



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



A Formação de Jogadores de Futebol Integrada no Contexto de uma Academia de Elite

Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal
(1ª Divisão do Campeonato Distrital de Juniores C, época 2017-2018)

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

Orientador: Mestre João Aroso

Júri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Professor Doutor Pedro Miguel Sousa Fatela

Guilherme António Leitão Marques

2019

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

“You can’t be careful on a skateboard, man.”

(Stephen King, 1986)

Agradecimentos

Chegada ao fim uma importante etapa na minha carreira académica e profissional, sinto-me na obrigação de salientar algumas pessoas e entidades que contribuíram para a sua conclusão. Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha família, que dentro das suas possibilidades sempre me deu todas as condições para que concluísse esta etapa da minha vida com sucesso. Ao Sporting Clube de Portugal, pela experiência extremamente enriquecedora que me proporcionou, espero ter “honrado a camisola”.

Ao professor João Aroso, que teve que assumir a, por vezes difícil, responsabilidade de ser o meu Orientador de Estágio já a “meio da época”, e que sempre esteve disponível para responder às minhas questões.

A todos os clubes por onde já passei, onde muitas vezes o orçamento é diminuto e as tarefas são desempenhadas por voluntários que, à custa do seu tempo pessoal, continuam a fazer o Desporto sobreviver em Portugal.

Gostaria também, talvez imodestamente, de agradecer a mim próprio pela persistência que tive para voltar a estudar e continuar, sem desistir, até concluir o Mestrado, isto após fazer algumas más escolhas durante a minha adolescência e decidir parar de estudar no 10º ano de escolaridade. Foi uma grande maratona que tive que correr, atrás desse prejuízo.

Durante esta caminhada, fiz muitos amigos, conheci gente extremamente interessante e que tornou a minha vida académica e pessoal mais rica, que me apoiaram em algumas matérias nas quais tive mais dificuldade, e que também apoiei quando as circunstâncias eram inversas. São demasiadas pessoas para nomear individualmente, mas as discussões com colegas, o convívio diário com pessoas que partilham a minha área de interesse, o Desporto, e mais especificamente no Futebol, fizeram de mim imensamente mais experiente e conhecedor. Quero deixar uma palavra de apreço a todos os jogadores que já foram treinados por mim, e que me deram a oportunidade de aprender com eles enquanto aprendiam comigo. Não há nada como o contexto prático para ajudar a consolidar a matéria teórica que vamos aprendendo na Universidade. Por vezes foi difícil conjugar estes dois mundos, pois tive muito menos tempo disponível para estudar, mas tudo isso me ajudou a desenvolver como Homem e a aumentar a minha capacidade de trabalho e de disciplina.

O alcançar de um grau acadêmico de Mestre pode parecer quase trivial no contexto atual do país, ou pelo menos já não é visto como incomum. No entanto, nem em todas as latitudes e longitudes de Portugal isso acontece. Não foram muitas as pessoas com que partilhei a minha infância e início de adolescência que tiveram a oportunidade/capacidade/perseverança para atingir este patamar. Num pequeno bairro humilde de Odivelas, ir para a Universidade pode parecer tão inalcançável como subir o monte Everest. No entanto cá estou eu, a plantar a minha bandeira em meu nome, e em nome de todos os que como eu foram ensinados a sonhar baixinho. Felizmente, nem sempre fui bom aluno. Não aprendi essa lição. Finda esta escalada, mais montanhas aparecerão.

É essa a mensagem que tento passar a todos os jogadores que tive e terei o privilégio de treinar e liderar, também vocês podem tornar-se vitoriosos alpinistas escalando as montanhas dos vossos objetivos pessoais.

Nunca desistam.

Resumo

O presente Relatório de Estágio reporta o percurso desenvolvido pelo escalão Sub-14 B do Sporting Clube de Portugal na época 2017/2018, o planeamento da época, o processo de ensino/aprendizagem e a gestão da equipa no contexto da competição em que estivemos inseridos, visando fazer uma descrição e reflexão aprofundada do que foi feito para dar continuidade à formação desportiva a longo prazo dos jogadores que fizeram parte deste grupo de trabalho.

É incluída uma área de Inovação e Investigação, onde foi efetuado um projeto de investigação científica experimental, tentando explorar métodos de treino adequados para maximizar a eficácia e eficiência da utilização do pé não dominante dentro do contexto do jogo de Futebol. Os resultados desta investigação demonstraram que o treino efetuado levou a uma redução significativa das assimetrias funcionais entre os membros inferiores dos jogadores envolvidos. Isto parece confirmar que, em consonância com outras investigações efetuadas neste âmbito, as características de lateralidade do indivíduo podem ser atenuadas providenciando estímulos de tarefa sistemáticos ao membro não dominante.

No âmbito da área de Relação com a Comunidade, elaborámos uma apresentação para os alunos de primeiro ano do Mestrado de Treino Desportivo da nossa Faculdade, denominada Dia de Sporting, com o intuito de dar a conhecer a organização da Academia do clube, os seus objetivos, filosofia e estratégias operacionais, bem como o dia-a-dia dos treinadores e treinadores estagiários que lá trabalham. Este evento possui a importância adicional de apresentar a Academia Sporting a possíveis candidatos a uma época de estágio no clube, dentro da área específica da sua especialização de Mestrado.

Este documento faz também uma revisão da literatura disponível atualmente acerca das temáticas do desporto juvenil, que serve para justificar, guiar e adaptar a forma de atuar de um profissional da área de acordo com o contexto em que está integrado.

Palavras-chave: Futebol, Treino, Formação, Lateralidade, Competências do Treinador, Modelo de Jogo, Organização, Periodização, Conteúdos de Treino.

Abstract

This Internship Report will focus on the Sporting Clube de Portugal sub-14 B squad during the 2017/2018 season, the planning of the season, the teaching / learning process and the team management in the context of the competition in which we were inserted, giving a thorough description and analysis of what was done to continue the long term sports development of the players that were part of this group.

An area of Innovation and Research is included, where an experimental scientific research project was undertaken, trying to explore appropriate training methods to maximize the effectiveness and efficiency of non-dominant foot use within the context of Football. The results of this investigation showed that the training made led to a significant reduction in functional asymmetries between the lower limbs of the players involved. This seems to confirm that, in line with other investigations carried out in this area, the laterality characteristics of the individual can be attenuated by providing systematic task stimuli to the non-dominant limb.

In the area of Community Relations, we prepared a presentation for the first year's students of the Master's of Sports Training within our Faculty, called Sporting's Day, with the purpose of showing the club's Academy organization and way of work, its goals, philosophy and operational strategies, as well as the daily activities of the coaches and intern coaches who work there. This event has the added importance of introducing Academia Sporting to potential candidates for a season internship at the club within the specific area of their Master's specialization.

The document also reviews the literature currently available on themes regarding youth sports, using it to justify and guide the approach of a professional working in this field, as well as showing the need to adapt it according to the environment presented.

Keywords: Football, Coaching, Youth Training, Laterality, Coaching Skills, Game Model, Organization, Periodization, Training Contents.

Índice

| | |
|--|-----|
| Agradecimentos | IV |
| Resumo..... | VI |
| Abstract | VII |
| Índice de Figuras | XI |
| Índice de Tabelas | XII |
| 1. Introdução | 1 |
| 1.1. Enquadramento do Estágio..... | 1 |
| 1.1.1. Caracterização do Contexto de Estágio | 1 |
| 1.1.2. Caracterização da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal | 2 |
| 1.1.3. Caracterização do Quadro Competitivo | 3 |
| 1.1.4. Objetivos de Estágio | 6 |
| 1.2. Estrutura do Relatório de Estágio..... | 7 |
| 2. Revisão da Literatura | 9 |
| 2.1 Jogos e Desportos Coletivos - a Lógica Interna do Jogo | 9 |
| 2.1 Modelos para Jogos e Desportos Coletivos – O Futebol como modalidade Dinâmica e Complexa..... | 11 |
| 2.2 Desenvolvimento de <i>Expertise</i> e Preparação desportiva a Longo Prazo | 18 |
| 2.3 Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo – Princípios, Fases, Fatores, Formas, Momentos..... | 24 |
| 2.4 Estratégias Pedagógicas para aumentar o tempo real de prática | 27 |
| 2.4 Periodização | 29 |
| 2.5 Treino de força | 33 |
| 3. Realização da Prática Profissional (Área 1)..... | 34 |
| 3.1. Caracterização Geral do Plantel de Sub14 B Inserido no Escalão de Iniciados do Sporting Clube de Portugal | 34 |
| 3.2. Objetivos da Equipa Sub14 B do Sporting Clube de Portugal..... | 34 |
| 3.3. Modelo de Jogo | 36 |
| 3.3.1. Caracterização geral do Sistema Tático..... | 36 |
| 3.3.2. Organização Ofensiva..... | 37 |

| | | |
|----------|--|----|
| 3.3.2.1. | 1ª Fase de Construção | 38 |
| 3.3.2.2. | Criação de situações de finalização | 42 |
| 3.3.2.3. | 3ª Fase – Finalização..... | 46 |
| 3.3.3. | Organização Defensiva | 48 |
| 3.3.3.1. | Impedir a Construção:..... | 49 |
| 3.3.3.2. | Impedir Criação de Situações de Finalização: | 52 |
| 3.3.3.3. | Impedir a Finalização: | 53 |
| 3.3.4. | Transição Ofensiva..... | 54 |
| 3.3.5. | Transição Defensiva..... | 55 |
| 3.3.6. | Esquemas Táticos | 58 |
| 3.3.6.1. | Cantos e Livres Ofensivos | 59 |
| 3.3.6.2. | Cantos e Livres Defensivos | 61 |
| 3.3.6.3. | Lançamento Ofensivo | 64 |
| 3.3.6.4. | Lançamento Defensivo | 66 |
| 3.4. | Organização e Planeamento do Processo de Treino | 68 |
| 3.4.1. | Macrociclo | 69 |
| 3.4.2. | Microciclo Padrão..... | 70 |
| 3.4.3. | Unidade de Treino | 72 |
| 4. | Estudo de Investigação (Área 2) – O uso do membro não-dominante no contexto do Futebol - uma intervenção | 74 |
| 4.1. | Propósito do estudo..... | 74 |
| 4.2. | Justificação do tema..... | 75 |
| 4.3. | Hipóteses..... | 76 |
| 4.4. | Metodologia | 77 |
| 4.4.1. | Amostra | 77 |
| 4.4.2. | Variáveis..... | 77 |
| 4.4.3. | Procedimentos do Estudo | 78 |
| 4.4.4. | Caracterização do SAFALL-FOOT | 78 |
| 4.4.5. | Procedimentos de análise dos dados..... | 81 |
| 4.5. | Resultados | 82 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 4.5.1 | Análise Descritiva | 82 |
| 4.5.2 | Análise Inferencial..... | 84 |
| 4.7. | Discussão..... | 86 |
| 4.8. | Conclusões do Estudo | 88 |
| 5. | Relação Com a Comunidade- Área 3: “Dia de Sporting”- Apresentação aos Mestrandos de Treino Desportivo da FMH durante a Semana de Imersão | 90 |
| 5.1. | Projeto Inicial | 91 |
| 5.1.1. | Introdução | 91 |
| 5.1.2. | Objetivos da Atividade..... | 92 |
| 5.1.3. | Público-alvo | 92 |
| 5.1.4. | Análise SWOT | 93 |
| 5.1.6. | Temas da Atividade | 95 |
| 5.1.7. | Planeamento | 96 |
| 5.1.8. | Programa | 97 |
| 5.2. | Reflexão e Discussão Sobre o Evento | 98 |
| 6. | Reflexão Final | 100 |
| 7. | Bibliografia | 102 |
| 8. | Anexos | 106 |
| 8.1. | Anexo 1 – Resumos Semanais GOA..... | 107 |
| 8.2. | Anexo 2 – Estatísticas Individuais | 111 |
| 8.3. | Anexo 3 – Mapa de Presenças..... | 112 |
| 8.4. | Anexo 4 – Controlo do Tempo Individual de Jogo no Campeonato..... | 113 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Relação entre o tempo de prática e a <i>performance</i> (Ericsson, 1998)..... | 20 |
| Figura 2 – Modelos de desenvolvimento para o desporto juvenil (adaptado de Baker et al., 2003)..... | 22 |
| Figura 3- Desenvolvimento do Atleta a Longo Termo (adaptado de Balyi, 2009)..... | 23 |
| Figura 4 - Sistema de Jogo Sporting Sub-14B 2017/18 | 37 |
| Figura 5- Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza para saída curta. 39 | |
| Figura 6 -Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza – saída curta a 3 – com pressão de dois PL. | 40 |
| Figura 7 - Circulação de bola pelo lateral direito no setor médio. | 41 |
| Figura 8 - Criação a partir da rotura do MC e permuta com EE. | 42 |
| Figura 9 - Seguimento da jogada de Criação, com bola a entrar no passe paralelo e posterior preenchimento das Zonas de Finalização. | 43 |
| Figura 10 - Seguimento da jogada de Criação, com bola a entrar no passe frontal, com posterior passe ao MC e cruzamento para as Zonas de Finalização..... | 44 |
| Figura 11 – Variação da jogada de Criação, sem rotura do MC. Neste caso o MC aclara para espaços mais interiores para abrir espaço para o Apoio do EE, que joga em tabela de rotura no Lateral Esquerdo..... | 45 |
| Figura 12- Equilíbrio garantido pelos jogadores 6,4,3 e 2. | 46 |
| Figura 13- Zonas de Finalização | 47 |
| Figura 14- 1º Momento de Pressão..... | 50 |
| Figura 15- 1ª Fase adversária – bola no corredor lateral | 51 |
| Figura 16 - Canto Ofensivo. | 60 |
| Figura 17 - canto defensivo | 63 |
| Figura 18 – Saída a jogar de Lançamento de Linha Lateral | 66 |
| Figura 19- Defesa de Lançamento de Linha Lateral - Impedir Finalização..... | 68 |
| Figura 20 - Box-plot das variáveis em estudo | 83 |
| Figura 21 - Box-plot do total de ações | 83 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Equipas Constituintes do Campeonato Distrital da AFL, 2017/18, 1ª Divisão de Juniores C, Serie 2 | 3 |
| Tabela 2 - Equipas Constituintes do Campeonato Distrital da AFL, 2017/18, 1ª Divisão de Juniores C, Serie 1 | 5 |
| Tabela 3 - Semana padrão da equipa Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal | 70 |
| Tabela 4 - Unidade de Treino Padrão da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal | 73 |
| Tabela 5 - Categorias, Subcategorias e Sistema de Avaliação Safall-Foot (adaptado de J. G. Oliveira et al., 2012) | 80 |
| Tabela 6 - Distribuição das variáveis em estudo | 82 |
| Tabela 7 - Comparação do Total de Ações entre o momento antes e o momento após a intervenção | 84 |
| Tabela 8 - Comparação da utilização do Pé Não-Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção | 85 |
| Tabela 9 - Comparação da utilização do Pé Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção | 85 |
| Tabela 10 - Comparação da Assimetria entre o momento antes e o momento após a intervenção | 86 |
| Tabela 11 – Análise Swot da atividade “Dia do Sporting” | 94 |
| Tabela 12 – Programa da Palestra | 97 |

1. Introdução

1.1. Enquadramento do Estágio

1.1.1. Caracterização do Contexto de Estágio

O Sporting Clube de Portugal foi fundado em 1906 por José Alvalade, que aquando desta fundação manifestou o seu desejo de transformar o Sporting num "grande clube, tão grande como os maiores da Europa" ("Resumo Histórico," n.d.).

O clube tornou-se rapidamente uma das referências do desporto português, com cerca de 3.5 milhões de simpatizantes apenas em território nacional, e tendo neste momento 55 modalidades desportivas distintas ativas, sendo 11 dessas de desporto adaptado ("Curiosidades - Sporting Clube de Portugal," n.d.).

