

**Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Iniciados A (Sub-15) do
Amora Futebol Clube**

Efeito das relações interpessoais no rendimento do atleta

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

Orientador: Professor Doutor Ângelo Miguel Brito

Presidente:

**Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira, professor auxiliar 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.**

Miguel Filipe Araújo Valentim

2024

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

Resumo

O presente relatório de estágio, realizado no âmbito do Mestrado em treino desportivo pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, tem como objetivo apresentar de forma detalhada a época desportiva da equipa de sub-15 do Amora Futebol Clube.

O relatório de estágio descreve o contexto no qual o estágio foi realizado como também a gestão e a organização da equipa técnica. Para além disto, também contempla o modelo de jogo, o mesociclo e o microciclo padrão, o controlo do treino e da competição.

O objetivo do estudo realizado consistiu na compreensão do modo como as relações interpessoais, com maior ênfase para as relações entre atletas, influenciam o rendimento dos mesmos. Concluiu-se que existe uma relação direta no que concerne à relação interpessoal e o rendimento, observando-se que um atleta motivado e que se sente parte integrante se torna capaz de ter melhores resultados.

Palavras Chaves: Futebol, Organização, Gestão, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Modelo de Jogo, Treinador, Planeamento de Treino, Relações Interpessoais, Nutrição

Abstract

This internship report, to achieve a master's degree in sport training by the Faculdade de Motricidade Humana at Universidade de Lisboa, aims to describe the futebol season at sub-15 at Amora Futebol Clube.

This internship report describes the context in which the internship took place, the management, and the technical team organization. It includes the match's model, the mesocycle and the padronized microcycle and the control of the training and the competition.

The objective of the study developed is to understand the influence of the interpersonal relationships, mainly the relationships between athletes, in their performance. The study concluded that there is a direct relation between the interpersonal relationship and the performance of the athletes, and that a motivated athlete achieves better results.

Key Words: Football, Organization, Management, Game Model, Training Model, Coach, Training Planning, Interpersonal Relations, Nutrition

Índice

1. Introdução.....	9
2. Enquadramento da Prática	12
2.1 Enquadramento de Estágio	12
2.2 História do Clube	12
2.4.1 Recursos Humanos.....	14
3. Revisão da Literatura	17
3.1 Caracterização do Futebol.....	17
3.3 Modelo de Treino	20
4. Gestão do Processo de Treino e de Competição	25
4.1 Caracterização do contexto competitivo:.....	25
4.2 Caracterização geral do plantel:.....	26
4.3 Modelo de Jogo:.....	27
4.3.1 Organização Estrutural:.....	27
4.3.2 Organização Funcional:.....	27
4.4 Microciclo:	33
4.5 Condução e Operacionalização	34
4.6 Controlo do Treino.....	37
4.7 Controlo da Competição.....	40
5. Estudo de Caso	42
5.1. Introdução e Enquadramento do Estudo.....	42
5.2.1 Amostra.....	47
5.2.2. Instrumento.....	47
5.2.3 Procedimentos.....	49
5.5 Discussão de Resultados.....	55
6. Evento Relação com a Comunidade	59
6.1 Introdução.....	59
6.4 Divulgação.....	61
6.5 Síntese dos Conteúdos.....	62
6.7 Reflexão:.....	64
7. Conclusões e Perspetivas Futuras.....	66
8. Revisão Bibliográfica	69
9. Anexos:.....	74
9.1 Microciclo.....	74
9.2 Plano de Treino – MD-4.....	75

9.3	Plano de Treino – MD-3	76
9.4.	Plano de Treino – MD-2	77
9.5	Relatório de Jogo	78

Índice de Figuras

Figura 1- Complexo Centro de Treinos do Serrado	13
Figura 2 - Clubes Campeonato Nacional Serie F - Iniciados	25
Figura 3 - Organização Estrutural	27
Figura 4 - Construção em 4+2	28
Figura 5 - Construção em 4+1 - com médio por fora	28
Figura 6 - Prevenções	29
Figura 7 - Bloco basculado	30
Figura 8 - Conceito - Contenção para Pressão	31
Figura 9- Conceito - Muro	31
Figura 10 - Conceito - Pressão Alta	31
Figura 11 - Microciclo	33
Figura 12 - Controlo do Treino - Momentos	37
Figura 13 - Controlo do Treino - Tipologia de Exercícios	39
Figura 14 - Questionário	48
Figura 15 - Gráfico de Correlação Linear - Relação Socio afetiva e Qualidade do jogador	53
Figura 16 - Gráfico de Correlação Linear - Relação Socio Afetiva e Avaliação relatório de Jogo	54
Figura 17 - Poster do Evento	61
Figura 18 - Resposta ao Questionário de Satisfação	63

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização geral do plantel	26
Tabela 2 - Controlo da competição	40
Tabela 3 - Dados obtidos no questionário + relatório de jogo	51
Tabela 4 - Dados estatísticos da Dimensões.....	51

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, na Faculdade de Motricidade Humana. O estágio foi realizado na modalidade de futebol na equipa de iniciados A Sub15 do Amora Futebol Clube.

O relatório divide-se em cinco capítulos que apresentam o conteúdo, as vivências e as aprendizagens integrantes de toda a época desportiva.

No primeiro capítulo apresenta-se o enquadramento do estágio, no qual se descreve o contexto onde o mesmo foi realizado, os recursos materiais e humanos do clube assim como o enquadramento da equipa técnica, no qual se discrimina a função de cada um, tanto no dia a dia de treino como em dia de jogo. Por fim, apresenta-se os objetivos de formação que defini, as pessoas envolvidas e as estratégias de desenvolvimento que implementei e desenvolvi no decorrer do mesmo.

No segundo capítulo encontra-se uma revisão da literatura que descreve e orienta o pensamento ao longo do relatório de estágio, sendo inicialmente realizada uma breve caracterização do futebol. De seguida aborda-se o modelo de treino, no qual se caracteriza o processo de treino e o papel do treinador no mesmo, interliga-se o processo de treino com o modelo de jogo, discriminando os momentos do mesmo e a variabilidade que este pode sofrer devido ao contexto. Termina-se este capítulo abordando o tema da nutrição bem como a importância da mesma no rendimento da prática desportiva, e do controlo da carga e a influência que esta pode ter no processo de treino e no processo competitivo.

No terceiro capítulo descreve-se toda a organização e gestão do processo de treino bem como os temas práticos relacionados com o treino e com o jogo. Neste capítulo caracteriza-se a competição e o plantel, descreve-se o modelo de jogo nomeadamente os momentos do jogo consoante o modelo de jogo da equipa técnica, a organização ofensiva e defensiva, a transição ofensiva e defensiva e os esquemas táticos ofensivos e defensivos. De seguida descreve-se a operacionalização e condução, quer referente ao processo de treino, isto é, mesociclo, microciclo, unidades de treino e controlo do conteúdo de treino), como referente ao jogo nomeadamente análises pós e pré jogo, ficha de jogo e relatório de jogo.

O quarto capítulo é referente ao estudo de caso, que se dedicou a tentar compreender a influência das relações interpessoais, com maior foco para as relações interpessoais entre jogadores, no rendimento em competição. Inicialmente apresenta-se uma revisão da literatura de forma a perceber os vários fatores que influenciam o rendimento e de que forma as relações, a motivação e o que advém do bem-estar influenciam o rendimento. De seguida apresenta-se a metodologia, a amostra e os procedimentos utilizados no estudo. Posteriormente descreve-se os resultados e a discussão dos mesmos, finalizando com a conclusão do estudo e as suas limitações.

No capítulo final do presente relatório apresenta-se o evento de relação com a comunidade, que consiste numa formação sobre nutrição, dada pela nutricionista do clube. O tema abordado nesta palestra foi a importância de uma alimentação adequada em jovens que praticam desporto e algumas soluções para que consigam ter uma alimentação equilibrada. Este evento foi motivado pela importância da nutrição no desporto e a relevância de educar os jovens atletas neste sentido.

Por fim, o relatório termina com a conclusão e as perspetivas futuras, no qual se apresenta uma síntese do trabalho realizado e das aprendizagens obtidas no decorrer de todo o percurso.

2. Enquadramento da Prática

2.1 Enquadramento de Estágio

O presente relatório foi realizado no contexto do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, com o objetivo de obter as qualificações necessárias para o grau de mestre e Grau II de treinador de futebol. Este estágio foi realizado na época de 2021/2022, com a equipa de Iniciados A do Amora Futebol Clube, que compete no campeonato nacional de sub-15. O mesmo teve a tutoria do Treinador João Sousa, com a orientação do Professor Doutor Ângelo Brito.

O relatório de estágio foi elaborado com o objetivo de relatar a experiência no decorrer da época e os objetivos da mesma. No final do mesmo pretende-se refletir sobre o que foram as aprendizagens ao longo da época.

2.2 História do Clube

O Amora Futebol Clube foi fundado no dia 1 de maio de 1921, no Dia do Trabalhador, durante um dos habituais piqueniques realizados pela comunidade amorensense na Quinta da Princesa, primeiramente com o nome de Amora Football Club.

O clube foi fundado por Mário de Carvalho, Guilherme Pestana, João Baptista, Julião Garcia, Tomás Alves, António Soares, Joaquim Monteiro, Oswaldo Reuter, Guilherme Reuter, Joaquim Zacarias, Leopoldo Grilo, Carlos de Azeitão, António Policia, Álvaro dos Santos, Jacinto Caixeiro, Alberto Rodrigues de Almeida, Tomás da Cachamouca e António Manta

O clube adotou a cor azul, como predominante, e o branco. No símbolo, uma estrela e uma bola de futebol. Depois da fundação, o principal objetivo dos fundadores do clube foi encontrar um local onde implantar o campo de jogos do clube.

É entre 1979 e 1981, o período de ouro na história do Amora FC, é nesta altura que conta com a presença do Amora FC na 1ª Divisão nacional do futebol português onde está durante 3 épocas consecutivas.

O clube apenas tem a modalidade de futebol, masculino e feminino, sendo que ao dia de hoje, o escalão sénior masculino, a equipa B masculina e o escalão de Juniores são geridos pelo Amora FC SAD. O clube detém toda a formação até aos Juvenis bem como todo o futebol feminino. A equipa principal do Amora FC SAD milita na Liga 3.

2.3 Localização

O Amora FC localiza-se na cidade da Amora, concelho do Seixal e distrito de Setúbal. Tanto o complexo como o estádio situam-se na Praceta Estêvão Amarante, sendo o estádio apenas utilizado pela equipa principal e o restante complexo usado por todas as restantes equipas.



Figura 1- Complexo Centro de Treinos do Serrado

2.4 Condições

2.4.1 Recursos Humanos

Relativamente aos recursos humanos, o clube tem um coordenador de futebol 7 e um coordenador de futebol 11. No decorrer dos treinos, em cada campo, encontra-se presente um fisioterapeuta e um técnico de equipamentos. Em regime parcial o clube apresenta tanto um nutricionista e uma psicóloga que têm como funções poder esclarecer dúvidas com os encarregados de educação e intervir em casos específicos, casos esses identificados ou pelos treinadores ou pelos próprios encarregados de educação

Relativamente aos departamentos de análise de *performance*, o clube não possui ninguém responsável pelos mesmos, estando os elementos das equipas técnicas responsáveis por desenvolver este trabalho.

2.4.2 Recursos Materiais/Estruturais:

Em termos de recursos materiais, o Amora FC possui um estádio (Estádio da Medideira), dois campos sintéticos de futebol 11 para treinos e jogos competitivos dos escalões de formação e para as equipas femininas do clube, mais um campo sintético de futebol 7. Possui um departamento médico em cada campo de futebol 11, um auditório para palestras, um ginásio, sala de materiais e balneários para as equipas em ambos os campos de futebol 11.

2.5 Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por cinco elementos nomeadamente um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um preparador físico e um treinador de guarda-redes.

O treinador principal, Filipe Pires, é responsável pelo planeamento, condução e organização do treino e pela orientação da equipa nos dias de jogo. O treinador-adjunto / estagiário, Miguel Valentim, coopera com o treinador principal no planeamento e na organização do treino, sendo responsável pela condução do treino, pelas bolas paradas, tanto no treino como no jogo, e pelo controlo da carga do treino. (PSE E Questionário bem-estar). O treinador-adjunto, Luís, coopera com o resto da equipa técnica na organização do treino, sendo o responsável pela logística no dia de jogo. O preparador físico, André Azevedo, é responsável pela ativação e questões físicas tanto no dia de treino como no dia de jogo. O treinador de guarda-redes, Paulo Alemão, é responsável pela parte específica do treino dos guarda-redes, pelo aquecimento dos mesmos em dia de jogo, pela análise de jogo do guarda-redes e ainda pela apresentação do vídeo ao mesmo, este de forma individual.

2.6 Objetivo de formação

O objetivo do estágio consiste na obtenção do grau de mestre em treino desportivo, pela Faculdade de Motricidade Humana, e com isto o respetivo nível II, UEFA B, de treinador. O local de estágio proporciona um ambiente adequado para a aquisição de competências técnicas, científicas e de raciocínio.

Os objetivos definidos a nível pessoal para este estágio consistiram nos seguintes:

- Desenvolver competências relativamente às relações interpessoais, nas quais foco principalmente as relações entre treinadores e entre treinador e jogador. Contudo,

considero ainda as relações entre treinador e coordenação e entre treinador e encarregados de educação.

- Desenvolver competências e adquirir mais conhecimento no que diz respeito ao planeamento, a gestão, a organização e a condução no processo de treino.
- Desenvolver competências na análise à *posteriori* do jogo, através da análise de vídeo.
- Desenvolver competências relativamente ao planeamento do microciclo, nomeadamente a periodização tanto a nível tático como a periodização de ginásio e de vídeo.
- Desenvolver competências de autonomia e de liderança em treino, de vários momentos do jogo, tendo a responsabilidade quer dos esquemas táticos quer do momento defensivo.
- Desenvolver a capacidade de transpor as necessidades dos atletas observadas em jogo para serem trabalhadas e evoluídas em contexto de treino.

3. Revisão da Literatura

3.1 Caracterização do Futebol

O futebol, modalidade mundialmente conhecida e de enorme impacto na sociedade, tem uma responsabilidade acrescida de transmissão de boas práticas e valores (Garganta et al., 2013). Por isso, o futebol, através do processo de treino, deve alterar os comportamentos e atitudes dos jogadores, permitindo o seu desenvolvimento como jogadores, e seres humanos (Garganta et al., 2013).

“O jogo de futebol consiste numa disputa pelo espaço, pelo tempo e pela posse da bola, entre duas equipas que se dispõem e movimentam de forma intencional no terreno de jogo, com o objetivo de marcar golo na baliza adversária e evitar sofrer golo na própria baliza” (Garganta et al., 2013).

O jogo de futebol é caracterizado por uma alternância de estados de ordem e de desordem, de estabilidade e de instabilidade, de uniformidade e de variedade, visto que o jogo decorre do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos (Castelo, 1996; Garganta et al., 2013). Desta forma, o jogo de futebol é um evento que resulta da combinação e interação entre jogadores da própria equipa e adversários, através do cumprimento de regras e sob diferentes constrangimentos (Garganta et al., 2013).

