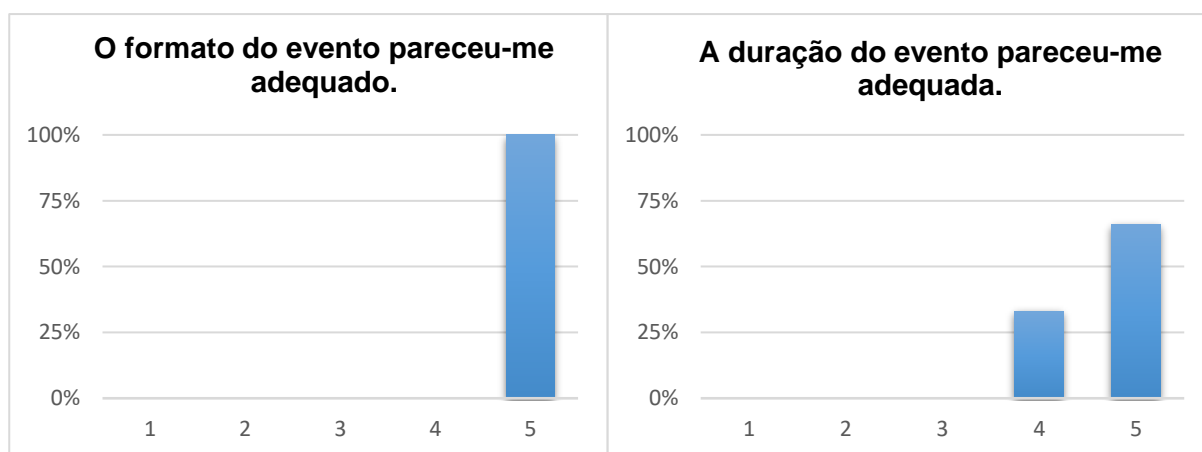


Figura 27 – Feedback sobre a organização do evento

### Conteúdos Programáticos

Ao avaliar o feedback dos participantes sobre o tema “Conteúdos Programáticos”, pode-se constatar que a resposta à frase “O desenvolvimento dos conteúdos pareceu-me adequado” foi bastante positiva. Mais de 75% dos participantes concordaram totalmente com a afirmação, o que indica que a maioria dos conteúdos apresentados atendeu às expectativas e necessidades dos participantes.

Essa avaliação positiva pode ser atribuída a diversos fatores, como a escolha adequada dos temas abordados e a expertise dos palestrantes na área. Além disso, a organização e estruturação dos conteúdos também podem ter contribuído para uma experiência satisfatória por parte dos participantes.

Ao avaliar a resposta dos participantes em relação à frase “O tempo dedicado à exposição de cada tema pareceu-me adequado”, percebe-se que houve uma divisão de opiniões. Enquanto alguns participantes concordaram plenamente com a afirmação, outros apresentaram uma visão divergente. A divisão de opiniões dos participantes em relação ao tempo dedicado à exposição de cada tema pode ser atribuída, em parte, às diferentes perspectivas e interesses dos participantes em relação aos temas abordados. Além disso, a intervenção da audiência durante o evento também pode ter influenciado na percepção do tempo dedicado a cada tema.