Entre todas estas modalidades, o Futebol assume um lugar de destaque. Com 49 títulos no Futebol profissional, incluindo uma taça dos vencedores das taças, vinte e dois campeonatos nacionais (incluindo quatro campeonatos de Portugal), dezasseis taças de Portugal, oito supertaças Cândido de Oliveira, uma Taça de Liga e uma Taça Império. No Futebol de Formação, o SCP venceu quarenta e cinco títulos nacionais: dezassete em juniores, treze de juvenis, doze de iniciados, três de infantis e muitos outros a nível distrital ("Palmarés - Sporting Clube de Portugal," n.d.).

Esta formação opera em dois locais distintos, no Pólo EUL até ao escalão de sub-13, e na Academia de Futebol do Sporting CP, que acolhe os treinos e os jogos dos escalões de sub-14 até à equipa B.

A Academia Sporting dispõe de três campos de Futebol com relva natural e dimensões de 110x70 metros, três campo de relva sintética com 90x70 metros e um recinto coberto equipado com piso sintético de 60x40 metros, sendo que o campo principal dispõe de

bancadas com capacidade para mil espectadores. O Centro de Futebol do Sporting possui dois ginásios dotados com vários aparelhos para a medição e o melhoramento das qualidades físicas, contando também com tanques de hidromassagem, banho turco, centro médico e vários balneários para técnicos e atletas. (“Instalações - Sporting Clube de Portugal,” n.d.).

1.1.2. Caracterização da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal

O escalão de Sub 14 B é o primeiro escalão a realizar o seu processo de treino e competição na Academia Sporting, em Alcochete, uma vez que, como referido anteriormente, os escalões inferiores funcionam nas instalações desportivas do Estádio Universitário de Lisboa. Desta forma, estes jogadores tiveram durante esta época que lidar com a experiência de treinar num novo local, com condições fantásticas para a prática da sua modalidade, mas também localizado bastante mais longe das suas residências, pelo menos para a grande maioria dos nossos jogadores.

O Plantel era constituído por 28 jogadores de campo, 25 dos quais nascidos em 2004 e 3 nascidos em 2005, pertencendo estes ao escalão de infantis e fazendo a sua competição nos sub-13 do nosso clube. Existiam 4 guarda-redes para ambos os escalões de sub-14, cuja presença nos treinos e jogos de ambas as equipas era alternada. No nosso plantel existiam 9 atletas residentes na Academia.

O microciclo semanal foi constituído por 4 treinos com duração aproximada de 90 minutos, de terça a sexta-feira, sendo o momento competitivo usualmente ao Domingo de manhã, salvo alteração por parte da AFL ou por necessidade e acordo de ambos os clubes que iriam jogar.

A nossa equipa técnica era constituída pelo Treinador Principal, um Treinador de Guarda-redes, um Preparador Físico que exerce funções alternadamente em ambas as equipas de Sub-14 e dois Treinadores Adjuntos, nos quais me incluo.

1.1.3. Caracterização do Quadro Competitivo

A equipa de Sub-14 B competiu na época de 2017/2018 no Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Juniores C (Sub-15) da Associação de Futebol de Lisboa. Este campeonato encontra-se repartido em duas Séries de 16 equipas, estando a nossa equipa inserida na Série 2, que contou com a participação dos seguintes clubes:

Tabela 1 - Equipas Constituintes do Campeonato Distrital da AFL, 2017/18, 1ª Divisão de Juniores C, Serie 2

| |
|---|
| Atlético Clube de Portugal |
| Atlético do Cacém |
| Casa Pia Atlético Clube |
| Centro de Cultura e Desporto Olivais Sul |
| Clube de Futebol "Os Belenenses" |
| Clube de Futebol Benfica |
| Clube Oriental de Lisboa |
| Escola de Futebol Belém "Estádio" |
| Grupo Desportivo Estoril Praia |
| Grupo Dramático e Sportivo de Cascais |
| Sport Lisboa e Olivais |
| Sport Lisboa e Benfica |
| Sporting Clube Linda-a-Velha |
| Sporting Clube de Portugal |
| União Desportiva e Recreativa de Algés |
| União Recreativa e Desportiva de Tires |

Este campeonato tem na sua divisão superior o Campeonato de Honra AFL, subindo as duas primeiras classificadas de cada série, com exceção de equipas que já tenham outro escalão a competir nesse campeonato. São caso disso o Sporting Clube de Portugal, cuja equipa de sub-

14 A está presente nesse escalão, e a equipa do Sport Lisboa e Benfica, na mesma situação. Assim, para algumas das outras equipas, o alcançar dos lugares cimeiros é um objetivo bastante importante, para terem oportunidade de estar representadas na principal divisão deste escalão. Por outro lado, abaixo do Campeonato Distrital da 1ª Divisão, existe também o Campeonato Distrital da AFL da 2ª Divisão. As últimas duas equipas do nosso campeonato descem a essa divisão, podendo haver a possibilidade de descer uma equipa adicional, caso haja uma descida de divisão de alguma equipa do Distrito que esteja a disputar o Campeonato Nacional de Iniciados, a divisão mais alta deste escalão, e que está situada imediatamente acima do Campeonato Distrital de Honra da AFL.

A fase principal deste campeonato é constituída por 30 jogos, sendo disputada a duas voltas semelhantes, em que todas as equipas da série acabam por se defrontar em casa e fora. A segunda fase serve para o apuramento do campeão deste escalão, defrontando-se apenas os vencedores de cada série numa final a duas mãos. A primeira jornada da primeira fase deste campeonato disputou-se a 08 de Outubro de 2017, estando a última jornada desta fase regular prevista para 27 de Maio de 2018. Assim, o campeonato teve uma duração aproximada de 8 meses.

Na Série 1 do Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Juniores C da AFL participaram estes clubes:

Tabela 2 - Equipas Constituintes do Campeonato Distrital da AFL, 2017/18, 1ª Divisão de Juniores C, Serie 1

| |
|--|
| Associação Desportiva do Carregado |
| Clube de Futebol "Os Unidos" |
| Clube Desportivo de Belas |
| Colégio São João de Brito |
| Escola Academia do Sporting de Turcifal |
| Grupo Desportivo de Vialonga |
| Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinhense |
| Grupo Desportivo União Ericeirense |
| Mem Martins Sport Clube |
| Recreativo Águias da Musgueira |
| Sport Grupo Sacavenense |
| Sporting Clube Lourinhanense |
| União Atlético Povoense |
| União Desportiva e Recreativa Santa Maria |
| União Desportiva Ponte Frielas |
| União Desportiva Vilafranquense |

Apesar de não termos defrontado diretamente nenhum destes clubes durante a fase principal, poderíamos vir a defrontar o primeiro classificado desta Série 1 caso conseguíssemos alcançar o primeiro lugar do nosso campeonato. Assim, é de toda a pertinência que nos mantivéssemos também atentos a este campeonato.

1.1.4. Objetivos de Estágio

Terei neste estágio como objetivo conseguir aplicar os conceitos teóricos e teórico/práticos aprendidos ao longo do mestrado num contexto prático, num contexto de trabalho na área das Ciências do Desporto e do Treino Desportivo. Irei observar e aprender como está organizada uma grande Academia de Formação de Futebol como é a Academia do Sporting Clube de Portugal. Mais especificamente, tenho como objetivo aprender a periodização e as cargas de treino utilizadas habitualmente no clube com o objetivo de tornar jovens promissores nos profissionais e *experts* da modalidade do futuro. Verificar e ponderar quais são os exercícios de treino utilizados, os tempos de recuperação, e também como se dão condições, logísticas, organizacionais e motivacionais para que os jovens possam praticar com sucesso a modalidade. Em suma, aprender e encontrar quais as características que fazem deste clube uma *Talent Hot Bed*, ou seja, uma organização que produz profissionais de elite muito acima da média (Coyle, 2009), comparando com todas as outras organizações desportivas do país nesta modalidade, sendo igualmente uma das mais bem-sucedidas do mundo.

Espero também aproveitar esta grande oportunidade profissional para poder consolidar a minha carreira como treinador de Futebol, ganhando experiência num ambiente de excelência e participando ativamente no processo de treino, dando *feedbacks* importantes aos jogadores, assegurando a sua evolução e guiando-os até a uma melhor aprendizagem da modalidade. Terei em paralelo como foco estar sempre disponível para as necessidades do clube para além do que são as minhas tarefas básicas como treinador adjunto de planeamento e controlo de treino e jogo.

Na área de Relação com a Comunidade espero melhorar as minhas competências de oratória pública e de organização de eventos ligados ao ensino. Desenvolverei e colocarei em prática um projeto de Evento para expor o dia-a-dia de um treinador estagiário no Sporting Clube de Portugal. Este Evento terá como público-alvo alunos do Mestrado de Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana, o mesmo mestrado que estou com este relatório a dar como terminado. É uma ideia interessante pois desta forma estes estudantes, que terão também a opção de realizar uma época de estágio, poderão saber o que esta Instituição tem

para lhes oferecer, bem como quais seriam as suas necessidades em termos de tempo e responsabilidades ao nível do planeamento e controlo do treino e da competição nos vários escalões em que poderão ser inseridos.

1.2. Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório estará estruturado de acordo com os requisitos institucionais para a elaboração de tal documento. Haverá um tópico inicial de Introdução de referência aos Objetivos de Estágio, um capítulo de Revisão da Literatura pertinente no âmbito do treino desportivo na área do Futebol juvenil, uma Caracterização do Contexto e da Instituição onde irei trabalhar, bem como das funções que serão por mim desempenhadas.

Após estes capítulos preparatórios, passaremos às três grandes Áreas que compõem este relatório:

Área 1: Organização e Gestão do Processo de Treino/Competição – neste capítulo são especificadas as vivências e os detalhes do que foi realizado ao longo da época no treino da equipa de sub-14B do Sporting Clube de Portugal, incluindo os objetivos coletivos da equipa; o modelo de jogo adotado; o planeamento e a periodização postas em prática ao longo da época, divididas em Macroциclo e exemplos de Mesociclos e Microциclos utilizados, bem como de algumas Unidades de Treino; e as estratégias de controlo e avaliação dos jogadores durante o treino e competição.

Área 2: Projeto de Inovação - neste capítulo é apresentada uma Intervenção Experimental, com vista ao treino e melhoria do rendimento dos jogadores da equipa na qual fui integrado. Mais especificamente, faremos uma avaliação do desempenho técnico individual dos nossos jogadores a nível do uso do seu pé não dominante, delineando como intervenção exercícios de treino que possam melhorar esta valência. Por último, faremos o Pós-Teste, verificando se são verificadas melhorias nos indivíduos sujeitos a intervenção.

Área 3: Relação com a Comunidade – neste tópico é relatado um evento realizado para a comunidade académica, com vista à apresentação e reflexão acerca do trabalho de um estagiário na Academia do Sporting Clube de Portugal.

Para terminar o Relatório, existirá uma reflexão final acerca deste ano de estágio, relatando as minhas conclusões acerca do que aprendi, do que consegui implementar, e do que poderia ter sido melhor.

2. Revisão da Literatura

2.1 Jogos e Desportos Coletivos - a Lógica Interna do Jogo

Gréhaigne e colegas (Gréhaigne, Richard, & Griffin, 2005) indicam que as regras fundamentais de cada desporto têm uma influência fundamental na forma como são jogados, uma vez que definem os modos que podem ser adotados pelos jogadores para atingir o objetivo, ganhar o jogo, e sob que parâmetros os jogadores terão que funcionar para o jogar. São essas regras que criam aquele que é o espírito de cada jogo, a sua essência. Assim, segundo os mesmos autores, terão que definir:

- o objetivo de jogo - regras relacionadas com o principal alvo do jogo e as formas a utilizar para o atingir; ou seja, como se ganha o jogo;
- os direitos dos jogadores - que asseguram uma igualdade de oportunidades para todos;
- a liberdade de ação que os jogadores dispõem nas suas ações com bola;
- as modalidades de encontro físico com outros jogadores.

O Futebol é uma modalidade desportiva coletiva, que se insere no grupo dos designados Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Garganta & Gréhaigne, 1999), definidos pela sua aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977, cit. por Garganta & Gréhaigne, 1999). Embora cada um destes desportos possua características únicas, contêm também características comuns entre si (Garganta & Gréhaigne, 1999):

- uma relação de forças materializada no confronto entre dois grupos de jogadores de equipas diferentes que disputam ou trocam um objeto, ou móbil do jogo (na maior parte dos casos uma bola);

- uma escolha entre habilidades motoras: para isso os jogadores terão que dominar um repertório motor genérico, mas também habilidades específicas ao desporto em questão;
- estratégias individuais e coletivas que condicionam as decisões implícitas e explícitas, tomadas com o intuito de levar de vencida o adversário.

Dentro dos JDC, o Futebol é incluído no subgrupo dos Jogos de Invasão, jogos em que para se marcar um ponto é geralmente necessário conseguir primeiramente invadir o campo do adversário (Gréhaigne et al., 2005). Estes caracterizam-se por possuírem uma contínua dicotomia diferenciadora entre Ataque e Defesa, dependendo se a equipa está em posse da bola ou não. Ambos os momentos referidos podem possuir aspetos Ofensivos ou Defensivos, no Ataque, o Aspeto Ofensivo é tentar marcar golo, enquanto que o defensivo é manter a posse da bola; na defesa o Aspeto Ofensivo é recuperar a posse da bola, sendo o defensivo defender a baliza e tentar não sofrer golo (Gréhaigne et al., 2005).

A lógica interna do jogo é obtida por esta interação contínua entre as regras do jogo e as respostas evolutivas que os jogadores produzem, decorrentes das suas habilidades técnicas, físicas e táticas, de forma a conseguir utilizar essas regras para o tentar ganhar (Gréhaigne et al., 2005). Este modo de ver o jogo coloca três grandes categorias de problemas aos seus praticantes (Garganta & Gréhaigne, 1999):

- no plano espacial e temporal: na fase ofensiva - problemas de utilização da bola, individual e coletivamente, na tentativa de ultrapassar obstáculos moveis não uniformes (adversários); na fase defensiva - problemas na produção de obstáculos, com a finalidade de dificultar ou parar o movimento da bola e dos jogadores adversários, no intuito de conseguir a posse da bola;
- no plano informacional: problemas ligados à produção de incerteza para os adversários e de certeza para os companheiros;
- no plano organizacional: problemas relacionados com a integração do projeto coletivo na Ação individual e vice-versa.

2.1 Modelos para Jogos e Desportos Coletivos – O Futebol como modalidade Dinâmica e Complexa

O Futebol, tal como os JDC, pode ser encarado como um sistema complexo e dinâmico, dado que o resultado das interações de cooperação e oposição entre jogadores difere da simples soma do comportamento de cada jogador em campo (Travassos, 2014). Sendo um Sistema Complexo e Dinâmico, convém esclarecer se é positiva a estimulação destas interações de forma funcional dentro do contexto de cada equipa em jogo, ou se, por outro lado, seria melhor diminuir o número de interações intra-equipa. Este é uma questão que a nível do senso comum já está hoje relativamente assente, mas devemos lembrar-nos que o jogo de Futebol, na sua génese, era jogado com o portador da bola tentando driblar a bola até chegar à baliza do adversário, não havendo recurso a passes aos colegas. De facto, estas interações intra-equipa são estimuladas pela ação técnica de passe, que estimula também ações de desmarcação por parte dos colegas, e uma conseqüente ocupação mais racional do espaço. A questão passa então por definir se haverá benefícios reais em criar dinâmicas de grupo dentro da equipa para que uma vitória, ou o completar dos objetivos propostos, seja mais facilmente assegurada. Respondendo a esta questão, parecem haver evidências a favor desta hipótese, pois a Natureza demonstra vários exemplos em que grupos de indivíduos cooperativos ganham várias vantagens funcionais ao coordenar as suas ações quando vivem e trabalham juntos, existindo também evidências que demonstram a performance superior de organismos organizados em grupo em comparação com organismos singulares em vários fenómenos humanos (Duarte, Araújo, Correia, & Davids, 2012). Assim, sendo também formadas por diferentes indivíduos em interação, as equipas desportivas que desenvolverem relações cooperativas funcionais estarão mais próximas de poder atingir performances bem-sucedidas (Duarte et al., 2012). Na posse desta informação, podemos concluir que as interações intra-equipa não devem acontecer por acaso, mas deverão ser estimuladas para que possam acontecer de forma coordenada, ajudando assim à realização dos objetivos propostos para a equipa. O jogo de Futebol, assim, deverá ter como principal foco a criação, sustentação e flexibilização destas dinâmicas de grupo tendo em conta o contexto e a oposição a enfrentar,

de forma a que estas dinâmicas possam ser funcionais e que a equipa possa deixar de funcionar como um conjunto de jogadores e passar a funcionar como um "Superorganismo" funcional, cujo conceito pode ser definido como um grupo de indivíduos auto-organizados por uma divisão de trabalho e unidos por um sistema de comunicação fechado (Duarte et al., 2012).