Segundo Garganta et al. (1997), este jogo pode ser dividido em quatro momentos sendo os mesmos a organização ofensiva, momento em que a equipa tem a bola, a transição defensiva, momento após a perda de bola, a organização defensiva, momento em que a equipa adversária tem a bola e por fim, a transição ofensiva – momento após o ganho da posse de bola. Para além destes momentos, o jogo pode ser dividido por princípios. Segundo Queiroz (1983), os princípios de jogo podem ser gerais e específicos. Os princípios de jogo gerais consistem em não permitir a inferioridade numérica, evitar a

igualdade numérica e procurar criar a superioridade numérica. Relativamente aos princípios de jogo específicos dividem-se em ataque – penetração (1º princípio), cobertura ofensiva (2º princípio), mobilidade (3º princípio) e espaço (4º princípio); defesa – contenção (1º princípio), cobertura defensiva (2º princípio), equilíbrio (3º princípio) e concentração (4º princípio) (Clemente & Mendes, 2015).

3.2 Modelo de Jogo

Segundo Ramos (2009), quando se constrói uma equipa de futebol pretende-se que esta estabeleça processos comuns a atacar e a defender, orientando os jogadores para aquilo que deve ser feito em função dos constrangimentos do jogo, dando também algum espaço para que exista criatividade individual e coletiva, desde que não haja comprometimentos dos processos definidos.

O jogo de futebol tem uma dinâmica coletiva originada pela interação de um conjunto de aspetos que estão relacionados. Estas interações representam a forma como queremos que a equipa jogue. A maneira como queremos que a equipa jogue está associada também à forma como promovemos e hierarquizamos os princípios de jogo (Oliveira, 2006, cit. Por Silva, 2008). Estes princípios juntos irão culminar no modelo de jogo da equipa.

O modelo de jogo procura refletir as ideias e a forma como o treinador pretende que a sua equipa jogue durante todos os momentos nomeadamente durante a organização ofensiva, a transição defensiva, a organização defensiva e a transição ofensiva (Garganta et al., 1997). No entanto, as ideias e os comportamentos pretendidos encontram-se em constante evolução, assim como o jogo de futebol, devido às alterações do próprio contexto por novos e diferentes estímulos (Yikmis, 2017).

Apesar da construção do modelo de jogo ser da responsabilidade do treinador, por vezes, devido ao contexto em que treina, nomeadamente os aspetos culturais, a história do clube, os objetivos e os jogadores disponíveis no plantel, o treinador tem de adaptar o seu modelo de jogo interligando o mesmo com as dimensões técnica, física, psicológica e estratégica (Gouveia, 2019; Correia, Ribas & Silva, 2015).

Durante o processo de construção do modelo de jogo é importante considerar todos os aspetos presentes num jogo de futebol designadamente o campeonato, o escalão e ainda a forma como se interligarão todos os momentos de jogo (Gouveia, 2019).

O modelo de jogo divide-se em dois tipos de organização. A funcional que consiste nas ideias e nos comportamentos, e a estrutural que contempla o sistema tático. Para o sucesso do modelo de jogo, é importante que a organização estrutural que o treinador escolhe não influencie negativamente a organização funcional, não permitindo assim exponenciar todo o potencial do seu modelo de jogo (Beernaerts et al., 2022). Traduz-se ainda como fundamental que o treinador crie um conjunto de referências coletivas e individuais que possibilitem à sua equipa ter conhecimento do que realizar em todos os momentos do jogo, ou seja, uniformizar um sistema informal que permita aos jogadores comunicarem e resolverem os problemas apresentados durante o jogo (Tobar, 2018).

É importante que o treinador clarifique exatamente o que pretende de cada jogador, tanto individual como coletivamente, para que consiga maximizar as suas funções. Para isso o treinador necessita de saber qual o conhecimento que os seus jogadores têm do jogo e quais são as características específicas de cada um. Jorge Araújo (2000), destaca algumas características:

- Capacidade de aprender, pois o talento por si só não é suficiente, é necessário existir vontade para melhorar;
- Disciplina;
- Lidar bem com a pressão;
- Persistência;
- Intensidade, deve treinar como joga:
- Não ser individualista, deve preservar o grupo;
- Ambição.

Após o conhecimento dos atletas, torna-se fundamental que os jogadores percebam este modelo de jogo, pelo que o treinador deve transmitir essas ideias criando exercícios que guiem os jogadores a atingir determinados comportamentos pretendidos. No entanto, é necessário ter em consideração que cada jogador é, portanto, a forma como interpretam e assimilam os princípios estabelecidos no modelo de jogo pode variar.

3.3 Modelo de Treino

O processo de treino é um processo único e pessoal, que tem em consideração o jogo que se pretende operacionalizar baseando-se no contexto ou seja, nos jogadores, no clube e na competição (Carvalho, 2006). Torna-se fulcral que o treinador tenha a capacidade de ajustar o processo de treino conforme o contexto, uma vez que os exercícios não são adequados a todos os jogadores podendo desencadear respostas distintas aos mesmos estímulos (Walker & Hawkins, 2017).

No treino desportivo, a forma como o exercício é realizado aplica no corpo um determinado estímulo desencadeando uma resposta específica em relação ao treino (Garganta et al., 2013). Tendo em consideração que o treino tem como objetivo preparar

a competição, traduz-se como fundamental que o treino apresente estímulos semelhantes aos da competição (Garganta et al., 2013; Josse, 2020).

Segundo Castelo (2002) a criação do exercício de treino deve procurar interligar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, isto é, quanto maior for a ligação entre os exercícios de treino e a competição melhores serão os seus efeitos.

Queiroz (1986) defende que os exercícios devem ter em conta dois aspetos fundamentais: a identidade, pois o conteúdo do exercício e a sua construção devem ser concordantes com a estrutura e conteúdo específico do jogo. E a especificidade, pois o fenómeno de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, que no treino é constituído pelo exercício.

Apesar do jogo de futebol ser imprevisível, tal como o comportamento dos jogadores, é possível alcançar determinados objetivos de jogo através da deteção de situações específicas (Dellal et al., 2012; Garganta et al., 2013). Para que tal seja possível, é importante que o treinador compreenda e crie cenários de jogo, tendo como base os constrangimentos característicos dos momentos de jogo, nomeadamente exercícios com a presença de oposição, de finalização e exercícios de situações distintas (Garganta et al., 2013).

Os exercícios realizados durante o processo de treino devem contribuir para que os jogadores e a equipa consigam mapear e gerir a organização do jogo, através dos princípios do mesmo (Garganta et al., 2013).

Segundo Garganta (2004), o processo de treino deve consistir na implementação de uma cultura de jogo, ou seja, num modelo de jogo, através de conceitos e princípios. Desta forma, compreende-se a importância de que o treinador seja capaz de liderar o processo de evolução da sua equipa e dos seus jogadores, com vista a melhorar e

transformar os seus comportamentos e atitudes, quer individuais quer coletivos, tendo foco no rendimento desportivo (Garganta, 2004).

Para além do ênfase nas questões táticas e técnicas, é importante, durante o processo de treino, elevar os níveis de condição física, melhorando os mecanismos aeróbio e anaeróbio (Garganta et al., 2013; Aguiar et al., 2012). Para isto, é fulcral que, mediante a metodologia de treino adotada, os regimes sejam aplicados nos diferentes treinos e exercícios (Garganta et al., 2013; Walker & Hawkins, 2017).

3.4 Controlo da Carga

A monitorização da carga de treino interna e externa tem demonstrado ser essencial no desenvolvimento do jogador de futebol possibilitando a compreensão do estímulo de treino e do seu impacto no atleta (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015). É importante que os dados se mantenham sempre atualizados de forma a minimizar o risco de *overtraining* (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015).

A monitorização da carga de treino externa, através da utilização do *Global Positioning System* (GPS), permite retirar medidas importantes acerca do rendimento do jogador, nomeadamente distâncias totais percorridas, em diferentes intervalos de velocidade de deslocamento, acelerações e desacelerações (Bourdon et al, 2017). A utilização deste sistema permite obter resultados de maior precisão e de menores erros de média, variando conforme o tipo de fabricante (Bourdon et al, 2017).

Apesar de, em diversos contextos, a incapacidade de recursos humanos e financeiros consistir na principal causa de não haver controlo da carga de treino, existem métodos de baixo custo e que são uma ferramenta útil para o treinador (Rebelo et al., 2012). A perceção subjetiva de esforço (PSE), capaz de monitorizar a carga interna do atleta, é um exemplo de um método de fácil aplicação em qualquer contexto, havendo

uma boa correlação com o VO₂ e a frequência cardíaca (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015). A PSE-sessão é um método indireto que quantifica a carga interna multiplicando o valor da PSE com a duração total da unidade de treino (Rodríguez-Marroyo & Antoñan, 2015). No entanto, este método pode ser influenciado pelas diferentes sensações de fadiga e pelas dores musculares, não havendo assim uma correta perceção da intensidade do treino realizado (Rebelo et al., 2012).

3.5 Nutrição

O crescimento de uma equipa em termos coletivos está relacionado com a evolução a nível individual de cada jogador. Desta forma, com a evolução do jogo e dos diferentes recursos existentes num clube, a área da nutrição detém um lugar importante nos clubes atualmente. A nutrição é um aspeto fundamental no rendimento do atleta, ajudando-o a atingir outros patamares (Burke et al., 2004; Gouveia & Passanha, 2011). Assim, é crucial a realização de uma alimentação e de uma hidratação adequadas, em todos os momentos do dia, principalmente antes, durante e após o treino e o jogo (Guerra et al., 2001).

O facto de os jogadores realizarem esforços intensos, torna-os mais suscetíveis a um possível défice de nutrientes (Guerra et al., 2001). Consequentemente, a ausência de uma dieta equilibrada aumenta a possibilidade de desequilíbrios no seu estado nutricional (Guerra et al., 2001). Desta forma, é importante que um jogador tenha um consumo elevado de hidratos de carbono em vez de gorduras, e um consumo de proteínas adequado ao seu gasto energético (Guerra et al., 2001).

A constante alteração do tipo de treino ao longo da semana influencia as necessidades energéticas, tendo em conta que as mesmas variam conforme o regime, ou

seja, a força, a resistência ou a velocidade (Guerra et al., 2001). No entanto, para jogadores jovens deve variar entre as 3,150kcal e as 4,300kcal diárias (Guerra et al., 2001).

O atleta deve consumir uma elevada percentagem de hidratos de carbono, entre os 60-70% do valor energético total diário (Burke et al., 2004; Gouveia & Passanha, 2011). Relativamente aos lípidos, o consumo deve ser inferior a 30% e em termos de proteína deve ser consumido entre 1,4 e 1,7g/Kg (Burke et al., 2004; Gouveia & Passanha, 2011).

Para além do supracitado, as vitaminas e os minerais assumem um papel fundamental, contribuindo nas funções de produção de energia, de manutenção da estrutura óssea e de reparação do tecido muscular (Guerra et al., 2001).

A ingestão energética nos jovens futebolistas varia bastante. Estudos acerca da ingestão nutricional nos futebolistas adolescentes mostram uma ingestão energética entre as 2352 e as 3478 Kcal (Murphy & Jeanes, 2006).

A ingestão apropriada de certos suplementos em conjunto com um treino adequado pode contribuir para uma melhor performance no futebol. A cafeína contribui para o aumento da performance da endurance, melhora o tempo de reação, a atenção mental e o processamento visual. (Hespel et al., 2006). A creatina contribui para melhorar a recuperação após o exercício, estimula o poder e a força muscular, ajudando também o aumento do volume do músculo (Hespel et al., 2006). A proteína apesar de não contribuir significativamente como substrato energético no futebol, a ingestão desta é fundamental para otimizar muitas das adaptações que acontecem no músculo em resposta ao treino.

4. Gestão do Processo de Treino e de Competição

4.1 Caracterização do contexto competitivo:

O campeonato nacional de sub-15 encontra-se dividido em seis séries de 12 equipas, perfazendo um total de 72 clubes. Este campeonato disputa-se em duas fases. Na primeira fase, o objetivo é a qualificação para a fase seguinte, Fase de apuramento campeão. Caso este objetivo não seja cumprido, a equipa permanece na fase de manutenção.

A equipa de sub-15 do Amora FC, na primeira fase disputou a série F, constituída pelas seguintes equipas: Barreirense, Vitória de Setúbal, Portimonense, Louletano, DC Cova da Piedade, Farense, Olhanense, Pinhalnovense, Lusitano de Évora, Despertar SC e Desportivo de Beja. Na fase de manutenção, o Amora FC disputou a mesma com as seguintes equipas: Olhanense, CD Cova da Piedade, Farense, Pinhalnovense, Despertar SC, Lusitano de Évora, Amora FC e Desportivo de Beja, sendo que esta fase era disputada a duas voltas, ao contrário da primeira fase.



Figura 2 - Clubes Campeonato Nacional Serie F - Iniciados

4.2 Caracterização geral do plantel:

Tabela 1 - Caracterização geral do plantel

NOME	Peso (Kg)	Altura (cm)	Posição	Pé Dominante
Jogador 1	73,4	177	Guarda Redes	Direito
Jogador 2	70,5	173	Guarda Redes	Direito
Jogador 3	80,3	185	Guarda Redes	Esquerdo
Jogador 4	72,5	180	Defesa Central	Direito
Jogador 5	71,8	180	Defesa Central	Direito
Jogador 6	68,6	178	Defesa Central	Direito
Jogador 7	70,3	177	Defesa Central	Direito
Jogador 8	65,6	178	Defesa Central	Esquerdo
Jogador 9	60,7	168	Defesa Direito	Direito
Jogador 10	63,6	170	Defesa Direito	Direito
Jogador 11	55,6	165	Defesa Esquerdo	Esquerdo
Jogador 12	62,9	170	Médio Centro	Direito
Jogador 13	74,9	175	Médio Centro	Direito
Jogador 14	65,2	173	Médio Centro	Direito
Jogador 15	53,7	163	Médio Centro	Esquerdo
Jogador 16	66,5	175	Extremo Esquerdo	Esquerdo
Jogador 17	60,2	173	Extremo Esquerdo	Esquerdo
Jogador 18	58,9	170	Extremo Direito	Direito
Jogador 19	55,9	166	Extremo Direito	Direito
Jogador 20	71,4	177	Avançado	Direito
Jogador 21	70,6	180	Avançado	Direito

4.3 Modelo de Jogo:

4.3.1 Organização Estrutural:

A equipa de sub-15 do Amora FC, taticamente, distribui-se no sistema 1-5-3-2, sendo que ofensivamente projeta os alas, dando uma distribuição em 1-3-5-2 e defensivamente encontra-se com os alas na linha defensiva, distribuindo assim em 1-5-3-2.