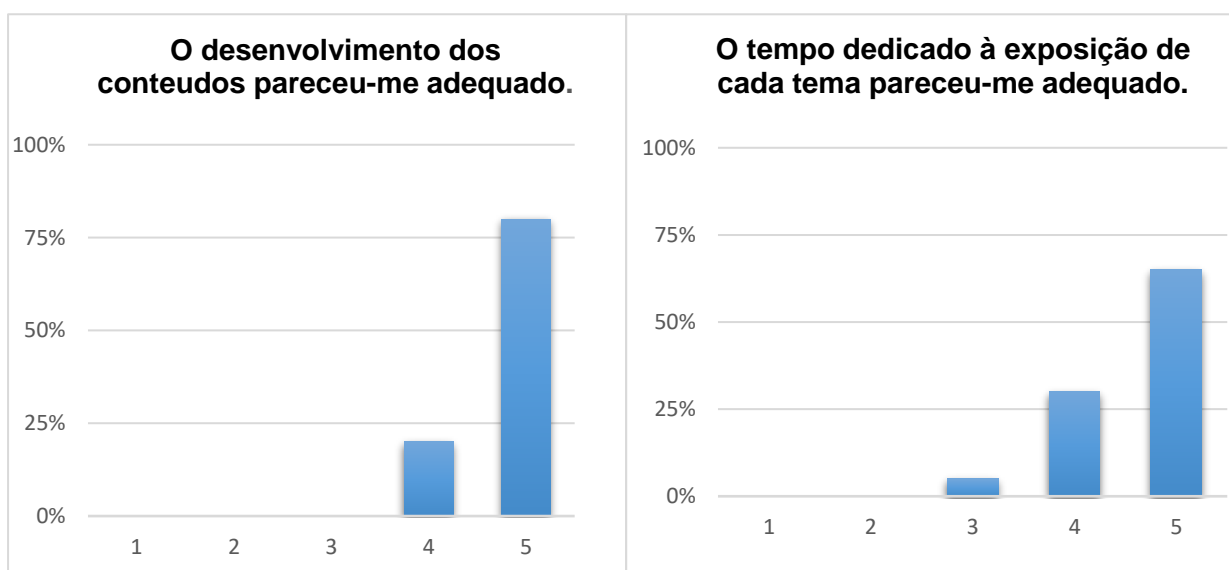


Figura 28 – Feedback sobre os conteúdos programáticos do evento.

### Avaliação Global do Evento

Ao analisar a “Avaliação Global do Evento”, observa-se que as respostas indicam uma avaliação extremamente positiva por parte dos participantes. De maneira geral, o

---

evento foi bem recebido e a resposta da maioria dos participantes tendeu para o valor máximo de satisfação. Essa avaliação muito positiva demonstra que o evento cumpriu com sucesso o seu objetivo inicial de agradar aos espectadores.

Em relação ao “O evento correspondeu às minhas expectativas” pode-se observar obteve um acordo menor, com tendência para o valor 4. Isso indica que houve uma certa discrepância entre as expectativas dos participantes e o que foi apresentado no evento. No entanto, é importante notar que a maior parte da audiência concordou que o evento correspondeu às suas expectativas, o que é um resultado positivo. É natural que haja algumas diferenças entre as expectativas individuais dos participantes e o que é apresentado no evento, mas a avaliação geral indica que a maioria dos participantes ficou satisfeita com o que foi oferecido.



Figura 29 - Feedback sobre a avaliação global do evento

---

## 6.7 Conclusão

Ao analisar o evento de uma forma geral, é possível perceber que este foi positivo, proporcionando uma experiência interativa e interessante para os participantes. As apresentações foram conduzidas de acordo com o planejado, apesar de um pequeno atraso inicial na admissão dos espectadores, que acabou por afetar a presença de alguns participantes no início do evento.

Ao longo do evento, a audiência mostrou-se bastante participativa, com várias perguntas e diferentes pontos de vista levantados, o que enriqueceu o debate. No entanto, é importante salientar que essas intervenções acabaram por atrasar o planejamento original, resultando em um encerramento do evento com 45 minutos de atraso. Essa situação é um ponto a ser melhorado em eventos futuros.

Apesar do atraso, a avaliação geral do evento foi bastante positiva, com feedbacks elogiosos por parte da maioria dos participantes. No entanto, uma das respostas do questionário destacou o tempo dedicado à exposição de cada tema, o que pode ser explicado pelo atraso na admissão dos espectadores e nas intervenções da audiência.

A data e horário escolhidos para a realização do evento foram pensados com especial atenção, de forma a não coincidir com o horário laboral e permitir a participação dos dois oradores, que possuem atividades profissionais aos fins de semana. Isso demonstra a preocupação dos organizadores em garantir a disponibilidade dos participantes e minimizar interferências em suas rotinas.

No entanto, um dos principais desafios enfrentados pelos organizadores foi a baixa audiência do evento. A forma de propagação utilizada, por meio de redes sociais, pode ter limitado o alcance da divulgação e não ter atingido o público-alvo pretendido. É importante considerar outras formas de divulgação, como por meio de entidades desportivas, clubes e associações, e utilizar outras plataformas, como o LinkedIn, para ampliar o alcance da divulgação.

---

Os oradores tiveram um papel fundamental na dinamização do evento, demonstrando preocupação em sugerir perspectivas de futuro sobre os temas apresentados. Eles criaram um ambiente mais aberto e interativo, o que possibilitou uma maior interação com o público e contribuiu para o sucesso do evento.