Definida esta prioridade coletiva de um desporto como o Futebol, é necessário decidir qual a forma mais eficaz de criar e treinar este Superorganismo. Para podermos tomar uma decisão efetiva acerca deste aspeto, teremos então que olhar para o contexto que a nossa equipa encontrará durante o jogo, as características ambientais, da tarefa, e dos indivíduos que treinamos, sendo este último fator especialmente relevante no Futebol de formação, em que os jovens exibem características físicas e maturacionais extremamente variáveis entre si e em diferentes escalões etários, e cujos períodos sensíveis para o treino de diferentes parâmetros físicos e técnico-táticos é bastante diferente de acordo com a sua fase de desenvolvimento.

De facto, ao observarmos os JDC, verificamos que nos encontramos num ambiente de grande imprevisibilidade, pois, durante o jogo, a oposição tenta criar o inesperado, necessitando adaptação constante a constrangimentos trazidos por esse confronto (Gréhaigne et al., 2005). Um jogo nunca se resume na aplicação simples de esquemas de jogo e jogadas previamente memorizadas durante o treino, pelo que, durante o jogo, podemos prever apenas probabilidades de evolução para a configuração do ataque e da defesa, realçando-se por isso a importância de uma tomada de decisão heurística, de forma a que o jogador consiga resolver rapidamente o problema inerente às interações específicas entre duas equipas a cada momento (Gréhaigne, Bouthier, & David, 1997).

Numa proposta de aprendizagem clássica, é tentado antes de tudo ensinar aos estudantes *skills* técnicos e a manter a ordem com os seus companheiros dentro de campo, recorrendo por exemplo ao uso de agrupamentos formais, como seja a atribuição de posicionamentos e funções (e.g. defesa/atacante) (Gréhaigne et al., 1997). No entanto, pode ser argumentado que é tão importante quanto isto, e talvez até mais, fazer com que os jogadores sejam capazes de administrar corretamente a desordem (Gréhaigne et al., 1997).

Na senda deste pensamento, se aceitarmos que conseguir gerir a desordem é o fator mais importante nos JDC, parece-nos ser lógico que a equipa deve ser dotada de comportamentos que, respeitando um código de comunicação comum que os torne perceptíveis e expectáveis para todos os elementos da equipa, devem possuir uma grande adaptabilidade ao contexto e ao adversário, ao invés de um grande grau de predefinição estereotipada. No entanto, será que os jogadores, na sua condição de Ser Humano, são capazes de possuir um comportamento flexível e exploratório do contexto, ou essas soluções pré-definidas são a principal capacidade de resposta dentro de um contexto de decisões e movimentações rápidas?

No desporto verificamos que os modelos mais amplamente utilizados na explicação da aquisição e da utilização de habilidades motoras se baseiam em modelos de processamento da informação, que utilizam a metáfora computacional para explicar os processos de aprendizagem motora (Araújo, 2006). Desta forma, a pessoa recolheria informações do espaço exterior (*input*), processando-as em seguida, dando depois uma resposta, motora ou não (*output*), tendo esta visão dado origem também ao conceito de programas motores, que são um conjunto de comandos motores pré-estruturados e que definem os detalhes essenciais de uma determinada ação (Passos, 2013). Esta definição faz uma analogia entre um programa motor e um gerador de padrões centralizados, pois os movimentos rápidos seriam decididos antecipadamente num processador central, sendo depois efetuados sem que houvesse modificação ou correção do movimento. Segundo este modelo, para dar resposta à maioria das atividades do dia-a-dia, principalmente atividades breves e discretas (e.g. remate no Futebol, fechar uma porta, serviço no *volleyball*) é empregue um sistema de controlo em *open-loop*, um tipo de controlo que envolve o uso desses comandos pré-estruturados e centralmente determinados para serem efetuados pelos sistemas efetores sem uso de *feedback* durante o movimento (Schmidt & Wrisberg, 2004). Por outro lado, movimentos mais lentos e deliberados, principalmente contínuos e de longa duração, utilizariam um sistema de controlo em *closed-loop*, onde o *feedback* externo seria tido em conta para a deteção de erros e para a correção dos movimentos, fazendo pequenas correções motoras (Schmidt & Wrisberg, 2004). Tal como referido, este modelo em *closed-loop* não é funcional na maioria dos movimentos desportivos rápidos e explosivos, sendo que particularmente no Futebol e em outras

modalidades de equipa, isso faz com que, de acordo com esta teoria, a maioria dos movimentos técnicos (e.g. passar, rematar, fintar, driblar), utilizem um sistema de controlo em *open-loop*, sendo que o feedback recebido acontecerá apenas após a execução do movimento (Passos, 2013). Esta situação metaforicamente poderá comparar o programa motor ao disparar de uma arma de fogo, pois após o gatilho ser premido, nenhuma alteração pode ser feita até ao fim da duração do programa motor (Schmidt & Wrisberg, 2004).

Verificando-se este Modelo, a inflexibilidade nos padrões motores seria então uma característica própria de todas as performances desportivas rápidas e explosivas, podendo estes programas motores ser alterados apenas no decurso de um tempo considerável de treino (Travassos, 2014). Existem algumas evidências que servem de suporte a esta teoria, como o aumento do tempo de reação (o intervalo de tempo entre um estímulo e o início de uma resposta motora) depender da complexidade dos movimentos, este fator é tido como evidência da existência de programas motores, pois esta teoria postula que à medida que o movimento se torna mais complexo, mais tempo de “programação” será necessário para organizar o programa para o produzir, sendo que também o facto de alguns movimentos mais lentos demorarem algum tempo a serem corrigidos quando se provam desajustados é tido como evidência desta teoria (Schmidt & Wrisberg, 2004). De facto, segundo Schmidt & Wrisberg (2004) alguns estudos foram feitos envolvendo o ato de puxar uma alavanca, medindo sob formato de Eletromiografia (EMG) que músculos estavam a ser utilizados ao longo do movimento e qual o seu grau de utilização a cada momento. Quando a alavanca era bloqueada de forma inesperada, o padrão de ativação muscular mantinha-se inalterado por cerca de 120 ms, só depois disso havendo uma correção do movimento. Este dado foi interpretado como evidência da existência de um programa motor, cuja ordem de ação decorre sem alteração por percepção de feedback externo (Wadman, Gon, Geuze, & Mol, 1979) . Em apoio desta noção de que os mecanismos de *feedback* parecem não ser fulcrais na produção de movimentos de coordenação grosseira (e.g. andar, correr, rematar uma bola), está também o facto de após uma aplicação da técnica de desafereciação (procedimento cirúrgico que envolve a cisão das ligações nervosas aferentes de uma parte do corpo antes da sua entrada na coluna vertebral), que torna o feedback nervoso inexistente nesse segmento, a maioria desses movimentos

continuarem a ser possíveis e manterem uma execução e aspeto semelhantes ao que acontecia anteriormente, havendo apenas perda acentuada na capacidade de produção de *skills* envolvendo motricidade fina (e.g. manipular objetos pequenos com os dedos) (Schmidt & Wrisberg, 2004).

Se esta perspetiva estiver correta, alguns autores defendem que “a criatividade e imprevisibilidade das ações em jogo não podem acontecer”, pois todas as ações do jogador aconteceriam na decorrência de um programa motor automatizado previamente (Travassos, 2014, p. 23). No entanto, esta situação nem sempre parece ocorrer de forma assim tão linear no contexto da atividade desportiva, os especialistas parecem, pelo contrário, possuir uma grande capacidade de adaptação ao contexto específico de cada situação de jogo, alterando as suas respostas motoras de forma flexível para atingirem o sucesso (Travassos, 2014). Esta problemática é descrita como “A novidade na produção de movimentos”, sendo que alguns autores indicam que isto pode, sem colocar em causa todo o paradigma dos Programas Motores, acontecer devido a uma capacidade do indivíduo agregar algumas sinergias musculares simples num movimento de estrutura mais complexo, que são depois consolidadas num padrão motor por via de repetição ou pelo seu sucesso no desempenho de determinada função (Passos, 2013). A criatividade continua, por seu lado, a ser muito difícil de enquadrar neste paradigma (Passos, 2013).

Outra situação que leva alguns a questionar o modelo do processamento da informação advém de, tradicionalmente, dentro destes modelos, os intervenientes em atividades desportivas serem simplificados apenas como decisores racionais que selecionam de forma consciente as opções que lhes permitem obter os maiores benefícios e as menores perdas em determinada situação (Araújo, 2006). Para Damásio (1994), a racionalidade humana não poderá nunca ser separada das emoções, pois a nossa tomada de decisão é intrinsecamente influenciada pelas mesmas, sendo que o despertar de emoções de determinado objeto/situação serve especificamente para guiar o indivíduo na sua tomada de decisão. Segundo o mesmo autor, os sentimentos possuem uma poderosa influência na razão, estando ambos os sistemas cerebrais responsáveis por estas duas vertentes humanas interligados entre si de forma indissociável, havendo ligação entre ambos e os Sistemas Regulatórios Corporais.

Esta complexidade de funcionamento do Ser Humano é particularmente importante no nosso contexto, uma vez que as emoções são bastante ativadas em situações de competição em que o corpo e a mente são utilizados como um todo, e em que a vontade de ganhar faz com que todas as ações possuam uma carga emocional associada bastante pronunciada. Nestas ações, a Teoria do processamento da informação afirmaria que o cérebro deteta a situação, conjura algumas opções de resposta e age sobre as mesmas, produzindo uma resposta motora (Damasio, 1994). No entanto, a realidade é mais complicada se tomarmos em conta as emoções fortes e o *stress* desta situação, pois “os aspetos neurais e químicos da resposta do cérebro causam uma profunda mudança na forma como os tecidos e sistemas de órgãos inteiros operam, a disponibilidade de energia e a taxa metabólica de todo o organismo são alteradas, como é a prontidão do sistema imunológico; o perfil bioquímico geral do organismo flutua rapidamente; os músculos esqueléticos que permitem o movimento da cabeça, tronco e membros contraem; e sinais sobre todas essas mudanças são transmitidos de volta para o cérebro, alguns através de vias neurais, alguns por vias químicas na corrente sanguínea, o que irá afetar o sistema nervoso central, neuronalmente e quimicamente, em locais variados” (Damasio, 1994). Damasio (1994) refere também que o resultado de o cérebro detetar perigo (ou qualquer situação igualmente excitante) é uma saída profunda da homeostasia, tanto em sectores restritos do organismo (alterações "locais") como no organismo como um todo (mudanças "globais"), e mais importante ainda, as mudanças ocorrem no cérebro e corpo propriamente dito. Apesar dos muitos exemplos de tais ciclos complexos de interação agora conhecidos, “o corpo e o cérebro são geralmente visualizados como separados, na estrutura e função” (Damasio, 1994).

Tendo esta informação em conta, a nossa área desportiva, que tenta integrar o corpo e a mente, o pensamento e a ação, este acoplamento da emoção com a tomada de decisão adquire uma importância ainda maior. É importante dar ênfase a este facto, uma vez que ainda em várias áreas, inclusive nas áreas académica e do treino desportivo, que são as que mais nos interessam, esta dualidade percecionada continua a influenciar a forma de pensar e de proceder dos responsáveis.

Se os modelos baseados no processamento da informação mostram estas debilidades aquando da tentativa da sua aplicação no nosso contexto desportivo, que outras opções nos restarão para perceber o fenómeno da motricidade humana num contexto de JDC?

A Psicologia Ecológica é uma alternativa à visão generalizada da Teoria do Processamento da Informação, que defende que a perceção das características do envolvimento é efetuada de forma direta, diminuindo assim a importância do papel do sistema nervoso central, ou seja, o individuo consegue perceber as informações que o ambiente lhe fornece sem necessidade de recorrer a um nível muito elaborado de cognição (Passos, 2013), estando as pessoas afinadas para as variáveis de informação nas suas atividades enquanto interagem enquanto participantes ativos com os outros sistemas presentes no mundo em que habitam (Greeno, 1994).

Assim, segundo esta abordagem, “o comportamento proficiente consiste numa adaptação intencional aos constrangimentos impostos pelo ambiente durante o desempenho de uma tarefa” (Araújo, 2006).

Os estímulos às ações motoras não são apenas uma atividade automática, mas uma resposta à leitura da informação presente no contexto, sendo os peritos mais eficientes a encontrar e utilizar a informação mais importante para que consigam atingir os seus objetivos, sendo percebidos diretamente, e não através de representações mentais (Newell, 1991). Havendo esta capacidade de perceber os estímulos diretamente, passará a existir um acoplamento entre o ambiente e o individuo, e entre a sua perceção e ação, em que o mesmo age para perceber, e percebe para agir (Araújo, 2006). Este é um acoplamento inquebrável perceção-ação, com uma contínua adaptação ao contexto, ao invés da aplicação automatizada de um determinado programa motor (Araújo, 2006).

A Abordagem Ecológica recorre ao conceito de *Affordances* (possibilidades de ação), definidas como uma possibilidade de ação disponível no ambiente a um indivíduo, independentemente da capacidade do individuo de perceber essa possibilidade (Mcgreneire, Joanna, & Ho, 2000). Estas possibilidades de ação existem de forma complementar entre o individuo e o seu envolvimento, isto é, dependem das propriedades de ambos, por exemplo,

um lance de escadas pode ser subido de diversas maneiras, de acordo com as características físicas e psicológicas de cada sujeito, que lhe imprimirão diferentes *affordances* naquele contexto (Passos, 2013). Ligado intimamente a este conceito está também o de Categoria de Ação, que é um tipo de movimento com uma tipologia bem distinta dos restantes, mas que possui capacidade de variação de alguns dos seus parâmetros, sendo que quando uma Categoria de Ação se revela desajustada, o sistema motor possui duas possibilidades, o ajuste desses parâmetros, ou a troca por outra categoria de ação (Passos, 2013). São exemplos de Categorias de Ação distintas para locomoção a caminhada e a corrida; à medida que um indivíduo caminha mais depressa, vai ajustando os parâmetros da sua passada, por exemplo, aumentando-a, no entanto, chegando a uma certa velocidade, existe uma mudança abrupta de Categoria de Ação, passando a utilizar a corrida (Passos, 2013).

Estes dois grandes grupos teóricos apresentados, as teorias baseadas no processamento da informação, bem como as teorias baseadas na psicologia ecológica, fornecem ambas algum tipo de evidências acerca da sua veracidade. No entanto, uma teoria integradora destas duas vertentes, está ainda em falta. De qualquer das formas, temos que nos basear em pressupostos teóricos para conseguir integrar os nossos conhecimentos científicos no trabalho prático de treino, portanto uma adaptação e integração empírica do que queremos para o treino, de acordo com estes dois modelos, impõe-se.