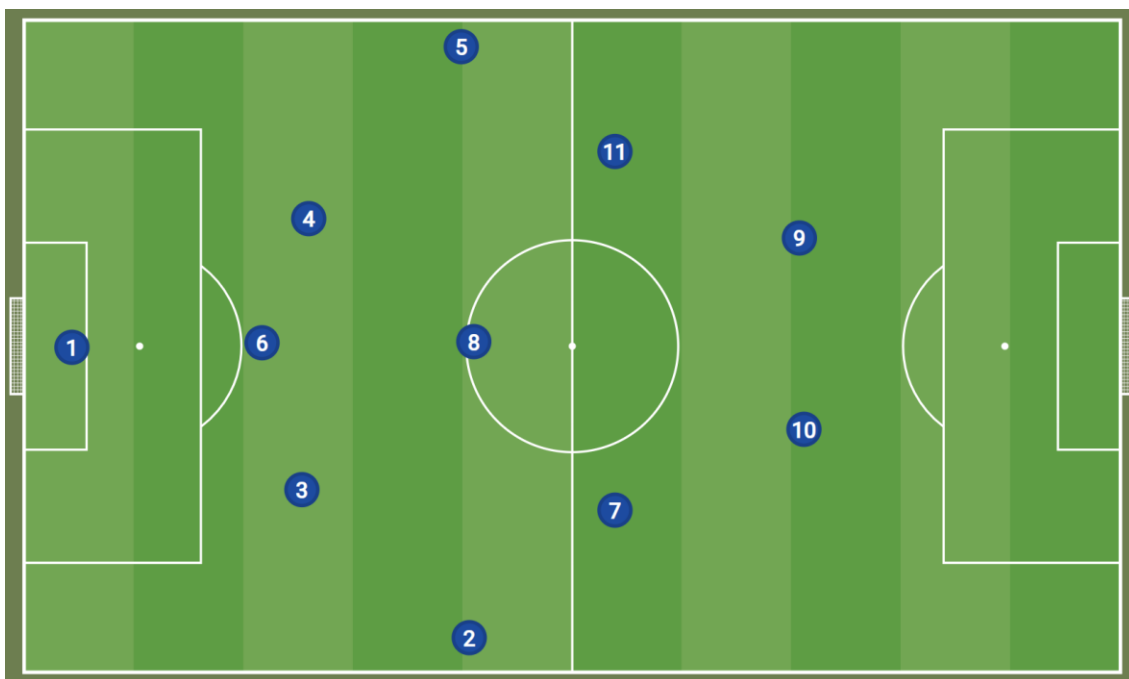


Figura 3 - Organização Estrutural

4.3.2 Organização Funcional:

4.3.2.1 Organização Ofensiva:

Um dos conceitos da organização ofensiva é o espaço, sendo que a partir deste princípio a equipa deve ocupar da melhor forma possível o espaço de jogo, conseguindo dar profundidade e largura ao jogo da mesma. Deste modo, a equipa deve circular a bola de forma paciente, contudo objetiva até encontrar o espaço ou o homem livre de forma que a bola alcance a baliza adversária. Neste momento, a equipa procura de forma prioritária um jogo apoiado, contudo, caso não haja soluções, tem como opção olhar para a frente e ver longe. Para o jogo apoiado, a equipa tem opções como a rotação dos médios

de forma que estes encontrem soluções por dentro, ou mesmo um dos avançados vir em apoio de forma a conseguir queimar linhas e procurar dinâmicas de 3º Homem. Para soluções mais à frente, caso o jogo apoiado não esteja a resultar ou a equipa perceçione que a melhor solução seria mais à frente, a mesma tem algumas dinâmicas como as profundidades alternadas, nas quais um dos avançados procura vir em apoio e o outro avançado procura a rotura entre central-central, ou mesmo o ala procura a rotura entre central-lateral.

A organização ofensiva está dividida em três etapas nomeadamente a etapa de construção, a etapa de criação e a etapa de finalização.

A etapa de construção, o principal objetivo consiste em alcançar o meio campo ofensivo. Contudo por esta etapa se encontrar mais perto da nossa baliza tem-se como premissa sermos o mais pragmáticos possível e, deste modo haver menos risco, pois caso percamos a posse de bola temos menos tempo para reagir por o adversário se encontrar mais perto da nossa baliza. De forma a conseguir mos ter soluções tanto por dentro como por fora damos primazia a uma construção em 4+2 onde nos permitia ter tanto soluções à largura como à profundidade (figura 4), uma dinâmica possível é o médio ser solução fora para o ala dar profundidade nesse caso o extremo será solução por dentro (figura 5).

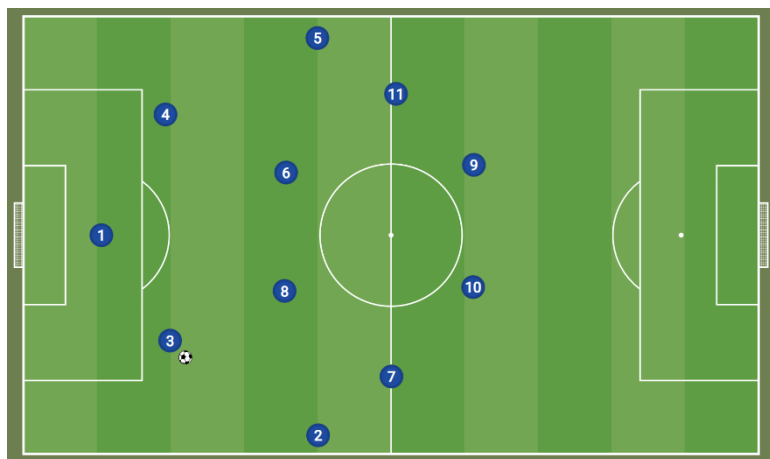


Figura 4 - Construção em 4+2

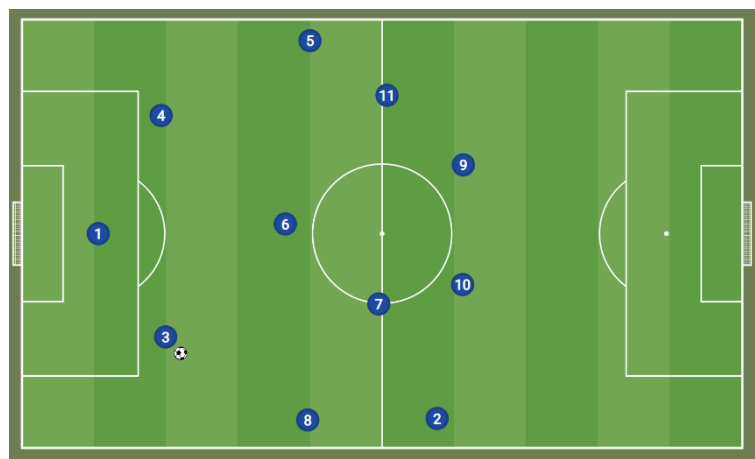


Figura 5 - Construção em 4+1 - com médio por fora

A etapa da criação, um dos princípios traduz-se em conseguir fazer com que a bola chegue às zonas de finalização da melhor forma possível, isto é, que o jogador que irá finalizar a jogada possa finalizar da forma menos dificultada possível. Desta forma, a equipa procura ligações mais curtas e movimentos que criem espaços para que o jogador que finalize tenha mais espaço e tempo para tomar a decisão certa. Neste momento torna-se importante que a equipa se mantenha equilibrada para, no caso de perder a bola, estar preparada para reagir.

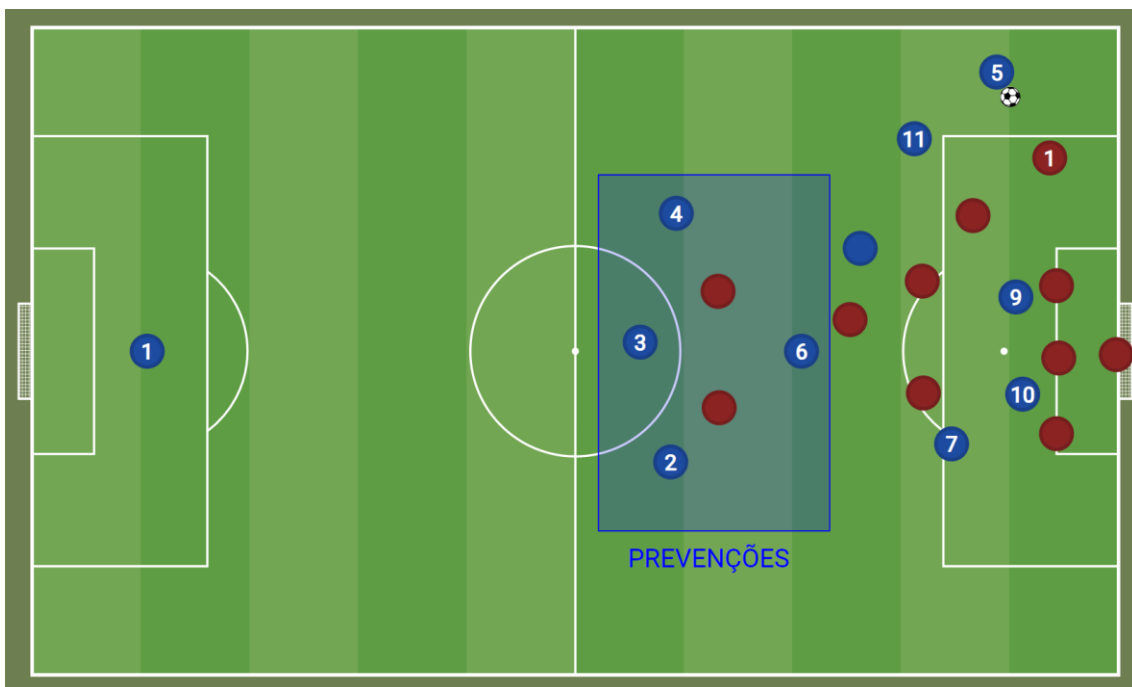


Figura 6 - Prevenções

Por fim, na última etapa, enquanto equipa, temos como pressuposto sermos os mais rápidos e objetivos possíveis, de forma a conseguirmos aproveitar todas as vantagens criadas. Para além disto, é pedido que dentro da área haja espontaneidade na finalização. Neste momento pedimos que, principalmente a linha média, tenha a capacidade de chegada mais uma vez, tanto para sermos capazes de abafar a equipa adversária em caso de perda, como para sermos capazes de chegar a segundas bolas para as podermos finalizar.

4.3.2.2 Organização Defensiva

Neste momento, um dos conceitos cruciais consiste na equipa permanecer junta e compacta, com a capacidade de viajar junta, seja em basculação horizontal ou em basculação vertical. Na basculação horizontal, caso a bola esteja no corredor lateral pede-se que a equipa defenda em apenas dois corredores, esquecendo o corredor contrário. Relativamente a basculação vertical, pede-se que a equipa ande em 4 a 5 cortes de relva (figura 7).

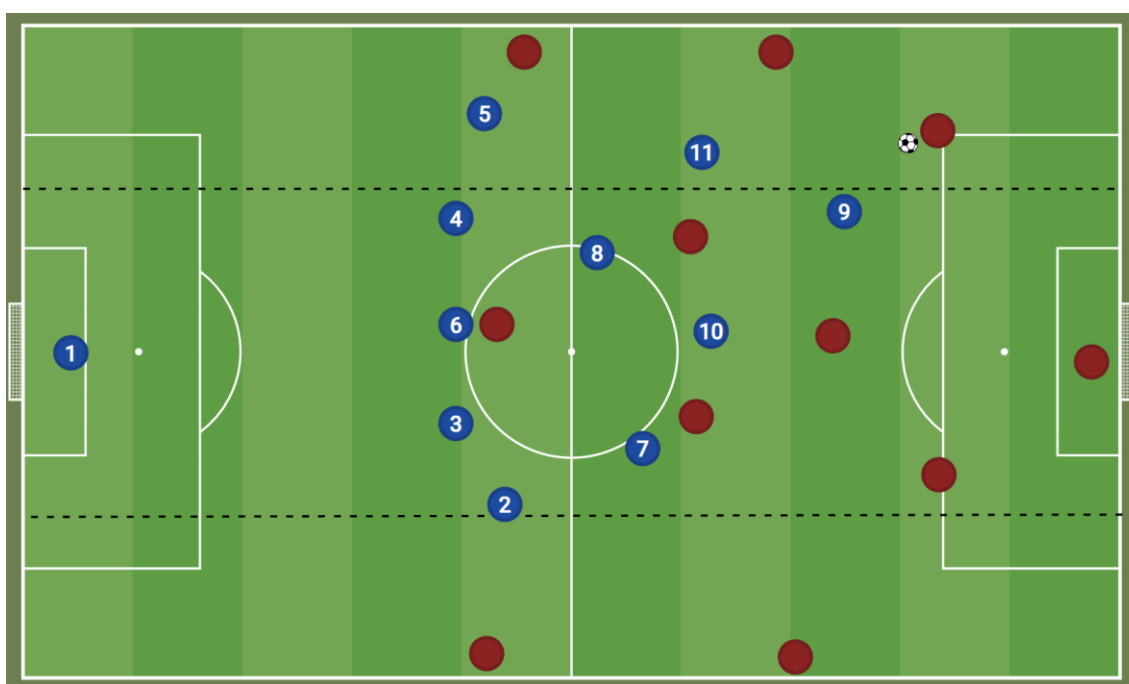


Figura 7 - Bloco basculado

Para além destes princípios, relativamente à nossa organização, a equipa divide o momento defensivo em três momentos: Pressão alta (bloco alto), Contenção para pressão (bloco médio alto) e Muro (bloco médio baixo). A forma como defendemos está também muito condicionada pelo lado estratégico. Quando a equipa pressiona em bloco alto, o objetivo consiste em fazer uma pressão alta dando pouco tempo e espaço para o adversário tomar a decisão. Em contenção para pressão, a equipa encontra-se com uma mentalidade menos pressionante onde se encontra em bloco médio alto à espera por um

timing de pressão ou por indicadores estratégicos (jogador com mais dificuldade, passe para trás, má receção). Em muro, sendo este um momento com uma mentalidade mais defensiva e de sacrifício, no qual a equipa poderá ter de aguentar mais tempo sem bola, é pedido um trabalho mais forte, principalmente na basculação defensiva, na qual procuramos fechar espaços interiores e obrigar a equipa adversária a circular à largura. Neste momento, estamos à espera de um erro do adversário e procuramos proteger mais a profundidade, defendendo mais em bloco médio baixo.

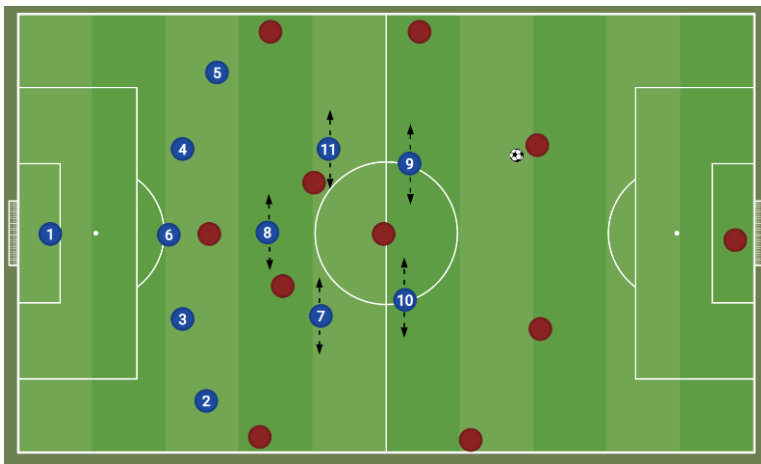


Figura 9- Conceito - Muro

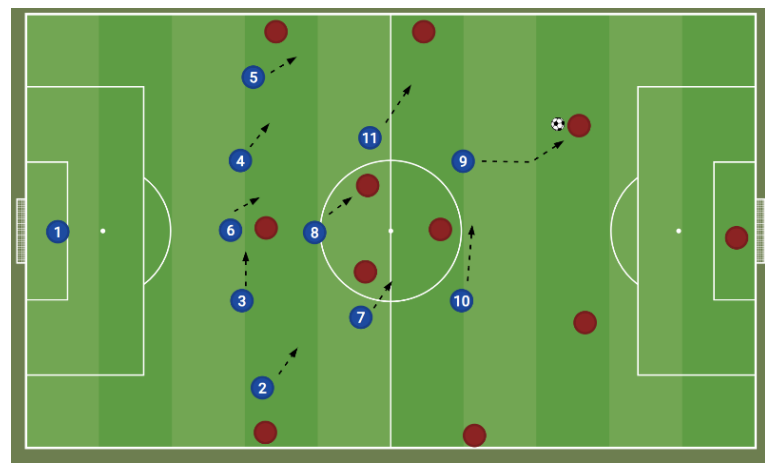


Figura 8 - Conceito - Contenção para Pressão

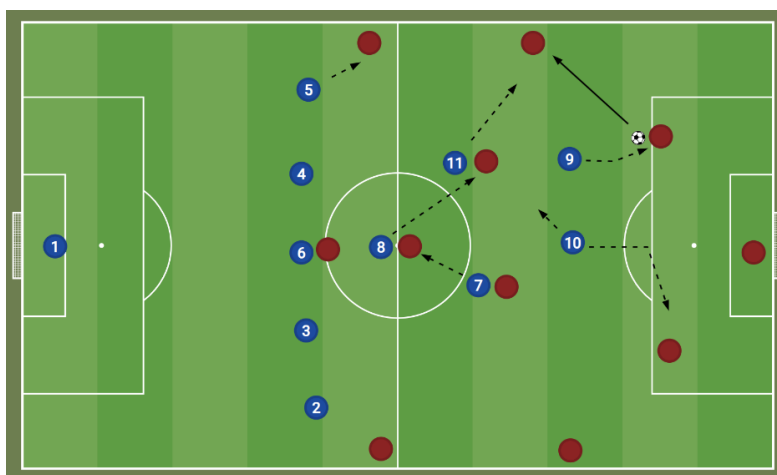


Figura 10 - Conceito - Pressão Alta

4.3.2.3 Transição Ofensiva:

Em relação à transição ofensiva, a equipa tem duas premissas preferenciais. A primeira ação, na qual se solicita que, na transição ofensiva, o primeiro passe seja para a frente e com os jogadores a procurar ser solução para a frente, de modo a conseguirmos aproveitar a equipa adversária desorganizada. A segunda premissa sucede quando não se consegue jogar para a frente e aproveitar a equipa adversária debilitada, dando-se ênfase a guardar a bola e manter a posse de bola do nosso lado, organizando-nos e a partir desse momento cumprir com os princípios da nossa organização ofensiva.