Em resumo, o evento apresentou pontos positivos e negativos, mas no geral, cumpriu com as expectativas dos participantes. É importante considerar os pontos a serem melhorados em eventos futuros, como o planeamento de tempo e a divulgação em plataformas mais adequadas para o público-alvo, para garantir uma maior participação e sucesso do evento.

---

## 7. Conclusões e perspectivas futuras

A realização do estágio curricular no UDR Santa Maria, na equipa de sub-19 foi muito enriquecedor. Os resultados apresentados durante a época principalmente a nível competitivo foram muito superiores ao inicialmente definido pela equipa técnica. O objetivo era a manutenção na I Divisão Distrital de Lisboa, no qual acabámos em 2º lugar com igualdade pontual do 1º lugar.

A experiência foi muito enriquecedora em termos pessoais e profissionais. Foi extremamente gratificante a autonomia e liberdade, atribuída pela equipa técnica para tomar decisões e cometer erros, o que me permitiu desenvolver a minha confiança e skills de liderança, bem como ganhar uma maior compreensão sobre as complexidades e desafios que existem na gestão de uma equipa. Este tipo de abordagem deu-me a oportunidade de experimentar diferentes ideias e estratégias e conseqüentemente, expandir o meu leque de competências, o que terá um impacto positivo no meu futuro profissional. Além disso, a interação com a equipa técnica e os jogadores proporcionou uma visão mais clara sobre a importância do trabalho em equipa, da comunicação eficaz e da construção de relações interpessoais positivas.

A preparação da época foi um processo metódico e minucioso, onde a equipa técnica se empenhou em identificar as características dos jogadores e as exigências da competição. A partir daí, foi possível criar e implementar um modelo de jogo coerente e eficaz, que permitiu à equipa enfrentar os desafios com confiança e determinação. O que mais se destacou durante este processo foi a capacidade de adaptação da equipa técnica, que soube ajustar o modelo de jogo sempre que necessário para atender às exigências do adversário ou das circunstâncias do jogo. Além disso, foi notável a vontade de especificar cada pequeno pormenor do modelo de jogo, trabalhando com rigor e empenho para maximizar o potencial de cada jogador. O resultado desta abordagem foi um sucesso inegável, que se refletiu no desempenho da equipa em campo. Cada pequeno momento

---

---

trabalhado com cuidado e dedicação contribuiu para alcançar resultados positivos, o que se revelou profundamente gratificante para todos os envolvidos no processo.

Durante o decorrer da época, fui capaz de identificar diversas lacunas em diferentes áreas do clube, da equipa técnica e também pessoais. Um aspeto que considero extremamente necessário é aumentar o espaço de treino, principalmente para a equipa de Juniores A e Seniores. Treinar em um meio-campo de futebol 11 é uma limitação significativa se o objetivo for ambicioso, e isso pode afetar os resultados.

Outro ponto que pode ser melhorado é a criação de um ginásio, para que seja possível a realização de um quarto treino, se necessário, sem influenciar os horários das outras equipas da estrutura. Além disso, um ginásio seria um local ideal para melhorar os índices físicos, prevenção de lesões e retorno ao jogo.

Em relação à equipa técnica, acredito que fizemos um trabalho muito positivo, tanto em termos de planeamento como de gestão de grupo. No entanto, há sempre espaço para melhorias. Apesar de conseguirmos gerir bem o espaço de treino em função do número de jogadores, acabamos por nos limitar a um conjunto de exercícios. Isso pode tornar os treinos monótonos e, conseqüentemente, desmotivador para os jogadores. Embora isso não tenha ocorrido na nossa equipa, é fundamental manter os jogadores motivados para a prática e evitar a monotonia nos treinos.

A prevenção de lesões é uma questão muito importante em qualquer equipa de futebol. Infelizmente, durante a época, verificou-se um número significativo de lesões, o que pode ser considerado um sinal de que a atenção e o cuidado da equipa técnica em relação à prevenção de lesões foram insuficientes. Para minimizar esse problema, é necessário abordar de forma mais proativa a questão da prevenção de lesões.