2.2 Desenvolvimento de *Expertise* e Preparação desportiva a Longo Prazo

Quando vislumbramos atuações magníficas de certos profissionais do desporto, é fácil pensar que tais feitos não estão ao alcance de comuns mortais, sendo obra de predestinados, ou pessoas geneticamente afortunadas, cujo talento já nasceu com eles, e que não há treino que possa levar um indivíduo regular a atingir patamares de atuação tão elevados.

Existem, sem dúvida, alguns fatores genéticos fundamentais para o sucesso em diferentes desportos, com o desempenho desportivo a requerer a integração de vários fatores, alguns

treináveis (psicologia, fisiologia, habilidade, tática) e outros fora do controle do atleta e do treinador, como a genética, a idade e fatores contextuais (Smith, 2003). É sabido também que os genes têm um grande efeito na composição muscular, altura e comprimento do tronco, braços e pernas dos indivíduos (Bouchard, Malina, & Pérusse, 1997 citados por Smith, 2003). Mas o papel do treino e do ambiente são mais importantes do que se poderia supor à primeira vista, pois até em desportos de âmbito fechado, com características muito específicas, como no caso da disciplina de 100 metros no atletismo, a performance não pode ser preconizada apenas pela presença ou não de determinados genes específicos, uma vez que foi verificado que, dos genes encontrados até ao momento que desempenham papéis importantes na velocidade de deslocamento do sujeito, nenhum dos atletas de alta competição analisados os possuía na íntegra, não obstante estes atletas alcançarem grandes resultados (Epstein, 2013). Apesar da presença de fibras rápidas ser fundamental, ainda assim a performance não pode ser medida apenas pelo material genético, dado que no Futebol também aspetos como a capacidade tática e adaptação ao meio são determinantes. Por outro lado, existem evidências de que os *experts* de determinada área conseguem reter bastante mais informação na memória que a população geral, mas apenas em situações representativas da sua área específica (Starkes & Ericsson, 2003). Isto acontece pois os indivíduos que atingem níveis mais altos de desempenho adquiriram representações mentais que os ajudam a codificar, armazenar e aceder às informações relevantes para tarefas representativas, suportando um raciocínio mais amplo, rápido e flexível sobre essas tarefas (Ericsson, 1998). Assim, com o aumento da habilidade, os jogadores são capazes de planear mais profundamente, isto é, gerar sequências mentalmente mais longas de jogadas e avaliar as suas consequências (Ericsson, 1998). As razões desta maior capacidade parecem passar fisiologicamente, entre outras coisas, pela reconfiguração e mielinização das redes neuronais mais utilizadas na atividade, tornando a utilização destes mesmos circuitos mais rápida (Coyle, 2009). É esta mielinização de determinadas redes neuronais que também ajuda a consolidar diferentes hábitos e padrões motores, o que é igualmente treinável (Schmidt & Wrisberg, 2004). Estas descobertas, aliadas ao facto do corpo humano possuir uma grande maleabilidade e adaptabilidade a exigências induzidas, aumentam as dúvidas acerca da perspectiva de

capacidades fixas que limitem ou eliminem a possibilidade de um indivíduo atingir altos limites de performance (Starkes & Ericsson, 2003).

Se os fatores de uma boa prestação são bastante influenciados por outras variáveis que não as genéticas, qual será a forma mais efetiva de desenvolver a performance numa dada tarefa?

Quando se tenta aprender uma atividade diária, o objetivo passa usualmente por atingir uma performance aceitável dessa mesma tarefa com esforço reduzido; após um período limitado de treino e experiência, o comportamento apropriado é executado sem grande necessidade de atenção esforçada (Ericsson, 1998). Ericsson (1998) também nos indica que a partir desse momento a execução desta atividade começa a ter características de performance automatizada, requerendo um esforço atencional mínimo, deixando o sujeito de melhorar a sua execução da tarefa e atingindo um ponto estável, sendo que um acréscimo do tempo simples de prática a partir deste ponto já não contribuirá para uma melhor performance (Fig. 1). Segundo o mesmo autor, para que exista uma contínua evolução na execução da tarefa, o controle atencional terá que se manter sempre focado na mesma, tentando o indivíduo intencionalmente melhorá-la, utilizando prática deliberada.

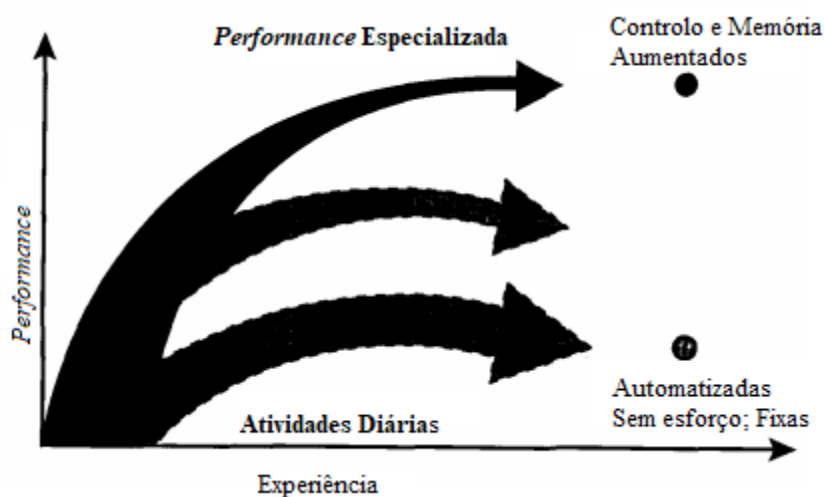


Figura 1 – Relação entre o tempo de prática e a performance (Ericsson, 1998)

Esta prática deliberada foi inicialmente caracterizada como consistindo numa atividade altamente estruturada, que requeira esforço, não tenha recompensas imediatas e seja motivada pelo objetivo de motivar a performance (Starkes & Ericsson, 2003). No entanto, outras pesquisas apontam para o facto deste tipo de prática deliberada poder ser, no contexto do desporto, também agradável e motivadora (Helsen, Hodges, Van Winckel, & Starkes, 2000). Não obstante, este tipo de atividade rígida pode não ser apropriada para todas as idades, sendo recomendado nos anos de iniciação um tipo de prática que crie uma experiência intrinsecamente positiva ao praticante (Helsen et al., 2000).

Assim, as atividades são divididas em *free-play*, sem monitorização nem correção, com fonte de prazer inerente e uma perspetiva de processo; o *deliberate play*, de carácter gratificante no momento, com pouca monitorização e sem foco na correção imediata, mas já com mais experimentação; *structured practice* com vista a melhorar a performance, monitorizada, com foco na correção por descoberta, com gratificação mista; e *deliberate practice*, mais estrita que a anterior, sendo monitorizada ao pormenor, com correções imediatas, com gratificação retardada e fontes de prazer extrínsecas (Starkes & Ericsson, 2003).

É recomendado, para prevenir o desinteresse do jovem, que esta prática deliberada seja administrada a partir dos 15 anos (Fig. 2), dando primazia ao *deliberate play* e à prática estruturada a partir dos 12 anos (Baker, Cote, & Abernethy, 2003).

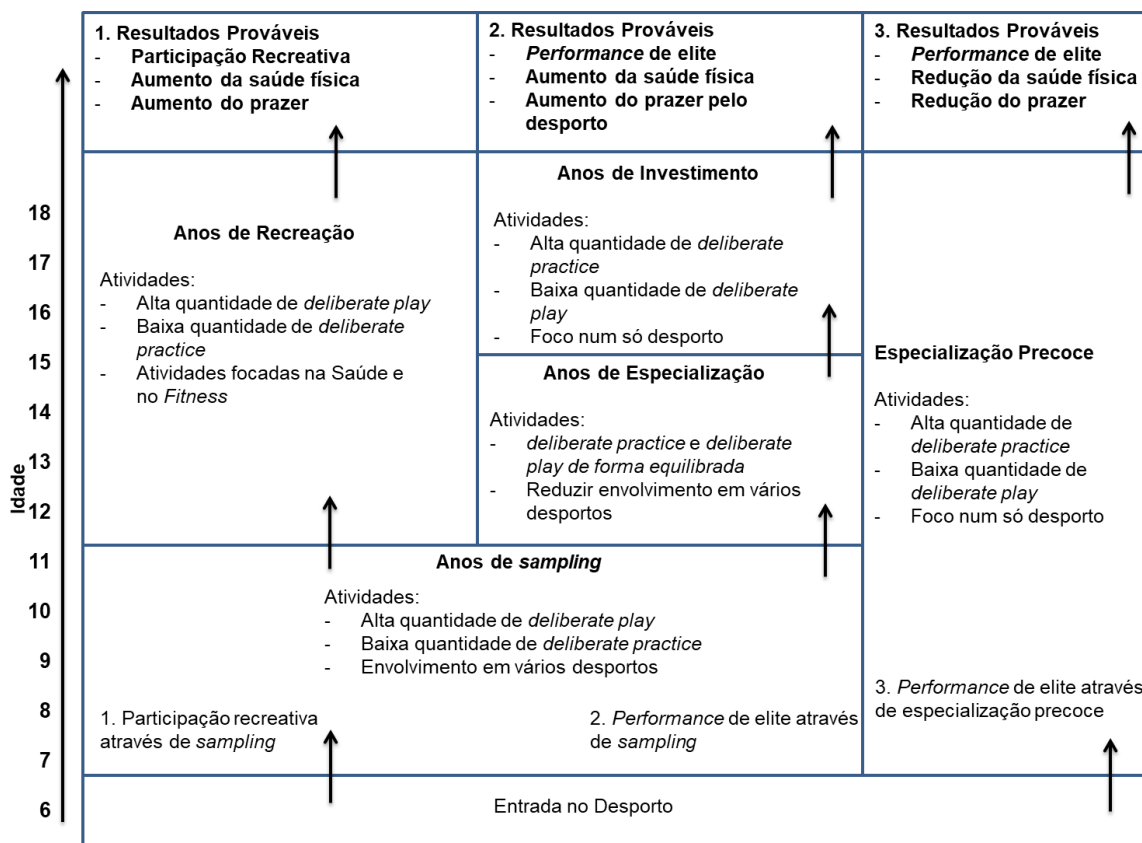


Figura 2 – Modelos de desenvolvimento para o desporto juvenil (adaptado de Baker et al., 2003)

Nesta mesma senda, a Associação Canadiana de Futebol também recomenda que a especialização precoce não ocorra, promovendo o programa de Desenvolvimento do Atleta a Longo Termo (Fig. 3). Também nesta abordagem, as idades entre os 12 e os 14 anos são inseridas numa altura de transição, sendo referido que ainda devem praticar mais que uma modalidade desportiva (Balyi, 2009).

| | ONDE | LÍDERES | TREINO | COMPETIÇÃO |
|--|--|---|--|--|
| Iniciação Ativa Masculino e Feminino: 0-6 | Casa; Colégio; Programas Desportivos; Pré-escola; Comunidades Recreativas; | Pais; Professores Pré-escolares; Educadores; | Nenhum; Foco em aprender os movimentos básicos corretamente, como correr; saltar; virar; pontapear; atirar; apanhar; | Nenhuma |
| FUNDAMENTOS Masculino: 6-9 Feminino: 6-8 | Escolas; Comunidades Recreativas; Programas Desportivos; Clubes Desportivos; Casa; | Pais; Professores; Líderes Recreativos; Treinadores Voluntários (principalmente); | Jogos Estruturados e Não Estruturados; Épocas curtas; Atividades Múltiplas; Habilidades Motoras Gerais e Atletismo; | Minima; Local; Formatos Modificados; Informal; Toda a Atividade Baseada na Diversão |
| Aprender a Treinar Masculino: 9-12 Feminino: 8-11 | Escolas; Comunidades Recreativas; Programas Desportivos; Clubes Desportivos; Casa; | Pais; Professores; Líderes Recreativos; Treinadores Voluntários (principalmente); | Prática Regular; Atividades Sazonais; Múltiplos Desportos; Habilidades Desportivas Gerais; | Ocasional; Local; Formatos Modificados; Informal e Formal; 70% de Treino para 30% de Competição; |
| Treinar para Treinar Masculino: 12-16 Feminino: 11-15 | Escola; Comunidades Recreativas; Programas Desportivos; Clubes Desportivos; | Professores; Líderes Recreativos; Treinadores Voluntários e Profissionais; | Prática Regular Estruturada; Atividades Sazonais; Mais Que Um Desporto; Desenvolvimento de Técnicas Desportivas Específicas; | Regular; Local a Regional; 60% de Treino para 40% de Competição; |
| Treinar para Competir Masculino: 16-23 + Feminino: 15-21 +- | Escola; Instituições de Ensino Técnico ou Superior; Programas Desportivos; Clubes Desportivos; | Professores; Treinadores Voluntários e Profissionais; Consultores de Ciências do Desporto, Nutrição e Medicina; | Prática Regular Estruturada; Atividades Planeadas e Periodizadas; Foco Num Só Desporto; Treino Específico; | Regular; Regional a Nacional/Internacional; 40% de Treino para 60% de Competição/ Treino Competitivo Específico; |
| Treinar para Ganhar Masculino: 19 + Feminino: 18 +- | Instituições de Ensino Técnico ou Superior; Clubes Desportivos; Centros de Treino; Desporto Profissional; | Treinadores Profissionais; Equipas de Suporte Integrado; | Prática Regular Estruturada; Atividades Planeadas e Periodizadas; Foco Num Só Desporto; | Seletivo; Planeado; Nacional/Internacional; 25% de Treino para 75% de Competição/ Treino Competitivo Específico; |
| Vida Ativa Entrada em Qualquer Idade | Comunidades Recreativas; Programas Desportivos; Clubes Desportivos; | N/A | N/A | N/A |

Cada desporto deve desenvolver uma estrutura única de treino/competição.
Cada indivíduo irá ter uma progressão única (necessidades) dentro da estrutura organizacional descrita.

Figura 3- Desenvolvimento do Atleta a Longo Termo (adaptado de Balyi, 2009)

Em suma, a especialização precoce, com exceção de desportos em que esse fator é uma necessidade por fatores biológicos, onde o treino exige uma mobilidade articular que se vai perdendo com a maturação física (e.g. ginástica), parece ter mais malefícios que benefícios, não devendo ser perseguida no contexto do Futebol. Deveremos fornecer aos jovens praticantes uma prática que seja vocacionada para o longo prazo, e que lhes permita criar laços de prazer com o desporto em geral e com esta modalidade em particular.

Além disso, uma prática diversificada de múltiplos desportos na juventude parece estar correlacionada com um maior grau de sucesso na altura de especialização num determinado desporto, havendo um *transfer* entre as diferentes atividades. É referido que quanto maior for o número de atividades desportivas praticadas nos anos de *sampling*, menor será o numero de

horas de treino no desporto específico para que se atinja o nível de *expert* (Starkes & Ericsson, 2003). Estes dados parecem indicar que a melhor forma de atingir o grau de *expert* não passa, definitivamente, pela especialização precoce.

2.3 Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo – Princípios, Fases, Fatores, Formas, Momentos

À luz de um fenómeno complexo, a utilização de um modelo simplificado pode contribuir para uma mais fácil compreensão do fenómeno. Neste caso, uma Análise Sistemática ao jogo foi efetuada por Queiroz (1983), que o dividiu em Princípios, Fases, Fatores e Formas.

Os Princípios Táticos funcionam como um conjunto de regras sobre o jogo que permitem aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação de jogo em que se encontram (Garganta, 1998). Subdividem-se em Princípios Gerais, Princípios Operacionais e Princípios Fundamentais.

Queiroz (1983) refere que os princípios gerais são assim denominados pois são comuns a todas as fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais), e dizem respeito às relações espaciais e numéricas entre os jogadores da equipe e os adversários, nas zonas de disputa pela bola:

Criar a Superioridade Numérica; Evitar a Igualdade Numérica; Recusar a Inferioridade Numérica.