4.3.2.4 Transição Defensiva:

Este momento começa a preparar-se na organização ofensiva, tendo dois conceitos prioritários nomeadamente o conceito de prevenção e o conceito de abafar (ilustrados na imagem a baixo). O conceito de prevenção consiste em que a equipa nunca esteja em inferioridade numérica na linha defensiva. O conceito de abafar diz respeito ao momento em que a bola está no último terço, termos jogadores capazes de abafar e de ganhar segundas bolas assim que haja uma perda de bola ou uma bola disputada. Quando a equipa perde a bola, pede-se aos jogadores que tenham uma reação à perda muito forte, isto é, se estiverem perto do centro de jogo é pedido que estes reajam à bola o mais rápido possível, não deixando o portador da bola pensar. Aos jogadores que se encontrem longe do centro de jogo, pede-se que recuperem defensivamente, conseguindo reajustar as suas posições defensivas. Por fim, temos como princípio o conceito de temporizar, isto é, não ser atraído à bola pois estamos numa situação em que seremos facilmente ultrapassados, atrasando o máximo possível a transição ofensiva do adversário para que a equipa consiga recuperar defensivamente e reposicionar-se nos seus lugares defensivos.

4.3.2.5 Esquemas Táticos

Relativamente aos esquemas táticos, estes encontram-se divididos em nove momentos nomeadamente cantos ofensivos e defensivos, livres ofensivos e defensivos, lançamentos ofensivos e defensivos, bloqueio de saída, saída de bola e pontapé de saída.

4.4 Microciclo:

O microciclo, em período competitivo, é composto por quatro unidades de treino, sendo cada unidade de treino caracterizada por regimes diferentes. No primeiro treino da semana a equipa é dividida em dois grupos, sendo que um grupo se encontra em recuperação e o outro em regime de equilíbrios de carga. O segundo e o terceiro treino são de carácter aquisitivo, sendo o último um treino de carácter mais estratégico. Nestes dois treinos procuramos trabalhar aspetos relativos à própria equipa, sendo os mesmos de melhoria do jogo anterior ou de evolução da nossa ideia de jogo. No último treino da semana procuramos explorar tanto os esquemas estáticos como os momentos defensivos ou ofensivos bem como abordar o adversário. Porém, é ideologia da equipa técnica nunca dar demasiado ênfase ao adversário.

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
Volume			90'	90'	90'	75'	
Tipo			Ginásio + Recuperação Ativa (>60') Força (<60')	Força	Resistência	Velocidade	
Regime de Contração	J O G O	F O L G A	Tensão	Tensão	Duração	Velocidade	F O L G A
Espaços			Pequenos - Médios	Pequenos - Médios	Grandes	Médios	
Conteúdos			-	Organização Defensiva + TO/TD	Organização Ofensiva + Organização Defensiva	Finalização + Esquemas Táticos + Preparação Estratégica	

Figura 11 - Microciclo

4.5 Condução e Operacionalização

4.5.1 Unidades de Treino

Como supracitado, o primeiro treino da semana (MD+2), consiste num treino de recuperação para quem jogou mais do que 60 minutos no jogo, sendo que este grupo de atletas realiza recuperação ativa no campo, através de uma corrida inicial e da participação em certos exercícios como apoios, ou, em alternativa, realiza exercícios de mobilidade no ginásio. Os restantes jogadores, que tiverem menos de 60 minutos de jogo realizam uma sessão de campo, com ênfase na tensão muscular.

O segundo dia de treino da semana (MD-4) engloba todos os elementos do plantel, com exceção dos lesionados. Este treino incide na tensão muscular, no qual se realizam exercícios em espaços reduzidos, períodos curtos de execução com intensidade elevada. Nesta sessão de treino, o foco não é totalmente físico, mas também técnico-tático, e caso a equipa técnica considere necessário, com algumas nuances estratégicas.

O terceiro treino da semana focaliza a componente física de duração/resistências, no qual são realizados exercícios em espaços maiores e com uma maior duração, promovendo maior velocidade durante uma maior distância. Tal como no dia anterior, neste dia o foco não é meramente físico, mas também técnico-tático.

Para finalizar a semana, o último treino (MD-2) incide no nível físico, com ênfase na redução da carga semanal, uma vez que a equipa se encontra a dois dias do jogo, com grande prevalência na estratégia para o mesmo, seja no momento ofensivo/defensivo como para o plano de jogo relativamente aos esquemas táticos.

4.5.2 Ficha de Jogo

No decorrer do jogo, a minha função envolve o preenchimento de uma ficha de observação, na qual para além da informação sobre o jogo nomeadamente adversário, jornada e local, é discriminada informação como o 11 inicial, os cartões, os tempos de substituições, os remates enquadrados e não enquadrados. No final do jogo, cada treinador concede uma nota de 0 a 10 aos jogadores com mais de 40 minutos de jogo, nota esta que posteriormente poderá ser modificada após a observação do jogo via vídeo.

Esta ficha tem como objetivo analisar quantitativamente de forma a fornecer dados pertinentes no momento do jogo, dados estes que simultaneamente com a análise qualitativa facilita a tomada de decisão. Para além disto, esta ficha de jogo complementa o relatório de jogo.

4.5.3 Observação e Análise

A evolução do jogo hoje em dia vai muito mais além do que os aspetos técnico-táticos, em termos tecnológicos tornou a análise do jogo um fator determinante para os treinadores. Segundo Silva (2016) a análise de jogo (equipa e adversário) permite melhorar o processo de treino através da criação de soluções para os problemas e evolução do próprio modelo de jogo. A análise do adversário permite detetar padrões de comportamento e identificar debilidades dos mesmos de forma a retirar vantagem para o jogo.

Esta parte do trabalho é dividida entre o treinador principal e o treinador-adjunto. A gravação dos jogos é realizada sempre pela equipa da casa, sendo a mesma obrigada a partilhar os jogos com as restantes equipas. Internamente, a análise da própria equipa e do adversário é da responsabilidade do treinador principal e do treinador-adjunto, sendo que o primeiro incide mais na própria equipa e o segundo no adversário. Os jogos são

analisados através do *longomatch*, editados no métrica e o vídeo da análise elaborado no *canva*. Aos jogadores apresenta-se o vídeo pós jogo da própria equipa, sendo que a análise do adversário apenas é utilizada para análise interna da equipa técnica.

4.5.3.1 Adversário (Pré Jogo)

Esta análise traduz-se em algo mais geral, visto ser apenas para a equipa técnica. Contudo pretende-se que a mesma focalize os pontos fortes e fracos do adversário, tanto a nível coletivo como individual. Ao nível coletivo, a análise é dividida em momentos. Relativamente ao nível individual, a análise incide nos aspetos a explorar ou a atentar sobre o jogador em questão. Esta análise não é feita para todos os jogadores, mas apenas aos identificados pela equipa técnica como sendo os jogadores que, de forma individual, se podem traduzir como uma dificuldade acrescida.

4.5.3.2 Análise Própria equipa (Pós jogo)

Esta análise objetiva examinar a equipa, elencando aspetos positivos e negativos do jogo, contribuindo para o planeamento da semana nomeadamente qual o conteúdo a trabalhar de forma a conseguirmos crescer também na nossa ideia de jogo. Visto que depois desta análise surge uma apresentação para os jogadores, a mesma apresentada no início do primeiro dia de treino, o objetivo consiste em mostrar aos jogadores um pouco da história do jogo, tal como se o plano de jogo foi bem-sucedido ou não e certos aspetos a corrigir.

4.5.4 Relatório de Jogo

O relatório de jogo enfatiza os dados estatísticos e quantitativos como minutos realizados no jogo, cartões amarelos e vermelhos, remates, remates enquadrados, golos marcados e golos sofridos. No relatório de jogo, à semelhança da ficha de jogo, identifica-se a média da avaliação dos treinadores para cada jogador que jogue mais de 40 minutos.

4.6 Controlo do Treino

O controlo do treino permite à equipa técnica compreender quantitativamente a divisão de conteúdo já dado ao longo da época. Desta forma, o controlo do treino é dividido por momentos:

- OO (Organização Ofensiva)
- OD (Organização Defensiva)
- TO (Transição Ofensiva)
- TD (Transição Defensiva)
- ETD (Esquemas Táticos Defensivos)
- ETO (Esquemas Táticos Ofensivos)

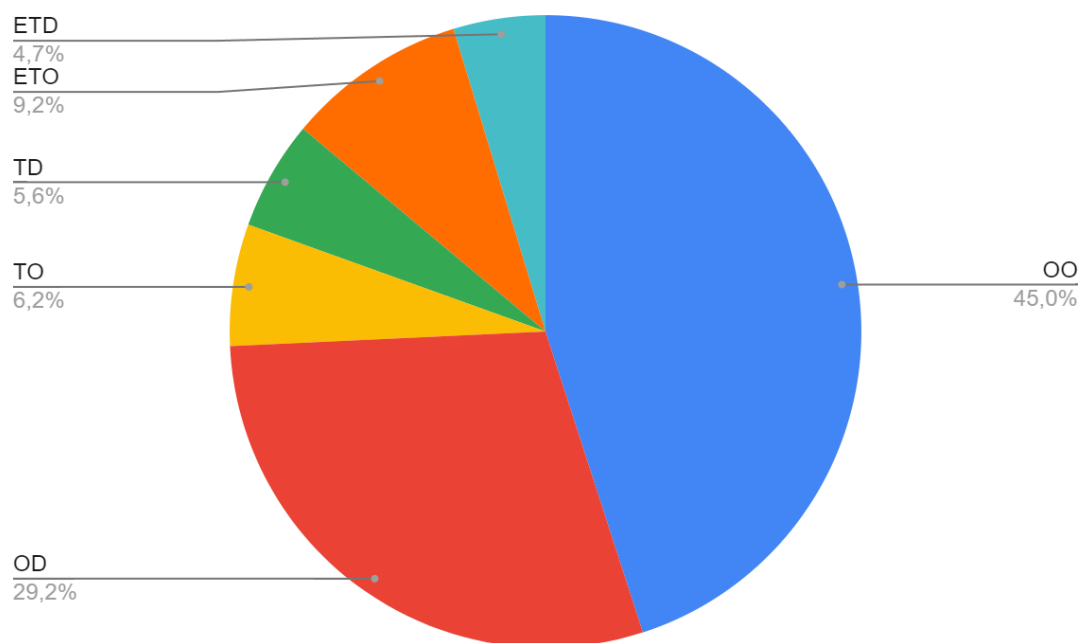


Figura 12 - Controlo do Treino - Momentos

De forma a perceber que tipo de exercícios são realizados e a sua quantidade ao longo da época, enquanto equipa técnica, também realizamos o controlo pela catalogação de exercício:

- Estratégicos
- Esquemas táticos
- Ativações
- Passes
- Complementares
- Lúdicos
- Finalização
- MPB
- Competitivos
- Princípios de jogo
- Setoriais
- Intersectoriais
- Conceitos
- Jogos Reduzidos
- Jogos formais.

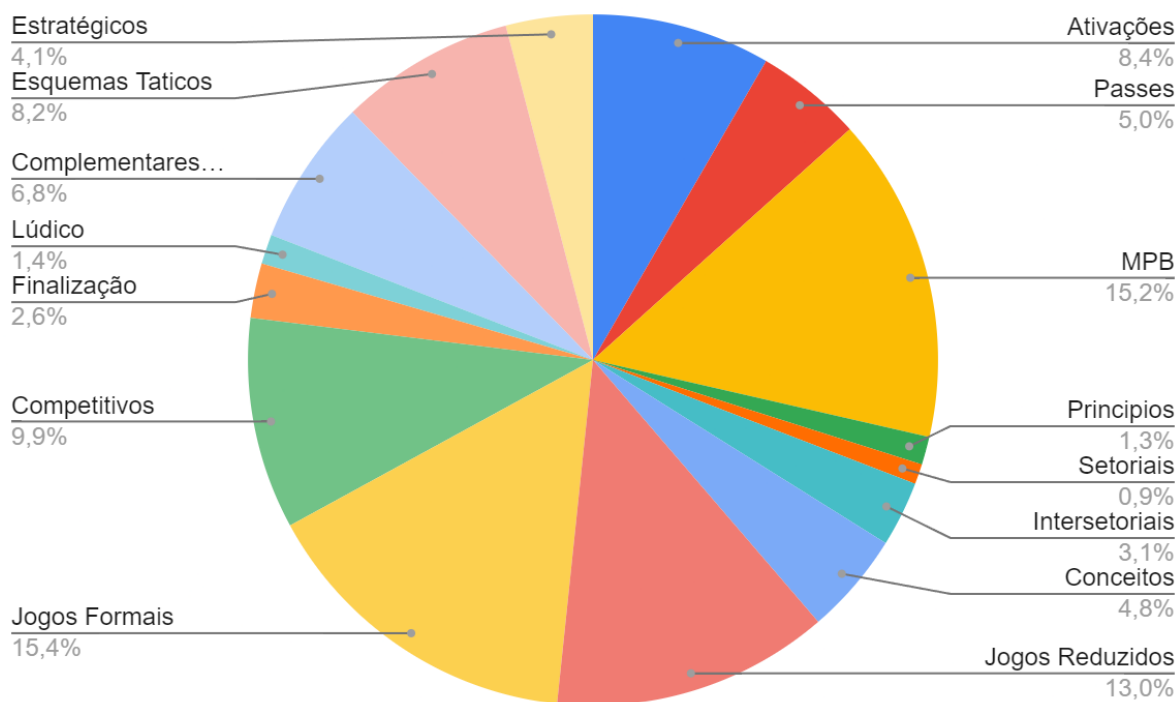


Figura 13 - Controlo do Treino - Tipologia de Exercícios

Desta forma, enquanto equipa técnica, conseguimos analisar quantitativamente por momentos, compreendendo se estamos a dividir o tempo de treino pelos momentos pretendidos. Conseguimos ainda ter uma noção quantitativa relativamente ao tipo de exercícios que realizamos e à sua quantidade.