É importante reconhecer que não podemos depender apenas de soluções bem-sucedidas do passado para resolver problemas no presente. Embora possa ser tentador seguir uma abordagem que já funcionou anteriormente, essa mentalidade pode limitar nossa capacidade de inovar e encontrar soluções mais eficazes e adaptadas ao contexto

---

---

atual. Durante a época, deparamo-nos com desafios que exigiam respostas rápidas e eficazes. Embora tenhamos utilizado estratégias que tiveram êxito no passado, não podemos depender excessivamente de soluções antigas e evitar ficar presos. Em vez disso, devemos estar dispostos a experimentar novas abordagens e pensar criativamente para encontrar soluções inovadoras para os problemas atuais.

No que diz respeito aos aspetos pessoais, olhando para trás, sinto que poderia ter trazido ainda mais qualidade para a equipa técnica do que já trouxe. Poderia ter insistido na realização de PSE-sessões para termos uma melhor monitorização e controlo da carga de treino. Aprendi muito sobre vídeo-análise, mas sinto que em alguns momentos, poderia ter sido mais específico e concreto naquilo que queria apresentar. Também reconheço que ainda tenho muito a aprender sobre o meu tipo e nível de liderança enquanto adjunto de uma equipa técnica, e que devo ter uma intervenção muito mais ativa, não só dentro de campo, mas principalmente fora das quatro linhas.

Por fim, nas próximas épocas espero continuar motivado e não depender de resultados e classificação para realizar o meu melhor trabalho. Gostaria de entrar na área da preparação física, tenho um grande interesse e considero ser uma área vasta e extremamente importante para o sucesso desportivo. Embora tenha havido avanços nesta área no clube, acredito que há ainda muito espaço para inovação e progresso.

A curto-médio prazo, ambiciono poder estar inserido em contextos nacionais e semiprofissionais, de forma a poder adquirir mais experiência e conhecimento, e poder contribuir de forma mais significativa para o sucesso das equipas. Estou confiante de que, com dedicação e trabalho árduo, poderei alcançar os meus objetivos profissionais.

---

## 8 Revisão bibliográfica

António, N. S. (2006). *Estratégia organizacional: Do posicionamento ao movimento*. Edições Silabo.

Barreira, D., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2013). Futebol. Em *Avaliação da Performance em Jogos Desportivos Coletivos* (Fonseca, A, Júlio Garganta, João Prudente, M. T. Anguera, pp. 133–209). Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID2D).

Bettega, O. B., Scaglia, A. J., do Nascimento, J. V., Godoy, S. J. I., & Galatti, L. R. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: Concepção de treinadores das categorias de base. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 112–117.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis* (1.<sup>a</sup> ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol: Um Saber Sobre o Saber Fazer (2.<sup>a</sup>ed.).PrimeBooks. <https://www.primebooks.pt/produto/futebolumsabersobreosaberfazer>

Casal, A. C., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2014). Effectiveness of Indirect Free Kicks in Elite Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 744–760. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868755>

Castelo, J. (2009). *Futebol—Organização Dinâmica Do Jogo* (3.<sup>a</sup> ed.). Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Clemente, F. M., & Mendes, R. S. (2015). *Treinar jogando: Jogos reduzidos e condicionados no futebol* (1.<sup>a</sup> ed.). PrimeBooks. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4900.2084>

Corrêa, D. K. de A., Alchieri, J. C., Duarte, L. R. S., & Strey, M. N. (2002). Excelência na produtividade: A performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 447–460. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000200021>

---

da Costa, I. T., da Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: Conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 15(3), 657–668.

da Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista da Educação Física/UEM*, 21(3), 443–455. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i3.8515>

dos Santos, F. J. L. (2017). A comunicação na competição do treinador de futebol. Em *Contributos Para A Formação De Treinadores De Sucesso* (1.ª ed., pp. 119–142).

Fonseca, H., & Garganta, J. (2008). *Futebol de Rua, um Beco com Saída*. Visão e Contextos. <https://www.wook.pt/livro/futebol-de-rua-um-beco-com-saida-juliogarganta/7289897>

Garganta, J. (2004). Atrás do palco. Nas oficinas do Futebol. Em *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (J Garganta, J. Oliveira&M. Murad, pp. 227–234). Campo das Letras.