Segundo o mesmo autor, os princípios operacionais são subdivididos em ofensivos e defensivos, sendo:

- Defensivos: Anular as situações de finalização; Recuperar a bola; Impedir a progressão do adversário; Proteger a baliza; Reduzir o espaço de jogo adversário.
- Ofensivos: Conservar a bola; Construir ações ofensivas; Progredir pelo campo de jogo adversário; Criar situações de finalização; Finalizar à baliza adversária.

Os Princípios Fundamentais constituem um conjunto de regras de base que guiam as ações dos jogadores e da equipa, com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipe adversária, estabilizar a organização da própria equipa e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo” (Costa, Greco, Mesquita, & Garganta, 2009):

- Ataque - Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço.
- Defesa - Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração.

Fases do Jogo - As Fases representam as situações fundamentais do jogo e constituem as etapas percorridas no desenvolvimento dos processos Ofensivo e Defensivo:

- Fase de Construção das Ações Ofensivas / Impedir a Construção - Esta fase acontece no primeiro terço do terreno de jogo da equipa com bola, isto é, próximo da sua baliza. O objetivo do Ataque nesta Fase passa por consolidar a Posse de Bola e Sair da Pressão adversária. O objetivo da Defesa passa por rapidamente recuperar a posse de bola e impedir o adversário de construir jogo e invadir o seu campo em posse de bola.
- Fase de Criação de Situações de Finalização / Anular Situações de Finalização – O objetivo Atacante prende-se com desequilibrar o adversário para progredir no campo de jogo e atingir as zonas de finalização; Defensivamente, os objetivos passam por impedir que isto aconteça.
- Fase de Finalização / Impedir a Finalização – Acontece no último terço do terreno, Ofensivamente a equipa tenta alvejar a baliza adversária ou fazer uma assistência para um colega de equipa; Defensivamente tenta proteger a sua baliza e as Zonas de Finalização.

Formas – São as estruturas de complexidade do jogo durante as Fases:

- Tipo III Ataque com Oposição de defesa, sobre duas balizas
- Tipo II Ataque com Oposição de defesa, sobre uma baliza
- Tipo I Ataque sem Oposição, sobre uma baliza

Fatores – São as ações individuais e coletivas do jogo, defensivas e ofensivas, em harmonia com as Fases e Formas:

- Ações individuais ofensivas: Simulação; Recepção da bola; Condução da bola; Proteção da bola; Drible; Passe; Cabeceamento; Remate
- Ações individuais defensivas: Desarme; Intercepção da bola
- Ações coletivas ofensivas: Desmarcações; Combinações táticas
- Ações coletivas defensivas: Marcações; Compensações; Dobras

Os Momentos de Jogo são descritos como sendo quatro, dividindo-se em Organização Ofensiva, Transição Ofensiva, Organização Defensiva e Transição Defensiva (Silva, 2008).

No Momento Defensivo, o objetivo será recuperar a bola, no entanto, várias estratégias defensivas poderão ser utilizadas, desde uma defesa pressionante, a uma defesa contenção ou uma combinação entre estas duas.

O Momento Ofensivo ocorre passados alguns segundos da recuperação da posse da bola, após ocorrer a Transição Defensiva e o Dispositivo Ofensivo já estar montado. Isto é, a equipa passa de um posicionamento defensivo em “campo pequeno”, para um posicionamento ofensivo em “campo grande”.

Os Momentos de Transição Ofensiva e Defensiva ocorrem nos primeiros segundos após uma troca na posse de bola entre as equipas. São considerados Momentos separados dos Momentos em Organização devido a serem períodos de grande instabilidade, com potencial para dar azo a muitas ocasiões de finalização.

2.4 Estratégias Pedagógicas para aumentar o tempo real de prática

Para que os treinos decorram da melhor forma, é importante que haja um ambiente propício à correta aquisição de conhecimentos (Weinberg & Gould, 2007). Um dos fatores diferenciadores nos treinos de especialistas e não-especialistas é o tempo que é passado durante os treinos a desempenhar efetivamente tarefas/exercícios, com os especialistas a passarem uma percentagem bastante maior do treino na sua realização (Starkes & Ericsson, 2003).

Apesar de desejarmos jogadores criativos e capazes de decidir por si próprios, terão também de ser capazes de cumprir regras e adotar um comportamento cooperante para com a equipa técnica e todo o resto da equipa (Martens, 1987). Por isto mesmo, foram implementadas um conjunto de normas e regras que devem ser seguidas durante o treino.

Como fatores de eficácia para a administração de um treino apropriado, o treinador deve possuir um domínio aprofundado do conteúdo de treino, selecionar criteriosamente as condições de prática e ter uma intervenção eficaz no processo. Para que isso aconteça, é importante que haja uma correta gestão do treino e do tempo de treino, o que requer que haja um cuidado planeamento prévio e uma preocupação nesse sentido durante a sessão de treino (Mesquita, 2005). Esta gestão do treino relaciona-se com a manutenção da ordem e disciplina no treino, e pode-se alcançar estabelecendo regras e normas de conduta, fazendo a regulação e sancionamento dos comportamentos incorretos, e fazendo a supervisão e controlo da atividade no decorrer do treino (Mesquita, 2005).

É importante também que o planeamento do treino vá no sentido de não deixar jogadores fora do exercício e sem nenhuma tarefa complementar lhes ser atribuída. Desta forma o tempo de prática real será maximizado.

No processo de treino, de forma clássica, a informação é transmitida inicialmente ao aluno através de uma demonstração, normalmente acompanhada por alguma forma de instrução verbal, tendo então o aluno oportunidade de praticar a habilidade antes de receber um

feedback aumentado do treinador sobre como o comportamento deve ser modificado nas tentativas de prática subsequentes (Williams & Hodges, 2005). A natureza específica deste processo é determinada pelo modo de instrução e filosofia adotada pelo treinador, apesar desta não ter necessariamente que ser a forma mais correta de administrar uma sessão de treino e, em alguns casos, as demonstrações dos exercícios serem bastante demoradas e poderem não trazer benefícios (Williams & Hodges, 2005). A demonstração é o método preferencial quando se procura uma replicação específica de um certo padrão de movimento, sendo a mesma eficaz quando as estratégias necessárias para a realização efetiva do padrão de movimento são claramente destacadas, e quando o jogador possui a motivação e as capacidades motoras necessárias para a reproduzir essa ação (Williams & Hodges, 2005). Quando o objetivo de treino não é uma replicação básica do movimento de demonstração, esta estratégia poderá não ser mais eficaz que uma simples instrução verbal, sendo geralmente muito mais dispendiosa a nível de gasto de tempo de treino e podendo até constranger o jogador a adotar um padrão de movimento simplesmente copiado, e que pode não ser o mais adequado para si (Williams & Hodges, 2005). Desta forma, no planeamento do treino deveremos refletir acerca da real necessidade de utilizar tempo de treino com uma demonstração a seguir à instrução verbal.

Fornecer *feedback* verbal aos jogadores é uma tarefa importante, que os ajuda a melhorar o seu desempenho nas tentativas práticas subsequentes, promovendo uma aprendizagem eficiente e assegurando o desenvolvimento correto da habilidade motora (Schmidt & Wrisberg, 2004; Williams & Hodges, 2005). Por este motivo, muitos treinadores tendem a fornecer grandes quantidades de *feedback* na crença de que "quanto mais, melhor"; no entanto, é importante perceber que esta informação de retorno pode surgir através de diferentes fontes e métodos e muitas vezes no Futebol estará disponível como uma consequência imediata da execução de uma ação, uma vez que imediatamente se pode verificar se, por exemplo, um passe obteve sucesso ou não, o que faz com que fornecer *feedback* de resultado para esta ação seja redundante (Schmidt & Wrisberg, 2004). Fornecer *feedback* de forma muito frequente pode também fazer com que os jogadores fiquem demasiado dependentes da informação de retorno extrínseca por parte do treinador, não

procurando obter um feedback intrínseco que lhe permitirá tirar as suas próprias conclusões; quando isto acontece, o jogador terá depois dificuldades em atuar com sucesso em situações em que o treinador não lhe possa fornecer este *feedback* (Schmidt & Wrisberg, 2004).

Nas fases iniciais da aprendizagem de uma tarefa complexa, os jogadores poderão beneficiar de uma maior frequência de informação de retorno, mas esta frequência deve ser reduzida gradualmente, encorajando desta forma a autodeteção e autocorreção dos seus erros. Como consequência desta abordagem, não só a aprendizagem será mais efetiva, como o tempo real de prática será também aumentado (Schmidt & Wrisberg, 2004).

2.4 Periodização

Para podermos planear o treino de forma assertiva, alguma forma de periodização terá sempre que ser seguida. Para uma melhor preparação dos atletas e jogadores e uma melhor organização da preparação para a competição, vários tipos de periodização foram sendo aplicados ao longo do tempo, uma vez que a exposição contínua ao mesmo treino não consegue desencadear adaptações continuadas e, com o tempo, pode levar a um desempenho menor, o que torna vital variar o estímulo de treino a intervalos regulares para evitar *plateaus* nas respostas de treino (Gamble, 2006). Outra importante razão para periodizar o treino é o facto de evitar a monotonia durante a época de treino, pois a falta de mudança também compromete os níveis de motivação dos atletas (Weinberg & Gould, 2011).

Algumas tentativas de aplicar modelos de periodização aconteceram em épocas tão distantes como a Grécia Antiga. No entanto, a periodização na era moderna começou a ser utilizada numa tentativa de atingir o sucesso olímpico, dentro dos desportos individuais, por parte da antiga União Soviética (Issurin, 2010). Vários estudos indicam os benefícios de alguns tipos de periodização em certos desportos, mas no grupo dos JDC os modelos de periodização tradicionais não se enquadram da melhor forma, pois ao terem sido desenhados para desportos individuais, que tinham períodos de preparação muito longos e períodos de competição

relativamente curtos e espaçados entre si, procuravam que os desportistas conseguissem alcançar um pico de forma em determinadas alturas da época, nomeadamente nesses períodos de competição (Gamble, 2006). Com o aumento da frequência de períodos competitivos nos desportos individuais, foram introduzidos novos modos de periodização não-lineares, que oferecem variações grandes de intensidade dentro dos programas de treino semanais e diários, como a Periodização Ondulatória e a Periodização por Blocos (Issurin, 2010).

No entanto, estes modelos continuam a ter como objetivo a criação de picos de forma em curtos períodos durante a época de treino, e os JDC, por terem de forma geral períodos de competição bastante prolongados, não nos parece beneficiarem da criação destes picos de forma. Posto isto, algumas adaptações a essas periodizações foram introduzidas para colmatar este facto, e outras periodizações foram desenhadas especificamente para se tentar enquadrar neste tipo de ciclo competitivo e modalidade coletiva. Foram criados modelos de periodização não-linear, como é o caso da Periodização Tática. Esta periodização foi inicialmente preconizada pelo professor Vítor Frade e pressupõe que o processo de preparação deve centrar-se na operacionalização de uma forma de jogar através da criação e desenvolvimento contínuo do Modelo de Jogo e dos seus princípios (Silva, 2008). Assim, a equipa técnica determina como a equipa irá jogar durante essa época desportiva e as sessões de treino ficam subordinadas a esse modelo de jogo (Junior, 2011). Junior (2011) diz-nos também que apesar de haver um planeamento e definição prévios, este modelo de jogo não é estanque, possuindo um carácter evolutivo ao longo do tempo, de acordo com a performance da equipa. O mesmo autor refere que este modelo de periodização não visa obter um pico de forma, mas sim conseguir uma regularidade competitiva por parte da equipa ao longo da época, o que faz com que neste tipo de periodização, a organização dos Microciclos semanais se repita sistematicamente ao longo da época, tentando criar um efeito de *tapering* semanal para o momento competitivo inserido em cada microciclo. Existirá em cada microciclo um princípio da alternância horizontal, alternando entre o esforço e a recuperação dos jogadores. As cargas de treino dependem da complexidade da tarefa a desempenhar, sendo efetuados sempre numa intensidade máxima relativa (Silva, 2008). O microciclo padrão semanal é caracterizado da seguinte maneira (Silva, 2008):

Domingo – Jogo.

Segunda-feira - O primeiro dia após o jogo, deverá existir uma recuperação passiva dos jogadores e da equipa. Será um dia de Folga, onde não haverá sessão de treino.

Terça-feira - Dois dias após o momento competitivo, ainda existe a preocupação de recuperar completamente os jogadores após o jogo, mas neste caso deverá haver uma recuperação ativa. Este treino terá carácter aquisitivo e abordará uma dimensão muito mais parcelar da forma de jogar ou seja, ao nível dos sub-princípios, com as solicitações a estimularem contrações musculares de tensão, duração e velocidade reduzida. Para além disso, o desgaste emocional também deverá ser reduzido.

Quarta-feira – Treina-se numa escala intermédia da forma de jogar, mais exigente pela sua maior similaridade com a dinâmica coletiva e pela sua configuração aquisitiva. Existe um maior desgaste emocional, com predominância de contrações musculares de grande tensão, maior velocidade e de duração reduzida. Em virtude desta configuração, os exercícios de treino serão descontínuos para conceder tempo para a recuperação.

Quinta-feira - É o dia que mais se distancia de ambos os momentos competitivos (anterior e seguinte) e por isso incide na dimensão mais complexa do jogo, ao nível dos seus grandes princípios. As exigências são similares às da competição, pela dimensão em que se trabalha e pelo desgaste emocional. Predominam contrações musculares de grande tensão, de velocidade reduzida e de grande duração.

Sexta-feira - As incidências encontram-se a um nível mais parcelar. Reduz-se esta forma de jogar em partes mais pequenas com solicitações diferentes do dia anterior e menos exigentes, permitindo assim também recuperar para a competição. Existe um menor desgaste emocional que no dia anterior. Com esta configuração, predominam as contrações com alguma tensão muscular e de grande velocidade e portanto, de curta duração.

Sábado – É o dia anterior à competição, onde deve haver uma recuperação dos treinos anteriores e se devem relembrar os principais objetivos desenvolvidos ao longo da semana de preparação para a competição. Deste modo, as preocupações neste dia não são aquisitivas, procura-se antes predispor a equipa para o dia seguinte através de situações pouco exigentes. Este carácter não aquisitivo resulta sobretudo das situações de treino promoverem uma densidade muito reduzida das incidências aquisitivas ou seja, acontecem com uma percentagem muito baixa, não provocando um grande desgaste.

Domingo – Dia do novo momento competitivo.

Vários princípios da Periodização Tática são seguidos por treinadores de Futebol profissionais (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014; B. Oliveira, Amieiro, Rosende, & Barreto, 2006; Vitória, 2014). No entanto esta abordagem também tem as suas debilidades. Nomeadamente, o facto de ser difícil estabelecer as cargas físicas exatas que irão acontecer neste tipo de exercícios de treino, sendo também difícil controlar o esforço do jogador durante a atividade, pois a intensidade do exercício dependerá bastante da sua motivação e das ações dos restantes praticantes. Esta abordagem poderá também ter deficiências nos estímulos físicos oferecidos aos jogadores, pois a força, velocidade, flexibilidade e outras capacidades motoras, para serem melhoradas eficazmente necessitam de um certo número de repetições e de um tempo de recuperação específico (Bompa & Carrera, 2005). Quando este treino físico ocorre num treino situacional, a quantidade de repetições, a intensidade e a pausa nem sempre podem ser controladas. Em certos momentos do exercício de treino o número de repetições pode ser mínimo ou em excesso, o mesmo podendo ocorrer com as pausas. Alguns aspetos bem definidos na literatura, como a utilização de cargas adicionais ao peso corporal para o treino da força e da hipertrofia muscular, ou os saltos em profundidade para a estimulação da força reativa (Bompa & Carrera, 2005) não têm lugar nesta abordagem, que apenas usa o treino em “especificidade”, o que faz com que estas vertentes não sejam maximizadas. O treino de flexibilidade em PT segue o mesmo raciocínio, sendo exercitado apenas dentro do modelo de jogo, o que pode ser alvo das mesmas críticas que foram feitas anteriormente (Junior, 2011).