A figura 13 apresenta uma análise em relação à percentagem de tempo dedicada a cada momento ao longo da época, com base na primeira categorização supracitada. Através da análise dos gráficos, conclui-se que, ao longo da época, dedicámos mais tempo ao momento da organização ofensiva comparativamente com o momento da organização defensiva, tendo passado 45% do tempo com foco no momento de organização ofensiva. Um dos motivos que pode explicar esta diferença deve-se à dificuldade da equipa neste momento, principalmente na capacidade de manter a posse de bola e em situações de último terço, principalmente no momento da decisão.

O segundo momento mais trabalhado foi a organização defensiva, cerca de 29% do tempo de treino. Enquanto equipa técnica, achámos importante todas as semanas incidir neste momento.

Relativamente à figura 14 e ao controlo pela tipologia de exercícios conseguimos analisar que os exercícios em que passamos mais tempo foi em jogo formal e em manutenção da posse de bola, o que vai ao encontro do que era ideia geral da equipa técnica sendo que esta prioriza que haja muita situação jogada em treino.

4.7 Controlo da Competição

Em relação ao controlo competitivo, era registado o número total de minutos, golos marcados, cartões amarelos e vermelhos e no caso dos guarda-redes eram contabilizados os golos sofridos.

Tabela 2 - Controlo da competição

Nome	Minutos Totais	GS	GM	CA	CV
Jogador 1	650	17	0	0	0
Jogador 2	141	9	0	0	0
Jogador 3	60	1	0	0	0
Nome	Minutos Totais	G	A	CA	CV
Jogador 4	823	0	0	1	1
Jogador 5	345	0	0	0	0
Jogador 6	880	2	0	1	0
Jogador 7	840	0	0	0	0
Jogador 8	522	0	0	0	0
Jogador 9	630	0	4	0	0
Jogador 10	730	3	2	0	0
Jogador 11	450	0	0	2	0
Jogador 12	356	0	4	0	0
Jogador 13	821	5	2	2	0
Jogador 14	237	0	0	0	0
Jogador 15	680	6	2	0	0
Jogador 16	197	0	0	0	0
Jogador 17	193	0	0	0	0
Jogador 18	370	2	0	0	0
Jogador 19	203	0	0	0	0
Jogador 20	530	3	2	0	0
Jogador 21	740	6	0	2	0

A análise a este controlo ao longo da época foi bastante importante, uma vez que nos permite de forma quantitativa uma avaliação ao desempenho do atleta. Para além do desempenho do atleta esta análise também nos permitia analisar um possível desgaste do atleta devido ao acumulado de minutos ao longo da época, como também, termos os jogadores que no primeiro dia de treino da semana ainda poderiam estar em regime de recuperação devido a terem jogado o jogo todo anterior a esse treino.

5. Estudo de Caso

Efeito das relações interpessoais no rendimento do atleta

5.1. Introdução e Enquadramento do Estudo

Tanto o sucesso de uma equipa desportiva, como o sucesso individual de um atleta que pertença a uma equipa, não se caracteriza apenas pelas ações técnicas e táticas. Este sucesso caracteriza-se pela interação humana entre os elementos que constituem a equipa desportiva.

Segundo Goould e colaboradores (1999) a coesão de uma equipa de futebol é um fator importante para a melhoria da *performance*. O respeito entre os jogadores facilita a união do grupo, assim sendo, a existência de um líder e de um capitão são uma componente importante o aumento da integração. Posto isto, as equipas coesas, possuem atletas que se incentivam para que cada um dê o seu melhor, contribuindo assim para um melhor rendimento quer em treino, quer em jogo.

As equipas desportivas pertencem a grupos humanos que os psicólogos qualificam como grupos restritos (Chappuis & Thomas, 1988). Estas são caracterizadas como grupos especiais, devido as características específicas da atividade desportiva, da sua dinâmica própria e do seu rendimento.

O futebol é compreendido como um sistema complexo e dinâmico. As equipas são compreendidas como um microssistema social, de modo que as ações no jogo emergem da sinergia entre diversas facetas no desempenho desportivo (Balague, Torrents, Hristovski, Davids, & Araújo, 2013; J. Garganta, 1995). Avaliar essas facetas tem como objetivo fornecer feedbacks contínuos e precisos para os treinadores e jogadores sobre o desenvolvimento das componentes do jogo e da vida (Carling, Reilly, & Williams, 2008).

No processo de avaliação feita pelo treinador, sobressai-se a importância de um processo sinérgico de integração das características individuais dos jogadores, tais como: ações técnico-táticas, aptidão física, recuperação, aspetos psicológicos, estilo de vida, e saúde. Além disso, alguns elementos são transversais a todo esse processo, como a idade, sexo, história e cultura desportiva

Um estudo realizado por Sarrazin (2002) revelou que o espírito de grupo, em contraste com o individual, é benéfico para elevar os níveis de percepção de autonomia e de competência na realização de uma tarefa.

A dinâmica das relações é mantida através de forças integradoras, sendo que esta dinâmica beneficia o equilíbrio interno, que por sua vez beneficia o rendimento individual do atleta.

Numa perspetiva dinâmica e aberta, este desporto coletivo é encarado como um sistema não-linear em que as equipas se auto-organizam e entrelaçam numa rede complexa de comportamentos e tomadas de decisão (Garganta, 2001; Passos, Araújo, Davids, Gouveia, & Serpa, 2006; Raab, 2007).

Algumas pesquisas demonstram que atletas que jogam com técnicos com uma orientação positiva, que gostam dos seus colegas e que apreciam mais as suas experiências desportivas têm maior coesão de equipa (Smith & Smoll, 1997).

Segundo Rabbie (1995), existem algumas variáveis fundamentais para o conceito de cooperação, estas são: os objetivos do jogador, do treinador ou da equipa, objetivos comuns ou contrapostos, interação e interdependência e tomadas de decisão.

Garcia-Mas e colaboradores (2006), referem no seu modelo de Cooperação Desportiva que a decisão de cooperar ou não por parte dos jogadores, será influenciada

por fatores situacionais referentes a estímulos ambientais, tais como a interação com o treinador e ou companheiros.

Por outro lado, a tomada de decisão em cooperar ou não por parte do jogador, pode ser determinada pelos diferentes estímulos relevantes e presentes na situação desportiva neste caso o treinador e companheiros de equipa.

Desta forma a confiança pode ser definida como uma atitude individual em relação a outro indivíduo ou grupo de trabalho, no caso dos desportos coletivos será referente ao treinador e aos colegas de equipa.

O trabalho coletivo pode ser potenciado pela cooperação dos seus membros ou dificultado pela não cooperação dos mesmos. Assim Devillard (2001), refere que entre duas empresas com a mesma competência profissional, terá melhores desempenhos aquela que souber utilizar melhor o potencial dos seus colaboradores, resultantes de várias orientações.

Segundo Deutsh (1949), na sua teoria refere que as características no sucesso da cooperação são:

1. A eficácia na comunicação entre atletas;
2. Espírito de ajuda, amizade e poucas obstruções entre os membros;
3. Coordenação de esforços, divisão de tarefas e orientação para alcançar objetivos
4. Sentimento de acordo com as ideias;

Assim, o comportamento cooperativo e a mobilização por parte dos elementos da equipa, será influenciada pelo sentimento de estima que cada um tem de si próprio, pela estima coletiva da equipa como equipa e pela estima pelo líder. Quanto mais positivo for o sentimento de estima nestas três vertentes mais eficaz será a mobilização e a cooperação dos elementos da equipa

Devemos ter como referência que as equipas não são ou não devem ser estruturadas apenas por variáveis físicas, técnicas e táticas, mas também como microssistemas sociais, que poderão ter uma grande influência no rendimento, que por sua vez poderá ter influência nos comportamentos técnicos e táticos.

5.2. Objetivo do estudo e questões de investigação

A presente investigação teve como objetivo perceber o impacto do bom relacionamento e como isso irá afetar a cooperação, sendo este um dos fatores para a melhoria da *performance*, ao longo da época e com a ajuda deste estudo e desta investigação foi colada a seguinte questão: Como podemos potenciar o comportamento cooperativo?

Conseguimos perceber então, que o rendimento será influenciado por bastantes variáveis sem ser por questões técnicas e táticas, cada vez mais existe uma preocupação sobre as relações interpessoais, quer estas sejam entre treinador-atleta quer sejam entre atleta-atleta e de que forma estas irão ter influência no rendimento quer individual quer coletivo, sendo que o individual irá ter uma relação direta com o coletivo. É e deverá ser da preocupação do líder, neste caso o treinador, estar atento a esta questão e arranjar dinâmicas para que consiga melhorar este tipo de relações.

Concluimos também que a cooperação se apresenta como a base de uma equipa de futebol, visto que a cooperação entre os vários elementos é efetuada em condições de luta com o adversário, que por sua vez, coordenam as suas ações com o intuito de organizar essa cooperação. Desta forma percebemos a importância que as ações cooperativas apresentam na planificação e coordenação das equipas com o intuito de estas alcançarem os objetivos estipulados. É através da cooperação desportiva que se reforça a ação individual. Como visto em cima esse sentimento de cooperação será influenciado

pelo sentimento de estima que cada um sente pelo líder e pelos jogadores da própria equipa.

Deste modo através da opinião socio afetiva que os atletas tinham entre si, através da opinião qualitativa que os mesmos tinham dos seus colegas de equipa e por fim através da avaliação sobre o rendimento dado pela equipa técnica, este estudo teve como principal objetivo perceber o efeito que as relações socio afetivas têm perante o rendimento nos jogadores. Assim sendo foram propostas duas hipóteses: 1) Se existe relação entre o grau socio afetivo e a opinião dos jogadores sobre a qualidade dos seus colegas de equipa; e 2) se existe relação no grau socio afetivo e a *performance* dos jogadores ao longo da época.

Assim sendo através dos resultados e dos estudos analisados, estes poderão fornecer dados e respostas aos treinadores e a todos os que estão envolvidos na gestão de uma equipa, podendo estas respostas ajudar quer seja na forma de liderar, no tipo de feedback quer seja a procurar ferramentas para melhorar o relacionamento de alguns jogadores ou relacionamento coletivo. Desta forma o treinador tendo a perceção que existem vários fatores para o rendimento, será o início para saber o que trabalhar para poder melhorar esse mesmo rendimento ou até mesmo excluir fatores para num eventual caso perceber o motivo da falta de *performance*.

5.3 Metodologia

5.2.1 Amostra

Relativamente à amostra, utilizou-se a avaliação dos jogadores feita pelos treinadores em todos os jogos do campeonato, apenas foram avaliados os jogadores que jogaram mais do que 40 minutos. No final da época foram avaliados (21 jogadores) divididos em 4 categorias nomeadamente guarda-redes (n=3), defesas (n=8), médios (n=6) e avançados (n=6) com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos.

5.2.2. Instrumento

O questionário realizado aos jogadores foi criado através do *google forms*, enquanto para a organização das respostas e quantificação das mesmas foi utilizado o *Excel*.

Foi utilizado o questionário no *google forms* por ser uma ferramenta eficaz para a recolha de dados sobre as relações sócio afetivas entre jogadores, bem como as suas perceções sobre a qualidade dos seus colegas de equipa, para além disso permite alcançar uma grande amostra de jogadores de forma mais rápida acessível e eficaz, sendo este questionário de fácil acesso, promovendo o fator anonimato o que pode encorajar os jogadores a serem mais honestos. O *google forms* tem a facilidade de os dados serem facilmente tabulados e analisados quantitativamente. Uma limitação a meu ver nos questionários é que as respostas poderão ser respondidas sobre algum tipo de influência externa. Para o processo da construção do questionário as perguntas foram pensadas para que através dela conseguimos ter uma perceção socio afetiva dos jogadores e uma perceção da opinião deles sobre a qualidade dos seus colegas, desta forma, foram escolhidas as seguintes perguntas: 1) Há quantos anos estás no clube; 2) Com que jogador te identificas mais; 3) Com que jogador te identificas menos; 4) Escolhe o teu 11 inicial;

- 5) Que jogador escolherias para capitão de equipa; 6) Na tua opinião qual o jogador mais influente da equipa; 7) Escolhe três jogadores com que gostes mais de jogar dentro de campo; 8) Se num estágio tivesses que dividir quarto com 3 jogadores quais seriam?

The image shows a Google Forms questionnaire titled "Questionário_Estudo de Grupo". The form is displayed in two columns. The left column contains the following questions:

- Header: "Questionário_Estudo de Grupo" with user information "miguel98valentim@gmail.com" and "Não partilhado".
- Question 1: "Há quantos anos estás no clube?*" with a text input field.
- Question 2: "Com que jogador te identificas mais?*" with a text input field.
- Question 3: "Com que jogador te identificas menos?*" with a text input field.
- Question 4: "Escolhe o teu 11 inicial.*" with a text input field.

The right column contains the following questions:

- Question 5: "Que jogador escolherias para capitão de equipa?*" with a text input field.
- Question 6: "Na tua opinião qual o jogador mais influente da equipa?*" with a text input field.
- Question 7: "Escolhe três jogadores que gostes mais de jogar dentro de campo.*" with a text input field.
- Question 8: "Se num estágio tivesses que dividir o quarto com 3 jogadores, quais seriam?*" with a text input field.

A red asterisk icon indicates that all questions are mandatory.

Figura 14 - Questionário

Em relação a avaliação dos treinadores foi usado a média das notas dadas no relatório de jogo, a performance dos atletas foi medida através das notas dos treinadores pois fornece uma perspetiva externa sobre o desempenho dos atletas, a vantagem é a capacidade que os treinadores tem de ter uma visão mais holísticas do desempenho dos jogadores a todos os níveis, técnico-táticos e comportamentais, sendo assim uma avaliação mais qualitativa que não se baseia apenas em numero de remates, golos ou assistências. O facto de os treinadores analisarem o vídeo do jogo ajuda a tornar a avaliação mais consistente e robusta, contudo uma das limitações é poder a variabilidade inter avaliador.

A análise de dados foi realizada no *Excel* através da correlação linear. Foi escolhida esta análise, pois esta permite identificar se existe uma relação significativa entre as variáveis estudadas, facilita também a identificar padrões nos dados, acabando assim por ajudar a validar as hipóteses propostas no estudo

5.2.3 Procedimentos

Primeiramente foi realizado um questionário no *google forms* de 8 perguntas, sendo que apenas foram consideradas 6 perguntas para o estudo. As mesmas foram divididas em dois grupos, relação sócio afetiva (três positivas e uma negativa) e qualidade do jogador (duas positivas). Apenas foram consideradas 6 perguntas para avaliação do score pois as outras duas não se enquadravam nas componentes socio afetivas e na componente de qualidade. Sendo que essas duas perguntas (Há quantos anos estás no clube e que jogador escolherias para capitão de equipa?) nos pode fornecer algumas conclusões sobre os resultados.