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

López-García, S., Maneiro-Dios, R., Ardá-Suárez, A., Rial-Boubeta, A., Losada-López, J. L., & Casal-Sanjurjo, C. A. (2018). TIROS LIBRES INDIRECTOS EN FÚTBOL DE ALTO NIVEL. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES EXPLICATIVAS / INDIRECT FREE KICKS IN FOOTBALL HIGH PERFORMANCE. IDENTIFICATION OF EXPLANATORY VARIABLES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(70), 247–268. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.70.004>

- 
- Maneiro Dios, R., Losada López, J. L., Casal Sanjurjo, C. A., & Ardá Suárez, A. (2017). Análisis multivariante en las faltas indirectas de la FIFA World Cup 2014. *Anales de Psicología*, 33(3), 461. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.271031>
- Pinheiro, V., & Santos, F. (2017). Clima No Treino E Satisfação Dos Atletas. Em *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (1.ª ed., pp. 199–220).
- Queiroz, C. M. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol* (1.ª ed.). Federação Portuguesa de Futebol.
- Quina, J. do N. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Instituto Politécnico de Bragança. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/19>
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Introduction to science and soccer. Em *Science and Soccer* (2.ª ed.). Routledge.
- Rosado, A. (1999). *Um perfil de competências do treinador desportivo*. 21–48.
- Rosado, A., & Isabel, M. (2007). *A FORMAÇÃO PARA SER TREINADOR*. 1.
- Santos, A. (2008). *Gestão estratégica: Conceitos, modelos e instrumentos*. Escolar Editora.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 455–472. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010>
- Serra-Olivares, J., Clemente, F. M., & González-Víllora, S. (2016). Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. *SpringerPlus*, 5(1), 1301. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2955-1>
- Soto, A., Camerino Oleguer, Iglesias Xavier, Anguera M. Teresa, & Castañer Marta. (2019). LINCE PLUS: Research Software for Behavior Video Analysis. *Apunts. Educació física i esports*, 3(137). <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFE/article/view/360006>

---

Statsoft, I. N. C. (2004). STATISTICA (data analysis software system). *Version, 7*, 1984–2004.

Yıkmiş, G. (2017). UNDERSTANDING FOOTBALL TACTICS THROUGH THE LOGIC OF PARADIGM SHIFT. *European Journal of Physical Education and Sport Science* 3(10), 88-111. DOI:10.5281/zenodo.884536