Desenvolver a preparação física dos jogadores somente desta maneira não é tão eficaz como isolando estas vertentes, sendo por isso estas normas da Periodização Tática questionáveis (Junior, 2011).

2.5 Treino de força

Existem evidências científicas que demonstram existência de transferência direta entre o treino de força e a capacidade de aplicar força durante o jogo (Bompa & Carrera, 2005). Vários estudos têm sido feitos, principalmente na transferência do treino de ginásio de membros inferiores e da sua correlação com o aumento da potência de remate, medida como a velocidade que o jogador consegue imprimir à bola. Esses estudos vêm demonstrando resultados positivos (Manolopoulos, Papadopoulos, & Kellis, 2006; Perez-Gomez et al., 2008). Este tipo de trabalho também parece ser importante para a prevenção de lesões (LaStayo et al., 2003; Mohammadi, 2007; Paul, Nassis, & Brito, 2015). Apesar de ser um tipo de treino não-específico da modalidade e das suas especificidades técnico-táticas, quando os jogadores já as possuem, ao adquirirem mais força muscular, poderão explaná-las de forma mais assertiva (Manolopoulos et al., 2006). Como está subjacente na frase anterior, este treino funcionará sempre como um complemento à atividade de treino principal, sendo uma tentativa de alteração aos constrangimentos do indivíduo, caracterizados neste caso pelas suas capacidades musculares e morfo-funcionais, que o poderão também ajudar a perceber durante o jogo possibilidades de ação mais variadas. Esta é uma área de investigação ainda pouco estudada, mas parece-nos provável que um jogador, ao ganhar capacidade de potência e força muscular, comece também a visualizar novas possibilidades de atuar dentro de campo. Tendo mais força nos membros inferiores, poderá começar a sentir mais confiança para rematar mais e de mais longe. Possuindo mais força no “core”, poderá sentir-se mais capaz de aguentar o contacto do adversário nas disputas pela bola, e assim sucessivamente.

3. Realização da Prática Profissional (Área 1)

3.1. Caracterização Geral do Plantel de Sub14 B Inserido no Escalão de Iniciados do Sporting Clube de Portugal

O escalão de Iniciados no Sporting Clube de Portugal é constituído por três equipas. A equipa de sub15 durante a época 2017/18 continha jogadores nascidos no ano de 2003 e competia no Campeonato Nacional de Iniciados. A equipa de Sub14 A competia no campeonato de Honra da AFL e era composta por jogadores exclusivamente nascidos no ano de 2004. Por fim, a equipa de Sub14B, constituída também por jogadores nascidos em 2004, tendo também três jogadores de 2005 que efetuavam os seus treinos nesta equipa por serem residentes na Academia, competindo com a equipa de sub-13 do clube. No total, estes dois escalões de sub-14 contavam com 45 jogadores. Estes foram divididos pelas duas equipas tendo em conta os seus níveis maturacionais, ficando os jogadores menos maturados na equipa de sub-14B, que competia num escalão inferior da AFL, neste caso na Série 2 da 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Juniores “C”.

3.2. Objetivos da Equipa Sub14 B do Sporting Clube de Portugal

Os objetivos definidos para esta equipa enquadravam-se nos objetivos gerais da formação de jogadores para chegarem ao alto rendimento. Assim, mais importante que os resultados da equipa durante o seu respetivo campeonato, o mais importante para a equipa técnica era conseguir que o máximo possível de jogadores desta equipa conseguissem manter-se no clube e chegar para no ano seguinte à equipa de Sub15. Este objetivo é importantíssimo, uma vez que cerca de metade dos 45 jogadores presentes em ambos os escalões de Sub-14 terão que ser dispensados, uma vez que existe apenas uma única equipa de Sub-15. Este é um dos

primeiros grandes patamares de seriação dos jogadores da formação do Sporting Clube de Portugal. Os que conseguirem alcançar o objetivo de permanecer, continuaram geralmente no clube até aos Sub-17, sendo que no fim dessa época, aquando da passagem para a equipa de Juniores, existirá uma nova seriação com inevitáveis dispensas, pois existe apenas uma equipa para os escalões de Sub-18 e Sub-19. Essas opções são feitas em forma de pirâmide, para que os jogadores vão sendo selecionados gradualmente, diminuindo em número, até chegarem ao topo, correspondendo à equipa principal.

Outro grande objetivo passa por todos os nossos jogadores conseguirem ser igualmente bons alunos, tendo como patamar mínimo a transição de ano escolar. Para isso, o objetivo académico para todos os jogadores do clube passa por não obterem nenhuma negativa no fim de cada período escolar. Quando existem indicadores que tal possa acontecer, existe a possibilidade de os jogadores não irem ao treino e passarem esse tempo na sala de estudo, com apoio de professores contratados pelo clube. Caso tenham negativas, além de terem esse apoio, são também castigados, passando a montar e arrumar o material de treino por um número de semanas igual ao número de negativas que tiverem. Existe ainda a possibilidade de não serem convocados para o jogo. Caso o problema escolar seja disciplinar, pode acontecer os jogadores treinarem à parte do restante plantel enquanto cumprem castigo.

3.3. Modelo de Jogo

3.3.1. Caracterização geral do Sistema Tático

O Sistema de Jogo da nossa equipa era o 1-4-3-3, demonstrado na Figura 4. É o único sistema em que a equipa jogava, por opção do treinador principal. De facto, a maioria das equipas da formação do Sporting utiliza este Sistema de Jogo, apesar de não ser uma regra estabelecida. Este Sistema de Jogo é constituído no seu setor defensivo por um guarda-redes (número1), um lateral direito (2), dois defesas centrais (3 e 4), e um defesa lateral esquerdo (5). No setor médio, temos o médio defensivo/trinco (6), e dois médios interiores (8 e 10). No setor ofensivo utilizamos dois extremos (7 e 11) e um avançado centro/ponta de lança (9). Esta é apenas a disposição básica dos jogadores em campo, sendo as dinâmicas do nosso modelo de jogo e, acima de tudo, os seus intérpretes (jogadores), que dão vida ao nosso sistema tático e explanam o que é de facto a nossa forma de jogar.

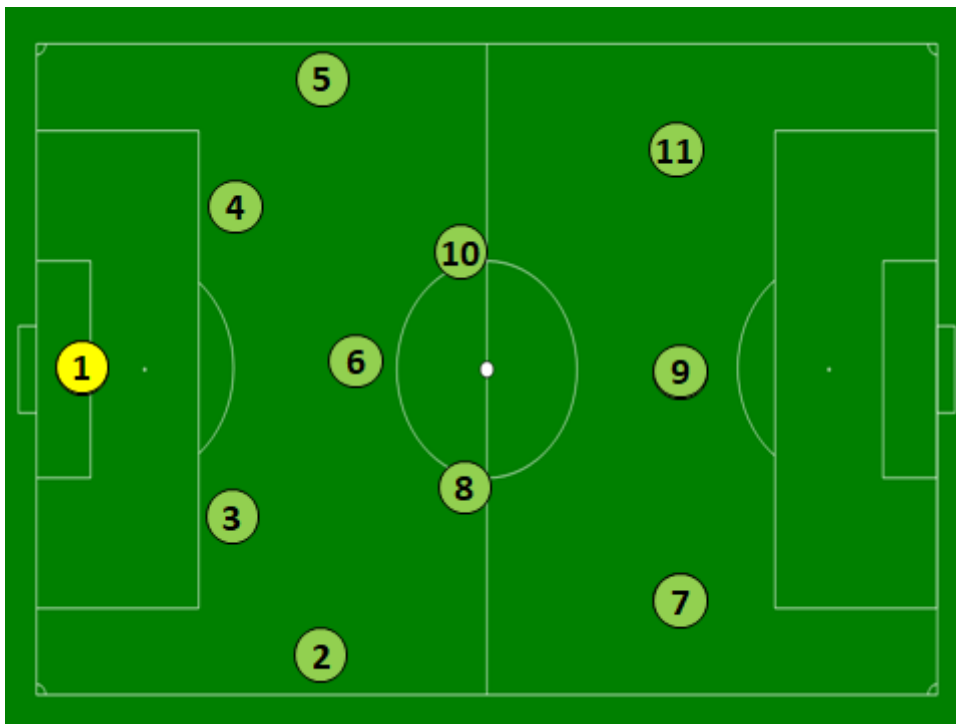


Figura 4 - Sistema de Jogo Sporting Sub-14B 2017/18

3.3.2. Organização Ofensiva

A nossa equipa caracterizava-se por possuir jogadores com uma qualidade técnica muito superior ao que era a realidade da maioria das restantes equipas do nosso campeonato. No entanto, era também menos desenvolvida fisicamente, devido a serem um ano mais novos em comparação com a maioria dos jogadores das outras equipas com que competíamos. Assim, era no processo de organização ofensiva que os nossos jogadores se sentiam mais à vontade, privilegiando a posse de bola e um ataque continuado de forma coletiva. No entanto, deveriam sempre ter em mente a procura pela finalização e pelo golo, ou seja, analisar sempre o espaço, os colegas e os adversários, procurando uma oportunidade de finalização. Poderia dizer-se que, ao invés de sermos uma equipa que privilegiava a posse de bola, éramos uma equipa que privilegiava a penetração no último terço do campo com várias linhas de passe no mesmo, que atribuíam mais possibilidades ao portador da bola de efetuar passes curtos, que

tivessem mais possibilidades de sucesso e ajudassem a aumentar a probabilidade de se chegar a várias situações de finalização perto da baliza do adversário. As linhas de passe a serem privilegiadas eram sempre as que, com um menor risco de perder a bola, “nos levassem” para o mais perto possível da baliza do adversário.

3.3.2.1. 1ª Fase de Construção

Nesta fase do jogo, com a bola na posse do Guarda-Redes (GR), os nossos Defesas Centrais (DC) deveriam abrir linhas de passe na zona da linha lateral da grande área, dando alguma largura e abrindo espaço interior para que os médios pudessem aparecer. Os dois laterais deveriam dar largura máxima ao jogo, posicionando-se ao longo das linhas laterais respetivas, um pouco mais profundos que os centrais, abrindo mais linhas de passe e de forma a que um jogador adversário não conseguisse fazer uma marcação a dois dos nossos jogadores em simultâneo. No corredor central o jogador número 6 aproximava para receber a bola. Caso houvesse uma marcação individual a este jogador, poderia aparecer também um dos interiores para dar apoio frontal ao guarda-redes, criando uma situação de duplo *pivot* no centro do terreno. Os jogadores envolvidos diretamente nesta fase de construção teriam depois que observar o jogo e decidir qual a linha de passe a adotar, não havendo instruções mais específicas quanto a isso. O que pretendíamos era criar um contexto em que tivéssemos superioridade numérica nesta zona do terreno, conseguindo sair de pressão e invadir o campo do adversário com bola controlada.

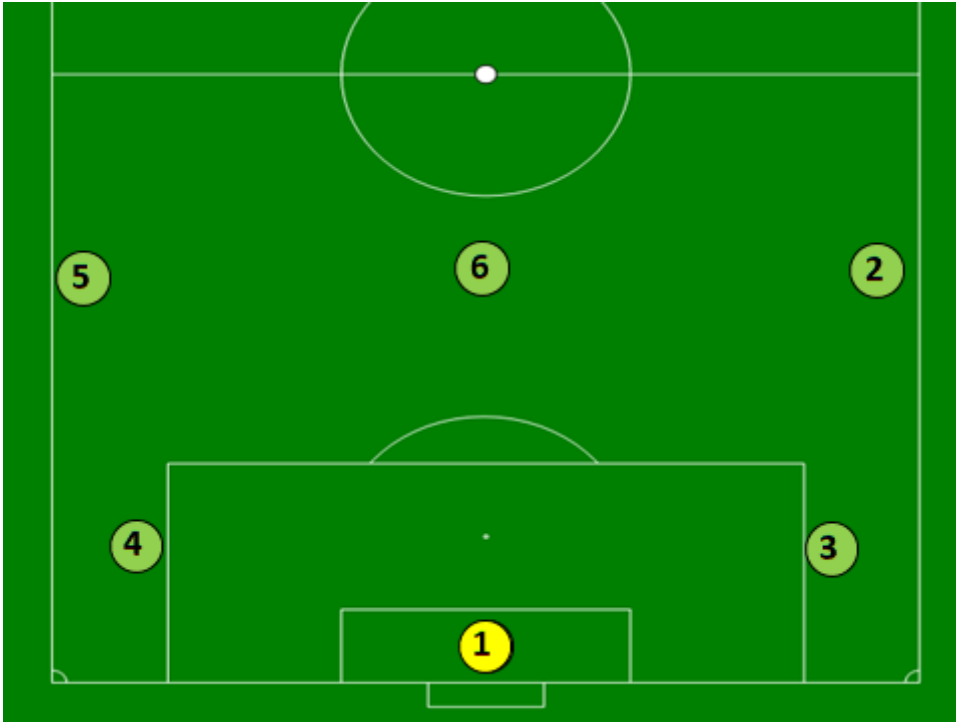


Figura 5- Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza para saída curta.

No caso de uma pressão mais intensa por parte do adversário, os nossos DC eram aconselhados a baixar para a linha do guarda-redes, ajudando a esticar o adversário e fazendo com que o nosso 6 pudesse aparecer na zona da entrada da área para receber a bola sem a pressão dos jogadores que marcassem os nossos centrais.

Este tipo de movimentação enquadrava-se mais aquando de uma pressão alta por parte do adversário. Contra equipas que se encontrassem em bloco médio, adotávamos uma estratégia ligeiramente diferente. Neste caso, se houvesse tentativa de pressão aos nossos dois DC, optávamos por recuar o nosso 6 (MDC) para a linha dos defesas centrais, criando uma situação de 3x2 a nosso favor e dando liberdade para os laterais explorarem mais a profundidade dos corredores laterais (Figura 6). Esta opção acontecia frequentemente contra equipas que jogassem com dois Pontas de Lança (PL), mas era também frequente ser efetuada

contra equipas com apenas um PL, mas que utilizassem um dos Extremos ou dos MC para fazerem marcação a um dos nossos centrais. Assim, o indicador para esta ação por parte da nossa equipa passava por detetar uma situação de marcação aos nossos dois DC.

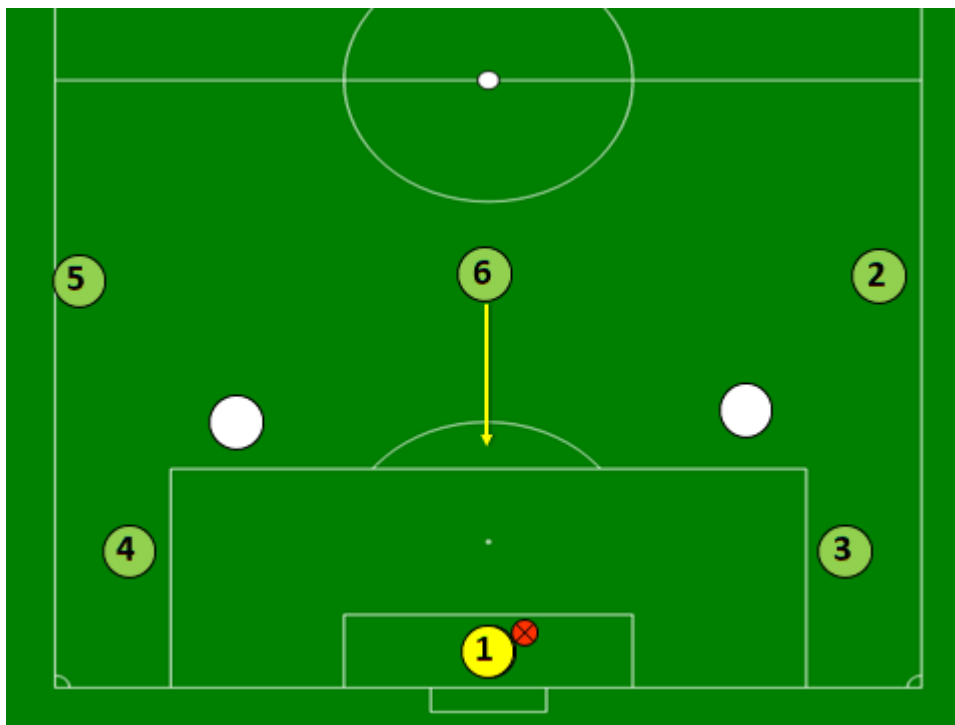


Figura 6 -Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza – saída curta a 3 – com pressão de dois PL.