De seguida foi retirado a média da nota que cada jogador recebia pelos treinadores no final do jogo, nota dada no relatório de jogo, sendo apenas considerados em cada jogo os jogadores com mais de 40 minutos. De ressaltar que cada jogo tinha um total de 80 minutos. Após retirar as médias de cada jogador, criou-se uma média de todos os jogos que cada jogador realizou mais do que 40 minutos, conseguindo ter uma avaliação final da época. Desta forma conseguimos ter um *score* correspondente a cada jogador relativamente à avaliação do treinador consoante a *performance* do mesmo. De referir que esta avaliação tinha como base a análise em vídeo à *posteriori* da realização do jogo. Em relação ao questionário, cada vez que o jogador era referido na resposta, acrescentava-se um *score* de +1 ou -1 conforme o carácter positivo ou negativo da pergunta.

Para finalizar, foi utilizado o *Excel*. Numa primeira fase, foi utilizado para organizar os dados e para serem criadas três matrizes que permitissem a criação da

correlação. A primeira matriz foi a avaliação do jogador, a segunda matriz foi o *score* do questionário sobre a relação socio afetiva e a terceira foi o *score* sobre o questionário sobre a qualidade do jogador. Após serem criadas as matrizes foi utilizado o *Excel* para calcular o coeficiente de correlação entre a primeira matriz e a segunda matriz e entre a segunda matriz e a terceira matriz. É através do valor de R, coeficiente de correlação, que é calculada a direção e a força da relação linear entre as duas matrizes em causa. Para a análise desta correlação considere como factos que o valor de R tem sempre um valor entre -1 e 1; relações lineares fortes e positivas têm valores de R mais próximos de 1; relações lineares fortes e negativas têm valores de R mais próximos de -1; a relação mais fraca tem valores de R mais próximos de 0. Para além do coeficiente de correlação foram calculados as médias, os desvios padrões e o intervalo de confiança de cada dimensão. Com estas estatísticas conseguimos calcular, por exemplo se o valor máximo ou mínimo está muito longe do valor médio, como também nos permite observar se existe uma dispersão muito grande dentro dos valores da amostra sendo que quando mais perto o desvio padrão tiver do zero mais os resultados da amostra são homogéneos.

5.4 Resultados

Tabela 3 - Dados obtidos no questionário + relatório de jogo

Coluna1	SQRS	SQQJ	MARJ
Jogador 1	6	4	6
Jogador 2	2	2	4
Jogador 3	9	13	8
Jogador 4	4	14	5
Jogador 5	7	17	6
Jogador 6	16	18	7
Jogador 7	10	11	7
Jogador 8	11	20	7
Jogador 9	20	20	8
Jogador 10	8	18	8
Jogador 11	0	8	5
Jogador 12	8	21	8
Jogador 13	9	18	6
Jogador 14	2	7	4
Jogador 15	13	17	7
Jogador 16	4	2	3
Jogador 17	-4	1	3
Jogador 18	6	8	5
Jogador 19	-1	0	5
Jogador 20	1	1	3
Jogador 21	5	12	5

Nota: SQRS – score questionário sobre relação sócio afetiva; SQQJ – score questionário sobre qualidade do jogador; MARJ – média da avaliação do relatório de jogo

Tabela 4 - Dados estatísticos da Dimensões

Dimensão	Amostra	Média	Desvio Padrão	Intervalo de Confiança
Socio Afetiva (SQRS)	21	6,48	5,74	2,46
Percepção Pessoal da qualidade dos colegas (SQQJ)	21	11,05	7,28	3,12
Avaliação dos Treinadores (MARJ)	21	5,71	1,71	0,73

Ao analisarmos a tabela 4 conseguimos verificar que tanto na dimensão sócio afetiva (SQRS), como na dimensão da percepção pessoal da qualidade dos colegas (SQQJ), existe uma grande dispersão nos scores obtidos. Sendo que o valor máximo e o valor mínimo são valores distantes dos valores médios.

Através da análise da tabela 3, compreende-se que o jogador com o *score* mais alto no questionário sobre a relação sócio afetiva se traduz no jogador que apresenta maior *score* no questionário sobre a qualidade e com maior média na avaliação do relatório de jogo (Jogador 9). Conclui-se ainda que os jogadores que obtiveram menor *score* no questionário sobre a relação socio afetiva são os jogadores que obtiveram menor *score* no questionário sobre a qualidade.

No entanto, constata-se que o jogador 12 obteve um dos *scores* mais elevados no questionário sobre a qualidade e obteve a média de avaliação mais alta no relatório de jogo, contudo apresenta um *score* no questionário da relação socio afetiva muito mais baixo comparando com o valor máximo. Esta discrepância comprova que o bom relacionamento não será o único fator para um melhor rendimento, são vários os fatores que podem justificar o exemplo do jogador 12, como motivações intrínsecas, qualidades técnicas e táticas ou mesmo a relação treinador-atleta.

R= 0,786216927

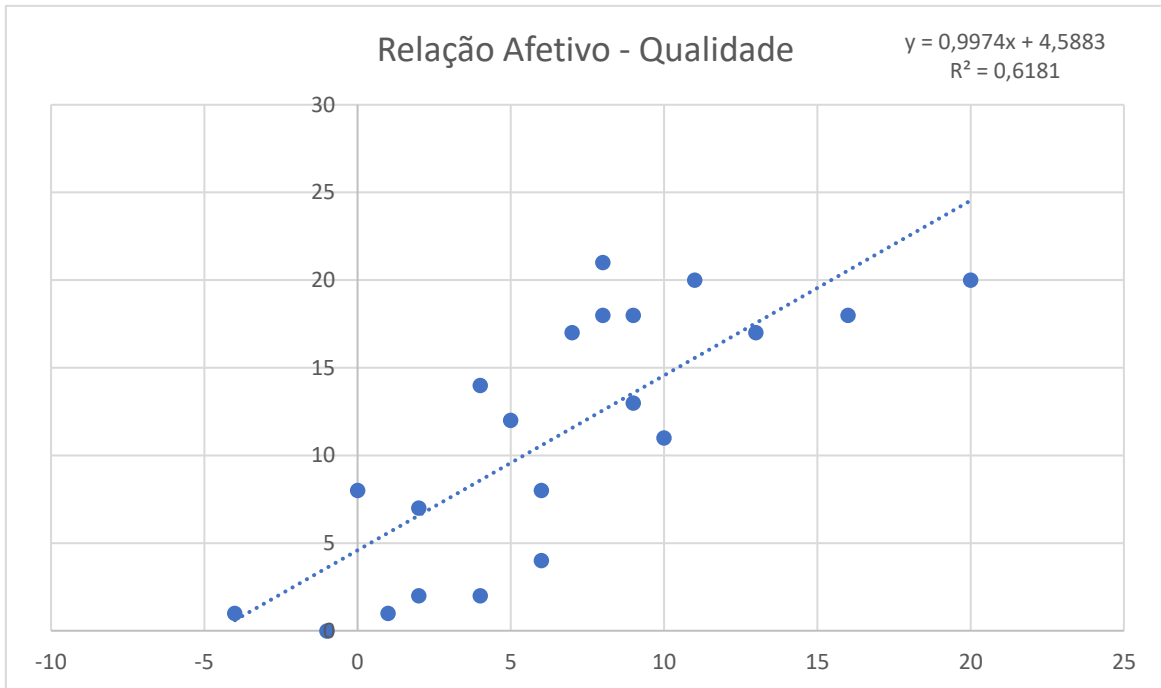


Figura 15 - Gráfico de Correlação Linear - Relação Socio afetiva e Qualidade do jogador

No gráfico 15 analisa-se o coeficiente de correlação entre o *score* do questionário sobre a relação sócio afetiva e o *score* do questionário sobre a qualidade do jogador. Através do coeficiente de correlação verifica-se que existe uma correlação positiva forte, sendo que quanto mais perto de 1 esse valor estiver mais forte será essa correlação. Constata-se ainda que a reta representa um sentido crescente, o que se traduz numa tendência para que o *score* do questionário sobre a qualidade do jogador aumente com o aumento do *score* do questionário sobre a relação sócio afetiva.

Contudo, os pontos não estão todos em cima da reta o que identifica que a correlação não é perfeita. A correlação não ser perfeita mostra que um valor alto numa variável não quer dizer obrigatoriamente que o valor da outra variável será alta também, sendo assim concluímos que um alto score socio afetivo não querará dizer que o score do SQQJ seja alto também.

r 0,82150269

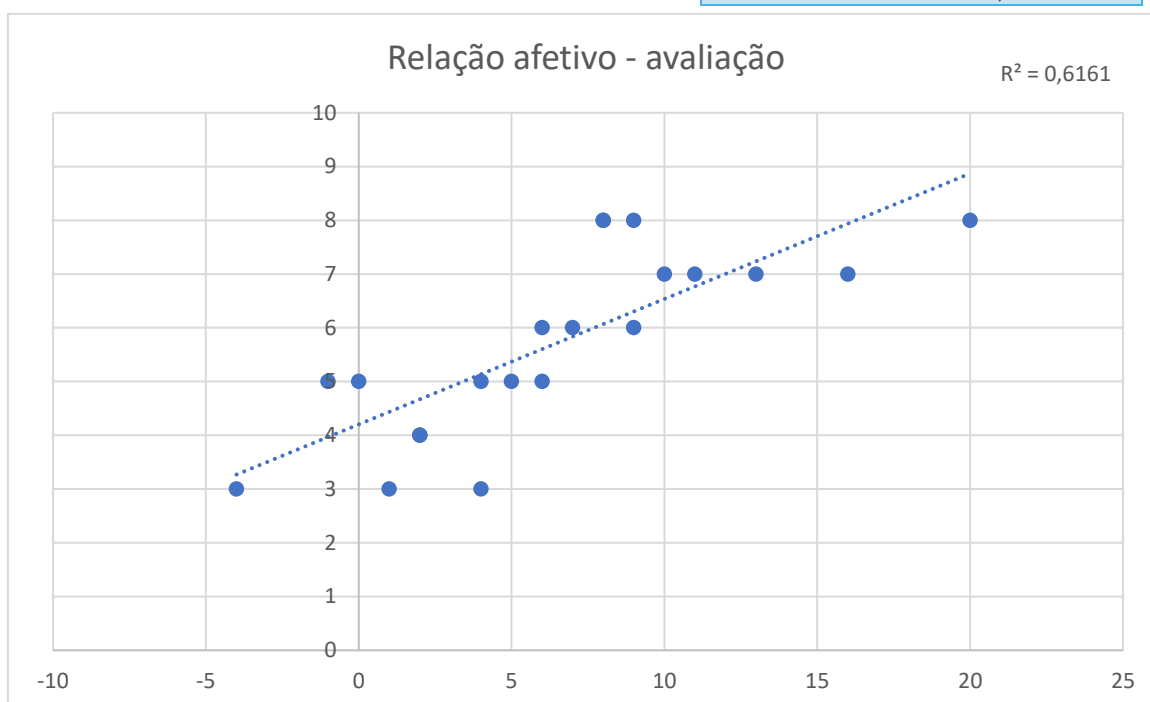


Figura 16 - Gráfico de Correlação Linear - Relação Socio Afetiva e Avaliação relatório de Jogo

Este gráfico demonstra o coeficiente de correlação entre o *score* do questionário sobre a relação sócio afetiva e a média da avaliação do relatório de jogo. Através do coeficiente de correlação verifica-se que existe uma correlação positiva forte. Este gráfico, à semelhança do gráfico anterior, demonstra que a reta também está no sentido crescente, o que identifica uma tendência para que a média da avaliação do relatório de jogo aumente com o aumento do *score* do questionário sobre a relação sócio afetiva.

Contudo, mais uma vez, os pontos não estão todos em cima da reta o que demonstra que a correlação não é perfeita.

5.5 Discussão de Resultados

O presente estudo tem como objetivo a compreensão da relação socio afetiva que os jogadores têm entre eles com o rendimento dos mesmos. A primeira hipótese consistia na relação socio afetiva entre os jogadores e a opinião sobre a qualidade dos colegas. Os resultados mostram que existe uma correlação forte (0.78) no que diz respeito à relação dos jogadores e a opinião sobre a qualidade dos mesmos. Contudo, ao realizar uma análise mais individual conseguimos verificar que o jogador 12 obteve o *score* mais elevado no questionário sobre a qualidade do jogador e o seu *score* relativamente ao questionário sobre a relação sócio afetiva encontra-se muito longe do resultado mais alto, o que demonstra que podem existir algumas exceções e que o jogador não precisa de ser o que tem melhor relação para ser considerado o melhor jogador pelo plantel, exceção essa que pode ser derivada motivações intrínsecas, qualidades técnica e táticas ou mesmo a relação treinador-atleta. No entanto, o gráfico identifica que a tendência é que quanto melhor for a relação com os outros jogadores, melhor será a opinião dos restantes sobre esse mesmo jogador.

A segunda hipótese consistia em observar se existe relação entre a relação socio afetiva entre os jogadores e o rendimento dos mesmos. Os resultados demonstram que os jogadores com melhor *score* no questionário socio afetivo são os jogadores que apresentam melhor média na avaliação do relatório de jogo. Há uma correlação positiva e forte (0.82) e uma tendência para que os jogadores com melhor relação socio afetiva serem os jogadores com melhores avaliações no final do jogo. Segundo um estudo realizado por Sarrazin e colaboradores (2002), o espírito de grupo em contraste com o individual, torna-se benéfico para elevar os níveis de perceção de autonomia e de competência na realização de uma tarefa. Num estudo realizado por Blanchard e colaboradores (2009), antecipou-se que quanto mais os atletas se sentiam parte integrante

do seu grupo de trabalho e quanto mais este se mostrava unido e a trabalhar em conjunto para o mesmo objetivo, mais estes se sentiam predispostos a cooperar e experienciavam sentimento de coesão com os membros da sua equipa.

Assim sendo através dos resultados e de acordo com Weinberg e Gould (2003) um elevado grau de coesão origina um melhor rendimento e um melhor rendimento leva a que a uma equipa se una mais.

Segundo a Teoria de Morton Deutsch, (1949) a *substituability*, as atitudes e a *inducibility*, são vitais para a percepções dos processos sociais e psicológicos envolvidos na criação dos principais efeitos da cooperação e competição. Sendo que a *substituability* refere-se a quanto as ações de uma pessoa podem satisfazer as intenções das outras pessoas, as atitudes referem-se às predisposições dos indivíduos para responder a aspetos do ambiente que os rodeia e a *inducibility* refere-se à predisposição em aceitar as influências dos outros e agir em consonância com o outro.

Segundo Alberto et al (2011, p. 2), as dinâmicas de grupos desenvolvem a participação, a responsabilidade e o espírito de iniciativa. É também uma forma de socialização que ira desenvolver a convivência.

Tavares e Lira (2001) dividem as dinâmicas de grupo em quatro tipos: a) dinâmicas de apresentação: são as dinâmicas que pretendem eliminar as tensões e proporcionar um ambiente de cordialidade e aceitação mútua; b) dinâmicas de descontração: são as que têm o objetivo de descontrair, c) dinâmicas de aplicação: são as que contribuem para a aquisição do conteúdo; d) dinâmicas de avaliação: é o tipo que contribui para que, após as atividades, os participantes avaliem o desenvolvimento do estudo, assim como a apresentação de sugestões para possíveis melhorias.

Posto isto conseguimos relacionar a importância das dinâmicas de grupo e o aumento da cooperação e coesão dando assim ao treinador uma ferramenta válida para melhor envolvimento e intrusão dos seus jogadores.

5.6 Conclusões

A forma como os jogadores se relacionam entre si traduz-se num aspeto fulcral na motivação dos mesmos no seu dia a dia, motivação esta que influencia diretamente o rendimento do atleta. Deste modo, torna-se importante criar um bom grupo, em que todos se respeitem, de forma a fomentar uma boa dinâmica de grupo promovendo um melhor rendimento coletivo e individual.