## 8. Anexos

### 9.1 Planeamento anual

UDR SANTA MARIA PLANEAMENTO ANUAL			
PLANEAMENTO ANUAL 2021/2022	2003 Competição		
	MACROCICLOS		
	1	2	3
	PERÍODO DE AVALIAÇÃO INICIAL - PRÉ COMPETITIVO	PERÍODO DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO	PERÍODO DE AVALIAÇÃO FINAL - TRANSIÇÃO
	30 AGO – 10 OUT	10 OUT – 30 MAIO	30 MAIO – 2 AGO
	6 Microciclos	33 Microciclos	4 Microciclos
	18 Unidade de Treino	99 Unidades de Treino	12 Unidades de Treino
PRINCÍPIOS DE JOGO	Pressão + Cobertura Def.+ Equilíbrio + Concentração Progressão + Mobilidade + Espaço + Cobertura Of.	Pressão + Cobertura Def.+ Equilíbrio + Concentração Progressão + Mobilidade + Espaço + Cobertura Of.	Pressão + Cobertura Def.+ Equilíbrio + Concentração Progressão + Mobilidade + Espaço + Cobertura Of.
AÇÕES T-T INDIVIDUAIS	Passé – Receção – Condução – Drible – Remate - Cruzamento - Desarme - Tackle – Antecipação – Cabeceamento	Passé – Receção – Condução – Drible – Remate - Cruzamento - Desarme - Tackle – Antecipação – Cabeceamento	Passé – Receção – Condução – Drible – Remate - Cruzamento - Desarme – Tackle – Antecipação – Cabeceamento
FORMA JOGADA	Finalizações MPB Setoriais Competitivos Padronizados	Competitivos Setoriais Finalizações Padronizados MPB	Competitivos Setoriais Finalizações Padronizados MPB
FASE COLETIVA	<p>Linha Defensiva Organização Ofensiva: 1ª fase de construção 3 +1 / 2 + 2 2ª fase de construção – Movimentos de rotura + movimentos de apoio frontal + 3ª homem Fase de criação - Movimentos de rotura + movimentos de apoio frontal + 3ª homem</p> <p>Organização defensiva: Linha defensiva Linha de Pressão</p>	<p>Organização Ofensiva: 1ª fase de construção 3 +1 / 2 + 2 2ª fase de construção – Movimentos de rotura + movimentos de apoio frontal + 3ª homem Fase de criação - Movimentos de rotura + movimentos de apoio frontal + 3ª homem Fase de finalização Transição Ofensiva Transição Defensiva</p> <p>Organização defensiva: Linha defensiva Linha de Pressão Linha Defensiva Pressão Alta</p> <p>Indicadores e Timing de Pressão. Controlo da profundidade e largura com várias Controlo do</p>	<p>Organização Ofensiva: 1ª fase de construção 3 +1 / 2 + 2 2ª fase de construção – Movimentos de rotura + movimentos de apoio frontal + 3ª homem Fase de criação - Movimentos de rotura + movimentos de apoio frontal + 3ª homem Fase de finalização Transição Ofensiva Transição Defensiva</p> <p>Organização defensiva: Linha defensiva Linha de Pressão Linha Defensiva Pressão Alta</p> <p>Indicadores e Timing de Pressão. Controlo da profundidade e largura com várias Controlo do cruzamento</p>
ATRIBUTOS FÍSICOS	<p>2ª Feira – Tensão – Exercícios com o CDJ sempre perto do jogadores, com espaços mais reduzidos e tempo de exercício mais reduzido.</p> <p>3ª Feira – Duração – Exercícios com maior duração e espaço, com características idênticas à da competição.</p> <p>5ª Feira – Velocidade – Exercícios que estimulem velocidades mais elevadas, com dimensões variadas e várias paragens durante o exercício para não existir fadiga, para assim podermos continuar a trabalhar no prisma da velocidade.</p>	<p>2ª Feira – Tensão – Exercícios com o CDJ sempre perto do jogadores, com espaços mais reduzidos e tempo de exercício mais reduzido.</p> <p>3ª Feira – Duração – Exercícios com maior duração e espaço, com características idênticas à da competição.</p> <p>5ª Feira – Velocidade – Exercícios que estimulem velocidades mais elevadas, com dimensões variadas e várias paragens durante o exercício para não existir fadiga, para assim podermos continuar a trabalhar no prisma da velocidade.</p>	<p>2ª Feira – Tensão – Exercícios com o CDJ sempre perto do jogadores, com espaços mais reduzidos e tempo de exercício mais reduzido.</p> <p>3ª Feira – Duração – Exercícios com maior duração e espaço, com características idênticas à da competição.</p> <p>5ª Feira – Velocidade – Exercícios que estimulem velocidades mais elevadas, com dimensões variadas e várias paragens durante o exercício para não existir fadiga, para assim podermos continuar a trabalhar no prisma da velocidade.</p>
ATRIBUTOS TÉCNICOS	<p>Receção orientada, passe curto e longo, finalização com várias partes do pé e com ambos os pés. Finalização ao primeiro toque. Cabeceamento defensivo e ofensivo. Colocação dos apoios seja defensivamente e ofensivamente (entre linhas/ no CL/ 1ª Fase de construção e para finalizações) Desarme/ Antecipação/ Tackle</p>	<p>Receção orientada, passe curto e longo, finalização com várias partes do pé e com ambos os pés. Finalização ao primeiro toque. Cabeceamento defensivo e ofensivo. Colocação dos apoios seja defensivamente e ofensivamente (entre linhas/ no CL/ 1ª Fase de construção e para finalizações) Desarme/ Antecipação/ Tackle/ Carga</p>	<p>Receção orientada, passe curto e longo, finalização com várias partes do pé e com ambos os pés. Finalização ao primeiro toque Cabeceamento defensivo e ofensivo. Colocação dos apoios seja defensivamente e ofensivamente (entre linhas/ no CL/ 1ª Fase de construção e para finalizações) Desarme/ Antecipação/ Tackle/ Carga</p>