A nossa prioridade, tal como foi descrito, passava pelo jogo curto. No entanto, contra equipas que colocassem igualdade ou superioridade na pressão face à nossa primeira fase de construção, fazia sentido fazer um passe longo para zonas mais adiantadas do terreno, uma vez que tínhamos aí igualdade ou superioridade numérica. Isto far-se-ia através de passe para o nosso avançado, que serviria de jogador-alvo, ou por exploração das costas da defesa contrária, com desmarcações em rotura por parte dos nossos extremos. Pretendíamos que após este passe, todos os nossos jogadores subissem no terreno, para que o espaço entre os nossos jogadores permanecesse optimal e pudéssemos ganhar eventuais segundas bolas.

Quando a bola chegasse a um dos nossos Laterais no sector médio, o Extremo do lado da bola deveria aproximar-se do Lateral por dentro, visando dar apoio e proceder a uma possível tabela, enquanto que o extremo do lado contrário dava largura ao ataque, jogando por fora. Quando isto acontecia, o nosso MC do lado da bola deveria realizar um movimento de rotura, para o espaço que o Extremo deixava livre, com vista a receber um passe vertical do nosso Lateral. Fazíamos esta movimentação pois os nossos Extremos eram habitualmente marcados HxH, o que criava situações em que podíamos arrastar os jogadores adversários para fora de posição.

O ponta de lança deveria dar profundidade, mantendo-se no corredor central e fora do centro de jogo, e o lateral contrário da nossa equipa deveria fechar por dentro, para que pudesse fornecer equilíbrio à equipa (Figura 7). A cobertura ofensiva deveria estar sempre assegurada, sendo feita pelo DC do lado da bola, que deveria estar no corredor lateral, afastado do nosso outro DC de forma a criar mais linhas de passe e pronto a variar o centro de jogo caso a bola fosse jogada para si.

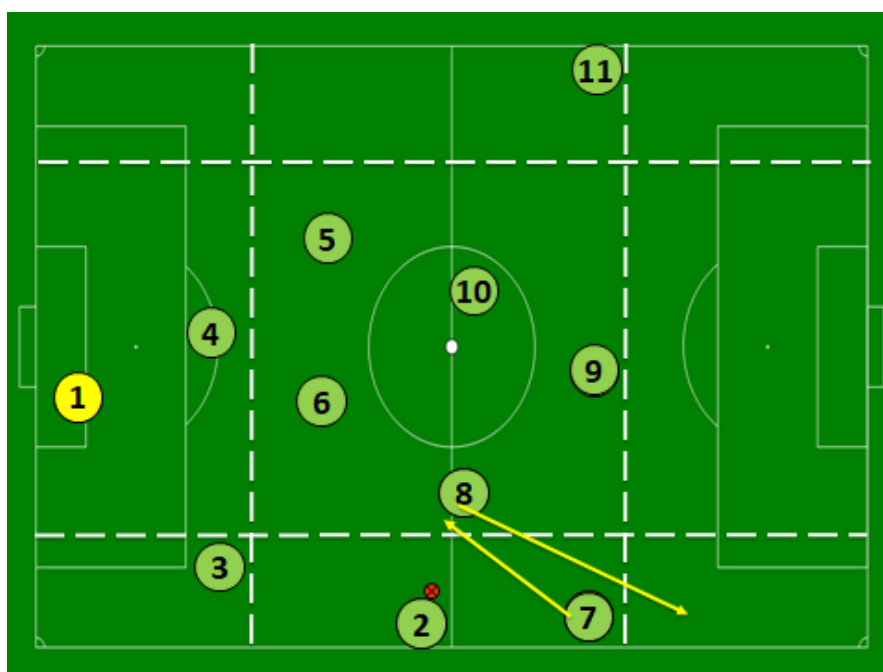


Figura 7 - Circulação de bola pelo lateral direito no setor médio.

3.3.2.2. Criação de situações de finalização

Esta fase caracteriza-se por decorrer normalmente numa zona com elevada densidade de jogadores. Por isso mesmo, teríamos que garantir sempre uma ocupação do campo ótima a nível de largura e profundidade, bem como criar muitas linhas de passe ao portador da bola. Os jogadores adversários tendem a aglomerar perto do centro de jogo, pelo que era importante retirar a bola dessas zonas de pressão. Normalmente, quando a bola se encontrava num dos corredores laterais, tentávamos colocá-la rapidamente, mas com segurança, no corredor lateral oposto. Para que isso acontecesse, as coberturas ofensivas eram frequentemente solicitadas, pois encontram-se normalmente sob menor marcação adversária.

Caso tivéssemos superioridade ou igualdade numérica no centro do jogo, ou após mudança de corredor lateral de jogo, a movimentação Extremo - Médio Centro deveria sempre ocorrer (Figura 8).

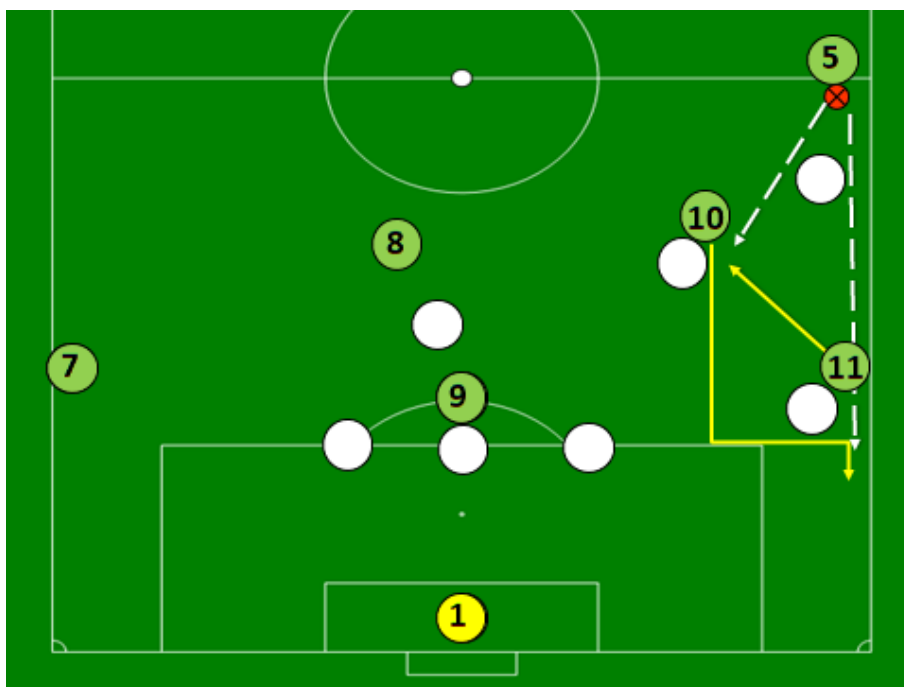


Figura 8 - Criação a partir da rotura do MC e permuta com EE.

Caso o Extremo não fosse acompanhado no seu movimento interior a bola deveria ser para si jogada. A primeira prioridade deste jogador seria receber orientado para a baliza adversária, tentando em condução penetrar nas linhas adversárias. Nesse momento, tal como descrito anteriormente, caso o MC entrasse no corredor lateral, a bola poderia ser-lhe endereçada para que efetuasse um cruzamento para a área (Fig. 11 e 12).

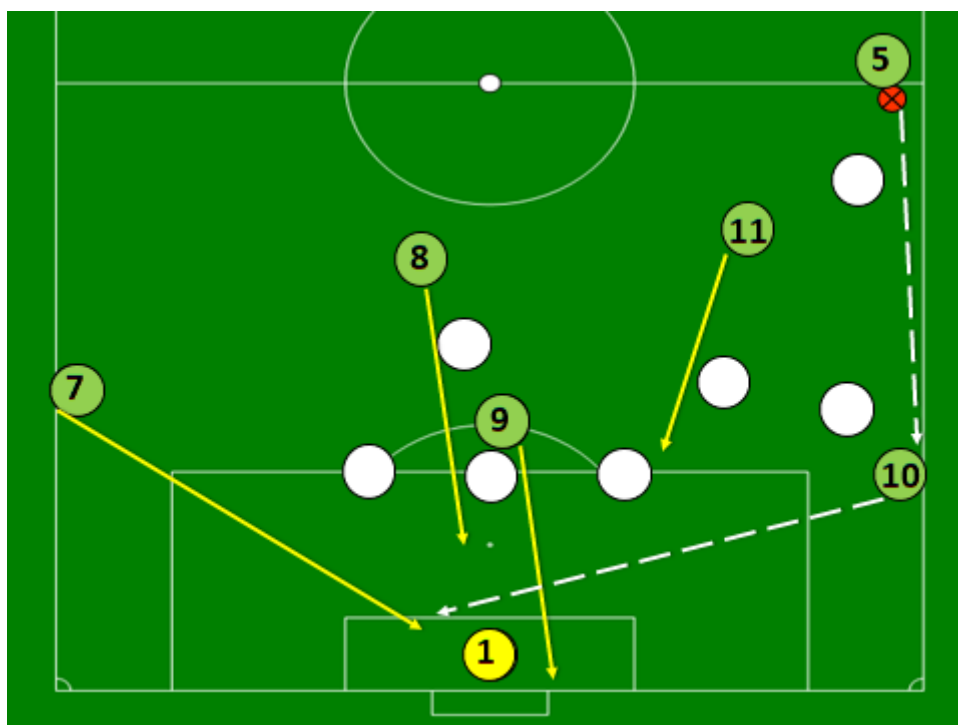


Figura 9 - Seguimento da jogada de Criação, com bola a entrar no passe paralelo e posterior preenchimento das Zonas de Finalização.

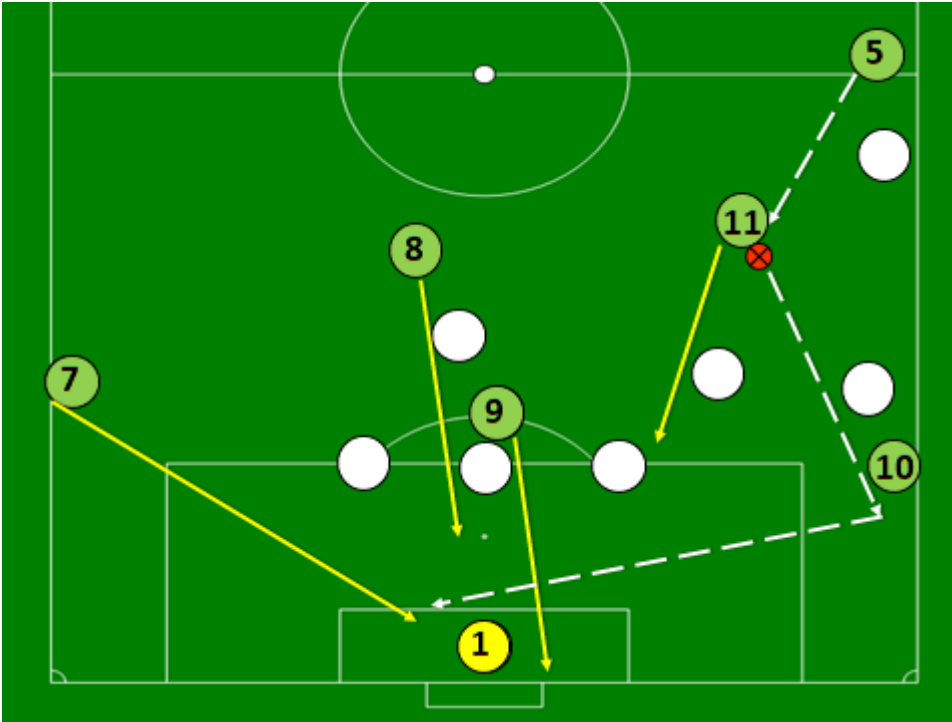


Figura 10 - Seguimento da jogada de Criação, com bola a entrar no passe frontal, com posterior passe ao MC e cruzamento para as Zonas de Finalização.

Se não tivesse havido entrada por parte do nosso MC, poderia ser o lateral do lado da bola a aparecer nesse espaço para assegurar um cruzamento para a área (Fig. 11). Caso isto acontecesse, o extremo do lado da bola garantiria cobertura ofensiva, enquanto que os jogadores 9, 8, 7 e 10 ocupavam as zonas de finalização. Na primeira situação, em que o médio interior realiza o cruzamento, o lateral do lado da bola garantiria a cobertura ofensiva. As zonas de finalização seriam igualmente preenchidas pelo ponta de lança (9), pelo médio centro (8) e pelo extremo do lado contrário (7), sendo que neste caso seria o extremo do lado da bola (11) que ficava na zona de finalização à entrada da área, permutando com o MC que a fazia o cruzamento.

Esse triângulo criado entre lateral, extremo e médio centro estava continuamente presente nas nossas ações de criação nos corredores laterais. Por isso mesmo, o lateral do lado da bola

deveria sempre subir, apoiando o ataque, e o médio centro defensivo (6) deveria servir como opção para variação do centro de jogo, mantendo-se fora da zona de pressão.

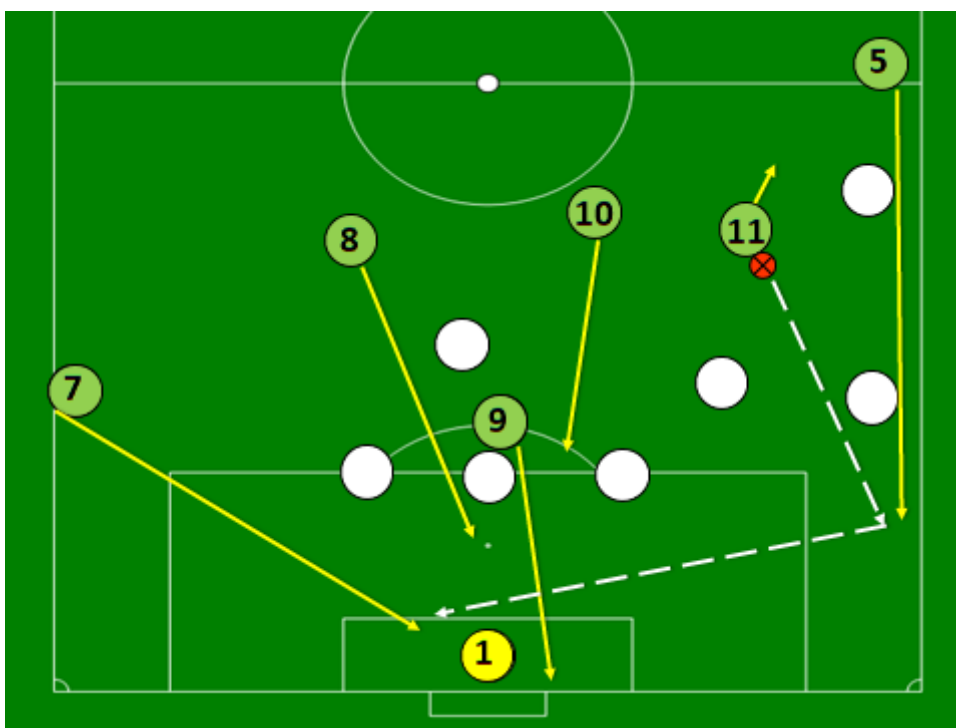


Figura 11 – Variação da jogada de Criação, sem rotura do MC. Neste caso o MC aclara para espaços mais interiores para abrir espaço para o Apoio do EE, que joga em tabela de rotura no Lateral Esquerdo

Neste momento do jogo, seriam então quatro os jogadores que ficavam encarregados pelo nosso equilíbrio defensivo - os dois Defesas Centrais (3 e 4), o Lateral do lado contrário (neste caso o 2) e o Médio Defensivo (6). Isto acontecia para assegurar a manutenção da posse de bola, mas também para recuperar a bola rapidamente em caso de perda e proteger a nossa baliza em caso de contra-ataque (Figura 12).