Assim, segundo o estudo feito por Garcia-Mas e colaboradores (2006) o comportamento dos indivíduos poderão variar consoante o grau de estima e confiança dos indivíduos, influenciando assim as predisposições cooperativas.

Como mencionado por outros autores, o rendimento é influenciado, não só pela capacidade técnica ou tática, mas também pela vertente psicológica. Deste modo, o atleta sentir-se parte integrante de um grupo e sentir-se motivado influencia o seu rendimento. Torna-se responsabilidade do treinador e restante equipa desenvolver estratégias e dinâmicas que promovam uma boa dinâmica de grupo de forma que nenhum jogador se sinta de parte.

Através do estudo, concluímos assim que existe uma tendência para que jogadores com melhores relações consigam ter melhor rendimento, pois essas relações irão beneficiar fatores como a motivação e a sua predisposição para cooperarem, irá também facilitar com que os jogadores sejam mais capazes para colocar o bem da equipa em prol dos objetivos individuais. Contudo o bom relacionamento, a cooperação, a liderança não são os únicos aspetos que irão influenciar o rendimento, conseguimos assim, concluir

também que o papel do treinador enquanto líder e gestor é muito mais complexo e dinâmico do que ter a única preocupação em relação a aspectos técnico táticos.

5.7 Limitações

Este estudo apresenta algumas limitações nomeadamente a realização do questionário uma vez que as respostas podem ser influenciadas por algum motivo externo, a performance dos atletas ser avaliada pelos treinadores, opinião essa que pode não ser tomada pelos mesmos princípios e pressupostos bem como a falta de artigos e estudos sobre as relações interpessoais entre jogadores, o que proporcionou pouca informação e dados para ter em comparação com os dados e resultados obtidos.

Em futuros estudos, poderá ser interessante tentar perceber os motivos intrínsecos de cada atleta e como cada um é capaz de equilibrar os objetivos coletivos e os objetivos individuais. Será importante também perceber como os atletas reagem e vem a importância das dinâmicas de grupos, tipos de liderança para a melhoria do trabalho de equipa, cooperação e motivação e com isso a melhoria da *performance* quer esta seja individual ou coletiva.

6. Evento Relação com a Comunidade

6.1 Introdução

O evento da relação com a comunidade foi realizado no dia 6 de novembro às 22h30, via presencial, com a participação de uma profissional da área da nutrição. A Nutrição é crucial no rendimento do atleta e na prevenção de lesões, devendo ser abordada cada vez mais precocemente na formação dos atletas. Infelizmente, em certos contextos, a mesma é negligenciada devido às condições que os clubes têm para oferecer aos atletas. Quando se aborda contextos amadores, principalmente na formação, em que os treinos são tarde, a alimentação pré treino e pós treino acaba por ser bastante prejudicada, muitas das vezes por falta de conhecimento, quer dos atletas, quer dos treinadores, dirigentes e encarregados de educação. Neste sentido, e considerando que o clube tinha uma nutricionista para situações graves, propus que a mesma realizasse uma palestra aos atletas de forma a esclarecê-los sobre a nutrição nos mesmos, que tipo de alimentos devem consumir pré treino e pós treino, orientando-os para opções alimentares que fossem de encontro aos seus objetivos.

Este evento teve como público-alvo os jogadores do plantel de sub-15 do Amora FC bem como a equipa técnica. O evento foi realizado de forma presencial no auditório do clube. Devido à disponibilidade da Nutricionista e ao horário do treino não poder ser alterado, a palestra foi dada após o mesmo. A mesma continha uma breve apresentação sobre o tema e uma parte final com uma dinâmica na qual os atletas tinham de tentar acertar a quantidade de pacotes de açúcar que alguns alimentos, que são de hábito comum consumir, continham. No fim da apresentação, e de modo a tornar a mesma mais pragmática, a Nutricionista indicou algumas refeições adequadas que os atletas poderiam realizar pré e pós treino, visto que uma dificuldade da refeição pós treino seria a hora a que a mesma seria realizada, pela hora tardia a que o treino terminava.

6.2 Caracterização da Preletora

A palestrante, Rita Pereira, é licenciada em diatética e nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, tendo certificações da Barça Universitat e estágios curriculares no Sporting. Tem alguns anos de experiência no futebol e presta serviços de forma parcial no clube, no qual, em casos referenciados, presta um acompanhamento específico ao atleta, como em situações de dúvidas presta auxílio aos encarregados de educação.

6.3 Planeamento

O planeamento do evento inicialmente envolveu uma breve reunião com a palestrante sobre os temas mais importantes a serem abordados e de que forma poderíamos apresentar os mesmos de forma a serem cativantes e atrativos visto que o público-alvo eram rapazes com 14 anos, para os quais muitas vezes o foco não está centrado nestes temas. Depois dos temas a abordar selecionados, foi definido um dia e uma hora consoante a disponibilidade da palestrante sendo que teria de ser num dia de treino, como também a duração da palestra visto que a mesma não poderia ser muito extensa pois seria pós treino e o treino seria à noite.

Considerando o supracitado, definiu-se uma apresentação com cerca de 20 a 25 minutos, com mais 5 a 10 minutos para uma interação final onde os atletas poderiam questionar a nutricionista sobre as dúvidas resultantes da apresentação. As tarefas criadas para a organização envolveram por parte da nutricionista a apresentação e a dinamização da mesma e por parte do organizador, a realização do cartaz do evento e a sua divulgação, tal como um questionário final de satisfação.

Numa parte inicial ficou à minha responsabilidade, como moderador da palestra, explicar o porquê do convite à nutricionista, de forma a sensibilizar os jogadores para a

importância da apresentação. No final da palestra, e depois de algumas dúvidas dos atletas, houve um pequeno momento onde a nutricionista juntamente com os atletas simularam alguns cenários e a aprovação dos mesmos para possíveis refeições pré e pós treino de forma a testar os atletas após a apresentação.

6.4 Divulgação

Este evento foi divulgado através de um poster informativo, para que os atletas e os seus encarregados soubessem o tema abordado na palestra. Neste poster, para além do tema que iria ser abordado também estava o nome da nutricionista, bem como o horário e o dia do evento. Este poster foi divulgado via *WhatsApp* para o número dos jogadores e dos encarregados de educação.



Figura 17 - Poster do Evento

6.5 Síntese dos Conteúdos

O primeiro tema abordado pela palestrante foi as necessidades fundamentais no atleta de futebol, sendo que de uma forma simplificada tentou transmitir que devido aos mesmos possuem necessidades energéticas maiores, deverem consumir mais hidratos de carbono de forma a maximizar as reservas glicogénicas, dando também especial atenção à importância da hidratação, antes, durante e após a prática da atividade física.

Num segundo momento foi abordado que tipos de refeições os atletas deveriam realizar pré treino e pós treino. Sendo que, pré treino, estes deveriam ingerir refeições ricas em hidratos de carbono, mencionando que se as mesmas tivessem 200-300g de hidratos deveriam ser feitas 3 a 4 horas antes do treino; se tivessem cerca de 100g deveriam ser realizadas 1 hora antes do treino. Após o exercício, os atletas deveriam dar preferência a hidratos com um índice glicémico moderado ou alto. Completando esta informação foi referido aos jogadores que os mesmos deveriam complementar a sua refeição pós treino com a ingestão de proteína pois iria ajudar na recuperação muscular.

Numa parte final, e antes da dinâmica final/questões aos atletas, a palestrante apresentou algumas soluções de refeições tanto pré como pós treino, como também apresentou algumas soluções em situações específicas onde o intervalo para ingerir a refeição pré treino é curto.

Para finalizar a palestra, e antes de das questões à palestrante, a mesma criou uma dinâmica onde os atletas teriam que adivinhar a quantidade de açúcar de cada alimento de forma a ilustrar os melhores alimentos a ter em consideração numa refeição equilibrada.

6.6 Balanço do Evento

No final da palestra foi feito um questionário de satisfação e de utilidade aos participantes, de forma a conseguirmos avaliar a qualidade da mesma e de que forma este irá ser útil no futuro dos atletas. As questões feitas relevavam as expectativas dos atletas relativamente ao evento, a relevância do tema para os mesmos, a exposição e a dinâmica do evento, a duração da palestra e a aplicabilidade do tema no dia a dia dos atletas. Estas questões foram utilizadas uma Escala de *Likert*, de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a “Discordo Totalmente” e 5 corresponde a “Concordo Totalmente”.

As respostas do questionário estão apresentadas no gráfico 18, permitindo uma conclusão mais rápida acerca da opinião dos participantes.

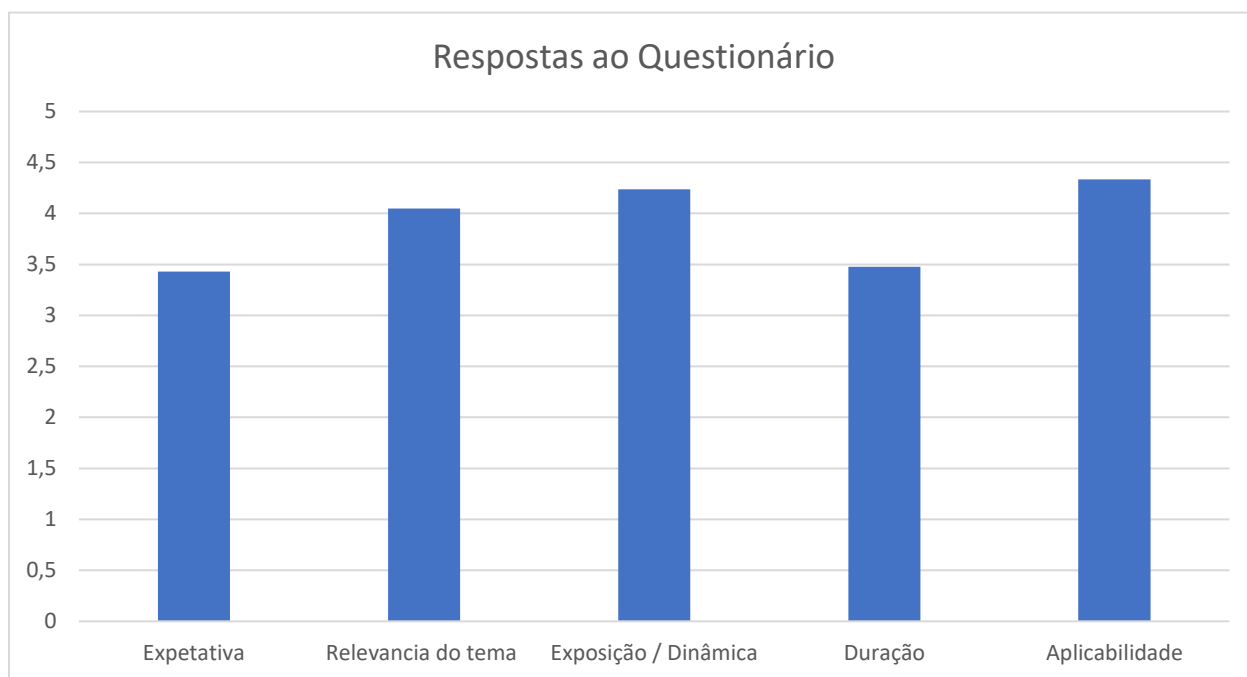


Figura 18 - Resposta ao Questionário de Satisfação

Relativamente aos resultados, em termos médios, pode analisar-se que os resultados obtidos foram positivos. Observa-se que a expectativa está com a nota mais baixa, contudo, a exposição e a aplicabilidade estão com notas mais altas o que nos demonstra que alguns atletas compreenderam a importância do tema no decorrer da palestra. Conclui-se também que os parâmetros com nota mais elevada foram a exposição e a dinâmica bem como a aplicabilidade, que na minha opinião são os parâmetros mais importantes a serem avaliados e considerados.

6.7 Reflexão:

Após conversa com a palestrante sobre o evento e ao analisar as respostas dos questionários conclui-se que o evento foi um sucesso, conseguindo sensibilizar e transmitir informação importante sobre o tema abordado, a nutrição no desporto. Como o impacto que a mesma pode ter no rendimento dos atletas ao longo da época se traduziu no grande ênfase, um dos outros grandes objetivos foi de certo modo formá-los e orientá-los nas suas refeições pré e pós treino e dar ferramentas para que ultrapassem as dificuldades que enfrentam no dia a dia, quer sejam pelo horário do treino ou pelo curto intervalo de tempo que têm entre a saída da escola e o início do treino.

Uma alimentação e refeições adequadas pré treino promovem que os atletas correspondam tanto às exigências do dia a dia como às exigências do treino, permitindo que os mesmos tenham o rendimento exigido. Para além disto, é um dos fatores que previne o aparecimento de lesões. Para culminar, uma boa refeição pós treino composta, pelos macronutrientes certos irá ajudar os atletas a ter uma recuperação mais rápida e mais eficaz, o que nestas idades é bastante importante pois o foco destes não se restringe apenas ao rendimento futebolístico, mas também ao rendimento escolar. Uma das preocupações enquanto treinadores consiste em que os atletas consigam ter rendimento tanto no futebol como na escola e vida pessoal.

Concluindo, traduz-se como fundamental que nestas idades, e devido à vida tão ativa destes atletas, que os mesmos sejam acompanhados por uma nutricionista, não só para que no dia a dia consigam ter uma alimentação apropriada para o seu estilo de vida, mas também por se encontrarem numa idade de aprendizagem, tornando-se bastante importante que, desde novos, sejam instruídos a terem uma dieta saudável e a combater as suas necessidades diárias.

7. Conclusões e Perspetivas Futuras

No final da conclusão do estágio curricular no escalão de iniciados sub 15 do Amora FC, concluo que o mesmo se traduziu numa experiência enriquecedora e que influenciará positivamente o meu futuro enquanto treinador. Apesar de competitivamente não termos cumprido com o que estava proposto, esta adversidade, bem como as ferramentas necessárias para motivar e compreender os atletas apesar das adversidades, fez com que no futuro esteja mais capacitado para as adversidades que decerto encontrarei enquanto treinador.

No decorrer do estágio foi-me dada autonomia para implementar as minhas sugestões e ideias, liberdade essa que possibilitou o desenvolvimento das minhas competências enquanto treinador nomeadamente de liderança, de compreensão de jogo e relativas ao processo de treino. A autonomia supracitada permitiu-me errar, contudo fez com que eu aprendesse com esses mesmos erros e os retificasse, tornando-me melhor pessoa e profissional dia após dia. A interação com a equipa técnica, com a direção e com os atletas possibilitou que relevasse a importância do trabalho em equipa, da comunicação eficaz e possibilitou a melhoria da minha relação com os diferentes tipos de agentes envolvidos.

Tanto a preparação da época como o processo de jogo e a preparação do jogo são processos que requerem um trabalho detalhado, pois encontra-se tudo interligado. Desta forma, um bom planeamento e uma boa organização são fundamentais para o sucesso destes três pressupostos. Contudo, por mais que o trabalho seja detalhado e planeado é importante a capacidade de adaptabilidade. Esta época ganhou especial importância para desenvolver esta capacidade uma vez que nem sempre, enquanto equipa técnica, tínhamos

as condições necessárias para realizarmos o que tínhamos necessidade ou o que tínhamos planeado.

Um dos problemas identificados traduziu-se em situações em que os jogadores não compareciam no treino, sendo que esta ausência não era previamente avisada, o que fazia com que tivéssemos de adaptar o mesmo. Outra limitação consistiu no elevado número de equipas a treinar ao mesmo tempo, o que fazia com que nem sempre tivéssemos o campo inteiro, tendo de arranjar soluções para que dentro do possível conseguíssemos representar o que tínhamos planeado.