## 9.2 Exemplo microciclo

Planeamento Semanal  
04/out a 10/out

MICROCICLO 6 - MESOCICLO 2						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
<b>MANHÃ</b>						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
			20:15			
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
			UDR Santa Maria			
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
			Video-análise Mobilidade			
<b>TARDE/NOITE</b>						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
21:30		21:30	21:30		15:00	
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
UDR Santa Maria		UDR Santa Maria	UDR Santa Maria		UDR Santa Maria	
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
Organização ofensiva  Objetivos específicos: Diagonal 1ª e 2ª bola  Recuperação dos jogadores com mais de 60 minutos  Regime físico: Tensão		Organização defensiva Organização ofensiva  Objetivos específicos: - OD: Linha defensiva - OO: 1ª fase de construção  Regime físico: Duração	Organização ofensiva Esquemas táticos  Objetivos específicos: - OO: Situação de cruzamento + ataque a zonas de finalização Situações verticais no halfspace - ET: Livres laterais  Regime físico: Velocidade		Jogo Campeonato: UDR Santa Maria x Fontainhas	

### 9.3 Exemplo semana de treinos

Plano de Treino  
16

#### Plano de Treino

<b>Nº Jogadores</b> 22	<b>Microciclo</b> 6	<b>Mesociclo</b> 2	<b>Periodo</b> Competitivo
<b>Data</b> 04-10-2021, segunda-feira	<b>Hora</b> 21:30	<b>Clima</b> Quente sem chuva	<b>Volume</b> 75

<b>Material</b> Marcas sinalizadoras Cones Bolas Coletes	<b>Objetivos Gerais</b> Organização ofensiva	<b>Objetivos Específicos</b> Diagonal 1ª e 2ª bola
--	---	--

#### ● Ativação



<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Aquecimento geral	6 tempo
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Dentro de área - realizam mobilização articular	22 número
	Grande área de Fut11

#### ● Holandesa 2x2



<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Reação à perda da posse de bola Agressividade Objetividade	12 tempo
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de 2x2, no qual o objetivo é colocar a bola entre os cones onde estarão dois jogadores prontos a entrar. Sempre que a ação é bem realizada, saem os dois jogadores que defendiam as mini balizas onde a bola entrou e entram os dois jogadores que estavam em espera.	20 número
	30 x 30 espaço

#### ● Bola batida 3x1



<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Diagonal 1ª e 2ª bola	15 tempo
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Passe do defesa lateral para o defesa central, e este coloca uma bola longa do corredor lateral do lado contrário. Neste momento, encontra-se uma situação de 3x1.	22 número
	1/2 campo de fut 11 espaço

#### ● Competitivo 6x6+6j



<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Carga física + tomada de decisão	30 tempo
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de jogo 6x6+ 6 jokers. Os jogos têm uma duração de 3 minutos ou 2 golos. Os jogadores só podem dar 2 toques e os jokers 1. Quem perde sai. Em caso de empate sai a equipa que está há mais tempo.	20 número
	1/2 campo de fut 11 espaço

#### ● Retorno à calma + alongamentos



<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Reduzir a rigidez e tensão muscular Eliminar o excesso de ácido láctico Melhorar a flexibilidade e prevenir lesões	10 tempo
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Dentro de área realizam alongamentos estáticos	22 número
	Grande área de Fut11


**Plano de Treino**

<b>Nº Jogadores</b> 22	<b>Microciclo</b> 6	<b>Mesociclo</b> 2	<b>Período</b> Competitivo
<b>Data</b> 06-10-2021, quarta-feira	<b>Hora</b> 21:30	<b>Clima</b> Quente sem chuva	<b>Volume</b> 75
<b>Material</b> Marcas sinalizadoras Coletes Bolas	<b>Objetivos Gerais</b> Organização defensiva Organização ofensiva	<b>Objetivos Específicos</b> OD: Linha defensiva OO: 1ª fase de construção	


● **Ativação**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Aquecimento geral	6 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Dentro de área - realizam mobilização articular	22 número
		Grande área de Fut 11

● **Perseguição 2 x 2**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Velocidade específica; Tempo de reação; Agressividade defensiva; Comportamento AV - apoio frontal sem perder a posse de bola	7+7 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de 2 x 2 em que o jogador que inicia o exercício tem a posse de bola e um defesa em perseguição, objetivo para os atacantes marcarem golo em menos de 7 segundos. Objetivo dos defesas recuperar a bola.	22 número
		1/2 campo de Fut 11 espejo