Relativamente à equipa técnica, foi bastante positivo ver a forma como fomos evoluindo as nossas dinâmicas de trabalho e a forma como cada um, no decorrer do tempo, conseguia facilitar o trabalho uns dos outros. Este pressuposto demonstrou que, por muito boa que seja a relação e a dinâmica de trabalho, haverá sempre espaço para melhoria interna. Houve também espaço para crítica construtiva, o que contribuiu bastante, tanto para o meu crescimento individual como dos restantes elementos da equipa técnica. É deveras importante perceber que somos seres humanos, e que em certos momentos, determinadas reações são justificadas por motivos externos ao que é o nosso dia a dia de trabalho, pelo que é fundamental a comunicação e a abertura dentro de uma equipa técnica.

Esta experiência foi também bastante importante para perceber e poder dividir a minha atenção enquanto treinador não apenas nos aspetos técnico táticos, mas também nas relações interpessoais, quer sejam estas entre treinador e jogador ou entre jogadores, pois as mesmas influenciam diretamente a *performance* do atleta e a motivação do mesmo para a prática desportiva. Compreendi também que estes atletas estão numa fase de formação e que é importante formar os mesmos abordando vários temas como a importância da nutrição, principalmente em jovens atletas.

Por fim, nas próximas épocas, espero aplicar os aspetos positivos e negativos que realcei ao longo desta época. Ambiciono, para além de me especializar cada vez mais numa componente técnico tática, especializar-me ainda na parte da preparação física e na fisiologia. Pretendo ainda evoluir nos escalões de formação, podendo ter experiência com uma variedade de faixas etárias, sendo que a médio prazo gostaria de estar num contexto sénior semiprofissional/profissional. Acredito que com o que aprendi este ano e com dedicação e trabalho árduo poderei conseguir atingir os objetivos delineados.

8. Revisão Bibliográfica

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

ALBERTO, Maria de Fátima Pereira et al. Dinâmicas de grupo: instrumentos no processo de formação de agentes sociais. Disponível em: . Acesso em: 23 jun. 2011.

Araújo, J. (2000). Como formar a melhor equipa? Lisboa: Caminho.

Balague, N., Torrents, C., Hristovski, R., Davids, K., & Araújo, D. (2013). Overview of complex systems in sport. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1), 4-13.

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

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellman, M., Varley, M. C.,

Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2008). Performance assessment for field sports: Routledge.

Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., Cable, N. T.92 (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161-170.

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

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

Carvalho, R. (2006). *A operacionalização da Forma de Jogar que se Pretende (Modelo de Jogo) e a sua Representação Mental: O papel da Consciência e o contributo das Neurociências na compreensão do Sucesso da Periodização Tática*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

CHAPPUIS, R.; THOMAS, R. L'équipe sportive. Paris, Presses Universitaires de France, 1988.

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

Correia, P., Ribas, T. & Silva, V. (2015). *Uma ideia de Jogo – Momento de Organização Ofensiva*. Lisboa: Prime Books.

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

Deutsch, M. (1949). A theory of cooperation and competition. *Human Relations*, 2.

Devillard, O., (2001). *A Dinâmica das Equipas*. Lisboa: Bertrand Editora.

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

García-Más, A., Olmedilla, 4., Morilla, M. C-, Rivas, C., Quinteiro, E. G. & Toro, E. O. (2006). Un nuevo modelo de cooperación depoftiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*

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

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

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

Gould, D, Guinan, D. Greenleaf, C., Medbery R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sports Psychology*, 13, 371-394.

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

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

Hespe P, Maughan RJ, Greenhaff PL. Dietary supplements for football. *J Sports Sci*. 2006; 24(7):749-61

Murphy S, Jeanes Y. Nutritional knowledge and dietary intakes of young professional football players. *Nutrition and Food Science*. 2006; 36(5):343-48

Passos, P., Araújo, D., Davids, K., Gouveia, L., & Serpa, S. (2006). Interpersonal dynamics in sport: The role of artificial neural networks and threedimensional analysis. *Behavior and Research Methods*, 38, 683–691.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Raab, M. (2007). Think Smart, not hard, a review of teaching decision making in sport from an ecological rationality perspective. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12, 1, 1-15.

Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.

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

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

Ruiz F, Irazusta A, Gil S, Irazusta J, Casis L, Gil J. Nutritional intake in soccer players of different ages. *J Sports Sci*. 2005; 23(3):235-42

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

Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of*

Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática. Pontevedra: MCSports

Social Psychology, 32, 395–418

TAVARES, C.; LIRA, N. (Org.). Construindo uma cultura de paz: oficinas pedagógicas. Recife: Comunigraf, 2001.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Prime Books.

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

Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3ª Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

9.2 Plano de Treino – MD-4

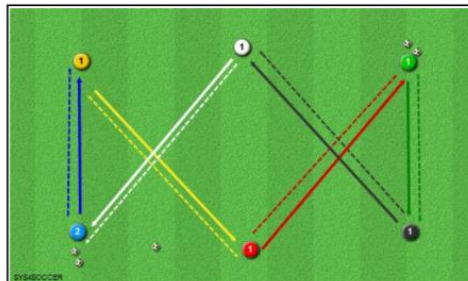
Training session: 157 Campo do Serrado

1 Passe Hexagono

Formam-se grupos de 7 jogadores que se colocam nos vértices de um hexágono cujos lados distam de 15 metros. Passe em W que consiste no jogador do meio realiza recepção orientada realizando uma variação do centro do jogo com um passe para um dos corredores, no qual um jogador realiza um passe atrasado e o outro um passe diagonal / frontal para o jogador que está no meio.

1. O jogador azul executa um passe curto, raso e frontal para o jogador amarelo e desloca-se rapidamente nesse sentido.
2. o jogador amarelo executa recepção orientada e passa a bola para o jogador vermelho e desloca-se rapidamente nesse sentido e assim sucessivamente.

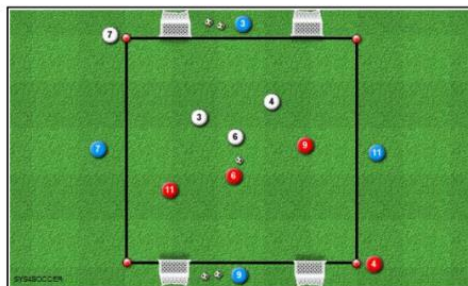
2 Bolas a trabalhar em simultâneo.



Exercise time:	15 min. 0 sec.	
Recovery time:	2 min. 30 sec.	
Sets:	2	(1 min. 30 sec.)
Repetitions:	3 x (2 min. 30 sec.)	(0 min. 30 sec.)
Total time:	18 min. 30 sec.	

2 3x3 com 4 apoios

- 1) Dividir o grupo em três equipas;
- 2) Uma equipa funciona como apoios (azuis) e as outras duas são adversárias.
- 3) Vermelhos e brancos irão defender as duas minibalizas mais próximas da sua fila.
- 2) O exercício inicia com uma disputa de bola no ar lançada pelo treinador.
- 3) A equipa atacante como objetivo jogar nos apoios 4x (não pode jogar no mesmo apoio 2x) para poder finalizar nas duas minibalizas da equipa branca.
- 4) O(s) jogador(es) que estão em espera realizam trabalho individual com o TR Adj.
- 5) Trocar as equipas de funções



Exercise time:	9 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	3 x (3 min. 0 sec.)	(0 min. 0 sec.)
Total time:	9 min. 0 sec.	

3 Circuito Técnico Individual

- 1- condução + finalização na passada - tabela por fora para remate diagonal pe contrario
- 2- cruzamento + finalização
- 3- 1x1 defensivo corredor lateral c inicio passe tipo dc-lat



Exercise time:	24 min. 0 sec.	
Recovery time:	5 min. 0 sec.	
Sets:	2	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	3 x (4 min. 0 sec.)	(1 min. 0 sec.)
Total time:	28 min. 0 sec.	

4 Torneio 3 equipas_2

- 1 - Forma-se 3 equipas de jogadores
- 2 - Espaço de jogo largura das areas até ao limite do meio circulo'
- 3 - No espaço de jogo jogam uma equipa contra outra com uma fora do campo a dar apoio
- 4 - Só contam os golos de cabeça
- 5 - Apoios só podem dar 2 toques



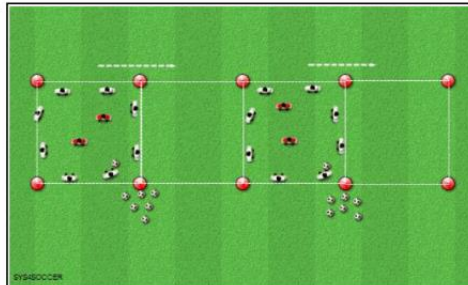
Exercise time:	22 min. 30 sec.	
Recovery time:	4 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	9 x (2 min. 30 sec.)	(0 min. 30 sec.)
Total time:	26 min. 30 sec.	

9.3 Plano de Treino – MD-3

1 Meinho 8x2

Terreno: quadrado de 10 x 10 metros.

São organizados em quadrados, onde 8 jogadores procuram manter a posse de bola usando um toque nesta por intervenção, contra 2 jogadores que ao mínimo toque na bola trocam com o companheiro que executou erradamente a acção.



Exercise time:	5 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	1 x (5 min. 0 sec.)	(0 min. 0 sec.)
Total time:	5 min. 0 sec.	

2 Posse 6x3 - Dinâmica de 3º Homem e 1º toque para queimar linhas com finalização

3 equipas de 6 elementos + 1 defesa que joga sempre pela equipa sem PB
 2 GRs que jogam sempre pela equipa em PB próxima da sua área de jogo
 Equipa SPB deve colocar 3 jogadores a pressionar na área de posse
 1 jogador da equipa SPB deve ficar no setor intermédio e os restantes jogadores por fora nos sinalizadores colocados para o efeito
 Equipa vermelha deve realizar 4 passes para poder jogar para a outra área de jogo

Para VCJ a bola deve passar pela zona intermédia onde devem entrar 3 jogadores da equipa branca

Jogadores da equipa branca recebendo a bola dentro do setor intermédio podem realizar apoio frontal para um jogador vermelho colocar a bola na outra área ou pode rodar para a frente

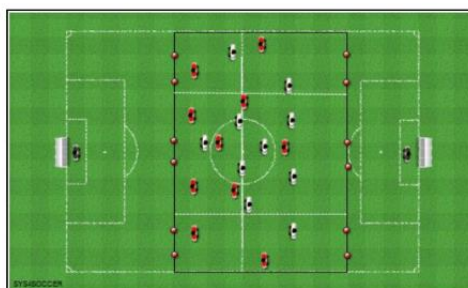
Equipa em PB perdendo a bola deve colocar rapidamente 3 jogadores na área da bola e os restantes nas funções já descritas
 GR podem ser pressionados



Exercise time:	12 min. 0 sec.	
Recovery time:	3 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	4 x (3 min. 0 sec.)	(1 min. 0 sec.)
Total time:	15 min. 0 sec.	

3 Posse de Bola Gr+10 x 10+Gr (bloco alto vs bloco baixo)

- GR EXPULSO – SAI MÉDIO (EMPATAR/GANHAR) 8'
- DC EXPULSO – SAI MÉDIO (EMPATAR) 8'
- DC EXPULSO – SAI MÉDIO (GANHAR) 8'
- DC EXPULSO – NÃO SAI NINGUÉM (PERDER) 8'



Exercise time:	32 min. 0 sec.	
Recovery time:	6 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	4 x (8 min. 0 sec.)	(2 min. 0 sec.)
Total time:	38 min. 0 sec.	

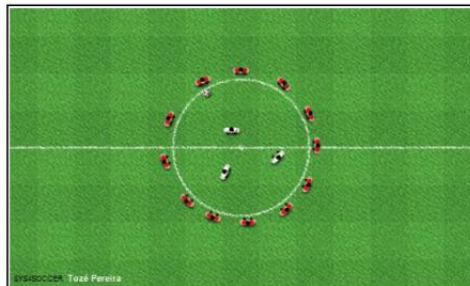
9.4. Plano de Treino – MD-2

Training session: 160 Campo do Serrado

1 Meinho 13x3 círculo central

Os jogadores dispõem-se à volta do círculo mantendo a posse de bola, a 1 toque.

Jogador que perde a bola "arrasta" para o meio os jogadores colocados ao seu lado.



© 2014 Soccer Training

Exercise time:	5 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	1 x (5 min. 0 sec.)	(0 min. 0 sec.)
Total time:	5 min. 0 sec.	

2 Coordenação Pressing Alto

PRESSAO ALTA - RODAR + A LD
MURO ALTO - C O 2 E COM O 5
MURO - COM O 2 E COM O 5
MURO VS LAT FORA 5-3-2



© 2014 Soccer Training

Exercise time:	15 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	1 x (15 min. 0 sec.)	(0 min. 0 sec.)
Total time:	15 min. 0 sec.	

3 Esquemas Tácticos Defensivos

CANTOS DEFENSIVOS - SUBIDA DE LINHA



© 2014 Soccer Training

Exercise time:	15 min. 0 sec.	
Recovery time:	0 min. 0 sec.	
Sets:	1	(0 min. 0 sec.)
Repetitions:	1 x (15 min. 0 sec.)	(0 min. 0 sec.)
Total time:	15 min. 0 sec.	

9.5 Relatório de Jogo



AMORA FC SAD U15 **0 0**

AMORA FUTEBOL CLUBE - SUB 1|5 2021/2022
RELATÓRIO DE JOGO

AVALIAÇÃO DE JOGO

7,63

COMPETIÇÃO
JORNADA
ADVERSÁRIO
LOCAL
DATA/HORA
ÚLTIMOS JOGOS
COMPENSAÇÃO 1ª PARTE
COMPENSAÇÃO 2ª PARTE
RESULTADO INTERVALO
RESULTADO FINAL

CN Iniciados "A" - Manutenção
2
Serrado Casa
19/02/2022 15h00
D 0 GM 1 GS
0-0
0-0

CONTEÚDOS DO MICROCYCLO ANTERIOR

PLANO TÁTICO-ESTRATÉGICO

C	N	JOGADOR	POS	MIN	GOLOS					CARTÕES			PSE	AVALIAÇÕES					MIN	EVENTO	DESCRIÇÃO
					C	R	AG	ET	T	ASS	S	I		FINAL	FINAL	FINAL	FINAL	FINAL			
		GR	90										8	8	8	8	7	7,80			
		DD	0															#DIV/0!			
		DC	90										9	8	8	9	8	8,40			
		DE	90										8	8	7	8	8	7,80			
		DE	84										8	8	8	8	8	8,00			
		MDC	90										7	7	7	7	7	7,00			
		MC	8										7	8	7	8	8	7,60			
		MC	74										7	7	7	7	7	7,00			
		ED	84										8	8	8	8	8	8,00			
		EE	90										8	9	9	8	8	8,40			
		PL	74										6	7	7	7	7	6,80			
		GR	0															#DIV/0!			
		DD	0															#DIV/0!			
		DE	15										7	7	8	8	8	7,60			
		ED	90										8	8	8	8	8	8,00			
		MC	0															#DIV/0!			
		MDC	90										8	8	9	8	8	8,20			
		PL	0															#DIV/0!			
		GR	0															#DIV/0!			
		MC	25										8	7	7	7	8	7,40			
		ED	15										7	7	7	7	7	7,00			
		PL	25										7	7	7	7	7	7,00			
		DD	0															#DIV/0!			

FOLHA ESTATISTICA