● **Gr + 4 x 5 - Linha defensiva**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Linha defensiva - ajustamento em largura e profundidade em relação ao posicionamento do portador da bola.	20 min tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de 5 x 4, em que os atacantes tem de ir progredindo no terreno de forma gradual, e a linha defensiva tem de ajustar o seu posicionamento, quando os defesas chegam ao final da linha limitadora, fica uma situação de jogo reduzido normal, em que os atacantes tem o objetivo de marcar golo, e os defesas de recuperar a bola. Quando a jogada acaba, troca-se os grupos.	10 número
		1/2 campo de fut 11 espejo

● **Gr + 7 x 6 - Modelo de jogo**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> 1ª fase de construção + Linha defensiva	40 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de jogo reduzido 7 x 6. Comportamentos associados ao modelo de jogo pré-definido	14 número
		1/2 campo de Fut 11 espejo

● **Retorno à calma + alongamentos**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Reduzir a rigidez e tensão muscular Eliminar o excesso de ácido láctico Melhorar a flexibilidade e prevenir lesões	10 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Dentro de área realizam alongamentos estáticos	22 número
		Grande área de Fut 11

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 07-10-2021, quinta-feira	Hora 21:30	Clima Quente sem chuva	Volume 75
<b>Material</b> Marcas sinalizadoras Cones Bolas Coletes	<b>Objetivos Gerais</b> Organização ofensiva Esquemas táticos	<b>Objetivos Específicos</b> OO: Situação de cruzamento + ataque a zonas de finalização Situações verticais no halfspace ET: Livre laterais	

● Ativação



**Objetivo(s) específico(s)**  
Aquecimento geral

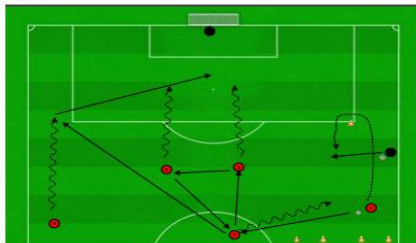
6  
tempo

**Descrição e Organização Metodológica**  
Dentro de área - realizam mobilização articular

22  
número

Grande  
área de  
Fut11

● Situação de cruzamento 2x0



**Objetivo(s) específico(s)**  
Cruzamento  
Ataque a zonas de finalização  
Diagonal

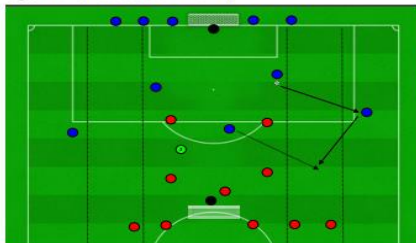
15  
tempo

**Descrição e Organização Metodológica**  
Situação de cruzamento. A bola inicia no jogador 1, que passa ao jogador 2 e de seguida corre até ao cone que se encontra à frente, recebe uma bola do treinador e vai realizar 1x1. O jogador 2 recebe a bola, passa ao 3, que passa ao 4 e este devolve ao 2, que coloca uma diagonal para o jogador 5. Neste momento o jogador 2 vai defender o 1x1 contra o jogador 1, e o jogador 3 e 4 atacam a área para receber o cruzamento do jogador 5.

22  
número

1/2 campo  
de fut 11

● Holandesa 5 x 5 + J



**Objetivo(s) específico(s)**  
Reação à perda da posse de bola  
Transição ofensiva - objetivos e verticais  
OO - Explorar situações verticais no halfspace

20  
tempo

**Descrição e Organização Metodológica**  
Situação de 5 x 5 sempre que a bola sai por uma das profundidades a equipa que defendia a baliza desse lado sai e entra outra equipa.  
Se existir golo com movimento vertical no halfspace a equipa que marcou continua com bola

22  
número

1/2 campo  
de fut 11

● Gr + 8 x 8 + Gr - Livre lateral



**Objetivo(s) específico(s)**  
Livre lateral ofensivo e defensivo

25  
tempo

**Descrição e Organização Metodológica**  
Situação de jogo 8x8. A bola inicia sempre de livre lateral

22  
número

1/2 campo  
de fut 11

● Retorno à calma + alongamentos



**Objetivo(s) específico(s)**  
Reduzir a rigidez e tensão muscular  
Eliminar o excesso de ácido láctico  
Melhorar a flexibilidade e prevenir lesões

10  
tempo

**Descrição e Organização Metodológica**  
Dentro de área realizam alongamentos estáticos

22  
número

Grande  
área de  
Fut11