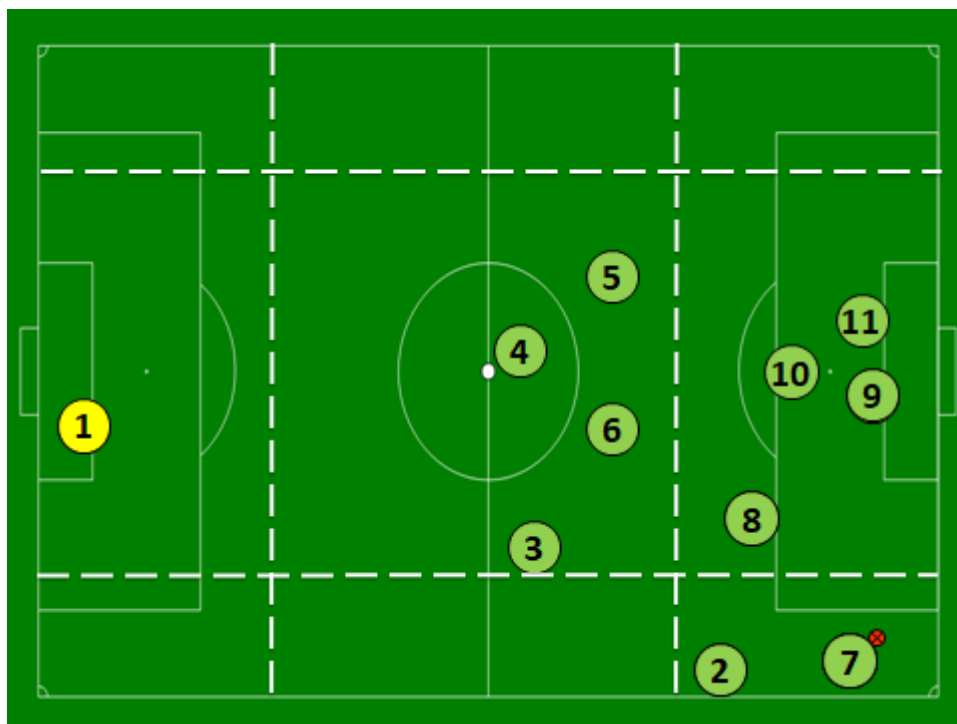


Figura 12- Equilíbrio garantido pelos jogadores 6,4,3 e 2.

3.3.2.3. 3ª Fase – Finalização

O correto preenchimento das Zonas de Finalização era fulcral para o sucesso da equipa nesta fase. Para que isso acontecesse era importante estabelecer áreas que teriam que ser ocupadas para que as hipóteses de sucesso do nosso ataque fossem maximizadas. Sendo assim, dávamos prioridade à ocupação das seguintes zonas:

- Primeiro Poste
- Marca de Penalti
- Segundo Poste
- Zona da Meia Lua na Entrada da Grande Área.

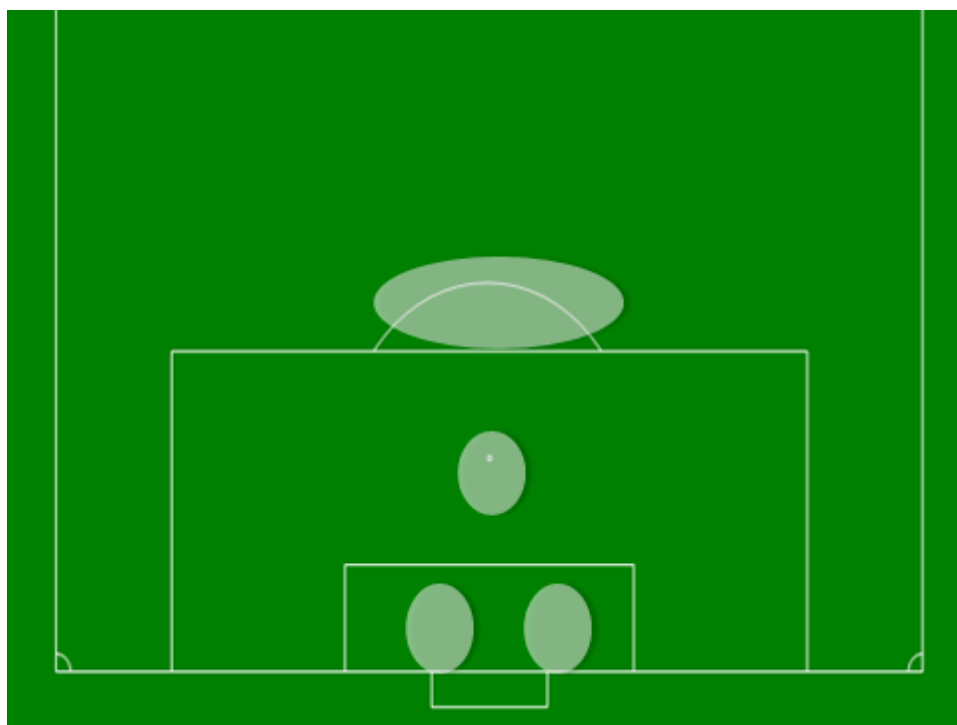


Figura 13- Zonas de Finalização

Este posicionamento (Fig. 10), deveria ser adotado sempre que houvesse perspectiva de cruzamento para área adversária, principalmente quando a bola se encontrasse nos corredores laterais, perto ou no enfiamento da grande área adversária. Era importante que os jogadores

aparecessem nestas posições em movimento, dificultando a marcação por parte dos adversários. Os jogadores que as deviam ocupar eram:

- Primeiro Poste: Ponta de Lança (9)
- Segundo Poste: Extremo do Lado Contrário da Bola (7 ou 11)
- Zona de Penalty: Médio Centro do Lado Contrário da Bola (8 ou 10)
- Entrada da Área: Médio Centro do Lado da Bola (8 ou 10) ou Extremo do Lado da Bola (7 ou 11), dependendo da movimentação anterior feita para conseguir chegar a zona de cruzamento.

O jogador que efetuasse o cruzamento deveria escolher entre estas 4 opções. Caso estivesse a sofrer uma contenção efetiva por parte do adversário, e não conseguisse uma janela de oportunidade para efetuar o cruzamento, deveria tentar manter a posse de bola, colocando-a numa das coberturas ofensivas de forma a “reciclar” o jogo e voltar a criar uma nova situação propícia a finalização.

3.3.3. Organização Defensiva

Na organização defensiva, o objetivo passava por cumprir os princípios gerais de jogo, ou seja: impedir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e tentar criar superioridade numérica. Os princípios específicos defensivos, de Contenção, Cobertura Defensiva, Concentração e Equilíbrio, teriam igualmente que ser cumpridos, e ajudavam a nossa equipa a guiar o seu comportamento nesta fase do jogo.

Fazia parte do modelo de jogo implementado na nossa equipa sermos muito agressivos e pressionantes neste momento do jogo, tentando recuperar a bola nos primeiros segundos após a sua perda e o mais longe possível da nossa baliza. Isto acontecia tendo sempre um jogador em contenção sobre o portador da bola, bem como um jogador a fazer Cobertura Defensiva ao jogador em Contenção, colocado preferencialmente entre o portador da bola e a nossa baliza,

cerca de 4 metros atrás do jogador que está a fazer Contenção. Para que haja Equilíbrio por parte da nossa equipa, deveremos assegurar que todas as ações de rotura dos jogadores adversários são contrariadas, bem como um fechamento dos espaços dentro do centro de jogo, garantindo que exista uma marcação aos jogadores de apoio ao portador da bola.

Para possibilitar o princípio da Concentração, deveremos ocupar apenas o Corredor Central, quando a bola se encontre lá, ou, caso a bola se encontre num dos Corredores Laterais, deveremos ocupar apenas dois corredores, o Corredor Central, por ser nesse que se encontra a nossa baliza e onde há mais possibilidades de ação para o adversário, e o Corredor Lateral onde a bola está presente.

Lograr o cumprimento destes dois últimos Princípios de Jogo de forma correta subentende a participação de todos os jogadores na nossa Organização Defensiva, cada um com uma função específica, independentemente da posição onde esteja a bola.

3.3.3.1. Impedir a Construção:

Neste momento de pressão utilizados normalmente um bloco alto ou médio-alto para pressionar a construção de bola adversária. Se a bola estiver sob posse do guarda-redes adversário, os nossos jogadores deverão preocupar-se em fechar o corredor central e impedir que aconteçam passes entre as nossas linhas defensivas. Quando o guarda-redes fizer o primeiro passe, se a bola for jogada num dos centrais, a pressão inicial será feita pelo nosso avançado, que tentará chegar o mais rápido possível perto do DC contrário para efetuar contenção. A restante equipa deve bascular para o lado da bola, com o nosso extremo a aproximar-se do lateral contrário, mas sem deixar que este lhe ganhe as costas. Um dos nossos MC, caso a equipa jogue em 1*4*3*3 deverá avançar para fazer uma marcação direta ao MDC da equipa contrária, subindo no nosso MDC para a linha do nosso outro interior, rodando desta forma o triângulo do meio campo. O nosso Extremo do lado contrário deverá

colocar-se perto do outro DC, para intercepta um eventual passe para o mesmo. Pretendemos assim fechar todas as linhas de passe ao portador da bola, fazendo o nosso PL uma pressão muito forte sobre o mesmo. Caso a bola seja jogada no GR, o nosso PL irá, cobrindo o DC pela frente de forma a fechar uma linha de passe de retorno, fazer contenção ao GR, impedindo que o mesmo consiga ter tempo para fazer um passe longo.

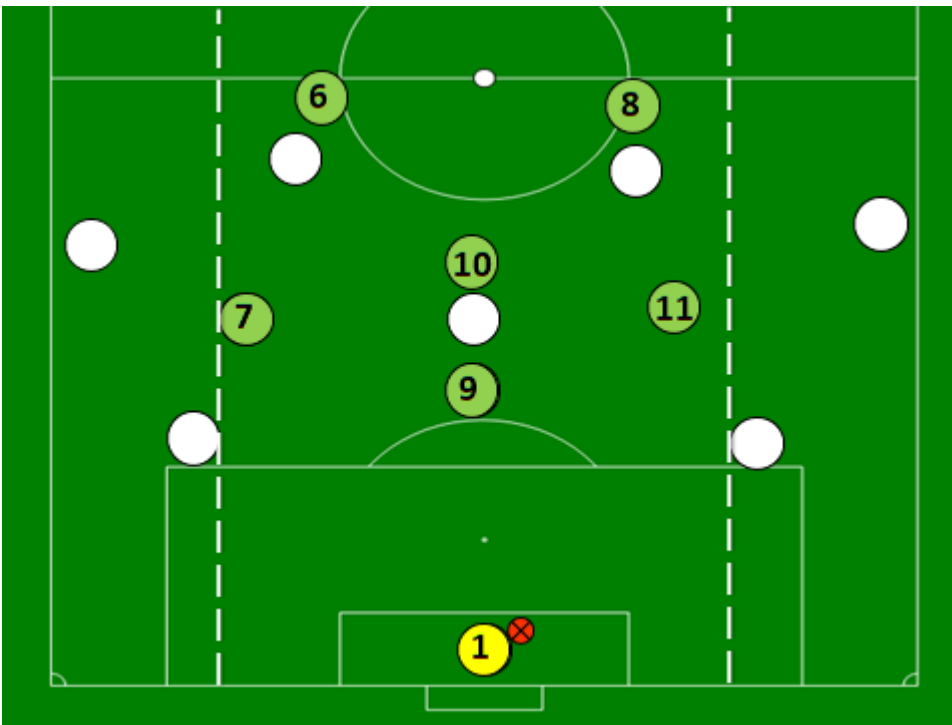


Figura 14- 1º Momento de Pressão.

Caso a equipa adversária consiga sair de pressão, pelo facto de um dos nossos jogadores ter falhado um desarme ou uma interceção, recuamos rapidamente fazendo retorno defensivo para o início do nosso meio-campo, onde faremos uma defesa posicional ao ataque adversário. Se houver algum passe atrasado ao GR, (sinal de pressão) voltaremos a impedir a construção da forma acima descrita.

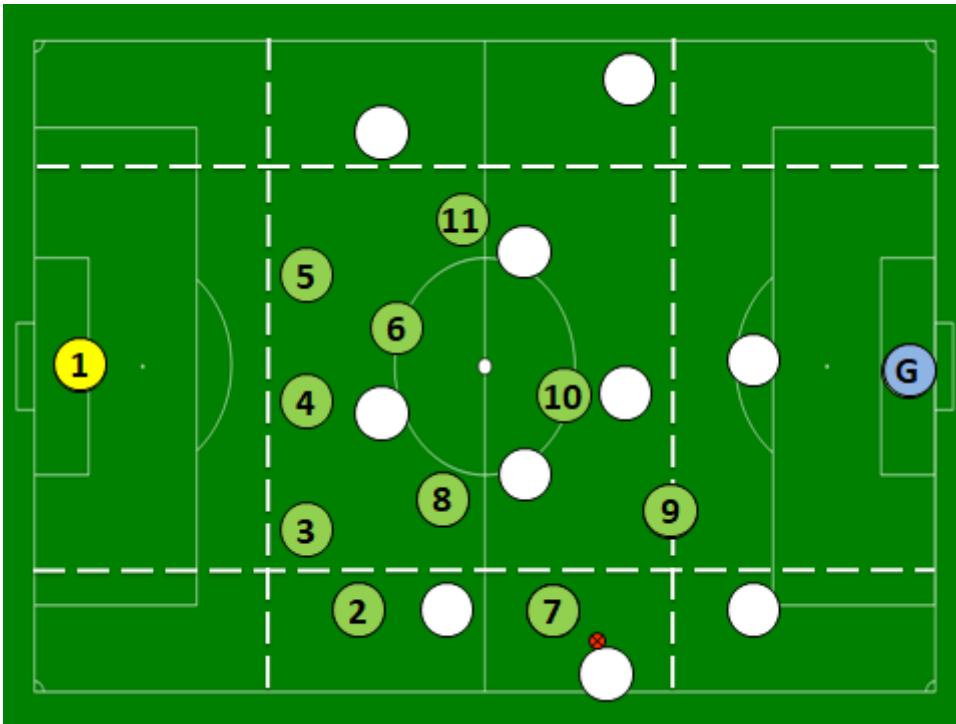


Figura 15- 1ª Fase adversária – bola no corredor lateral

Se o guarda-redes adversário optar por jogar uma bola longa, a nossa linha defensiva terá que estar preparada para isso. Nestes casos, os nossos defesas estão atentos ao *trigger* da bola coberta/descoberta, ou seja, mantêm-se altos quando há contenção no homem da bola, e logo que isso não aconteça colocam os apoios lateralmente e dão alguns passos atrás para se prepararem para defender possível bola longa. Se isto acontecer, todos os jogadores restantes terão que se apressar a concentrar perto da zona alvo da bola, para que consigam ganhar uma situação de segunda bola.

3.3.3.2. Impedir Criação de Situações de Finalização:

Esta fase do jogo ocorre quando a bola, em posse do adversário está no setor médio do campo, ou seja, a equipa atacante já conseguiu sair da pressão no seu setor mais recuado, chegando ao nosso meio campo, ou perto dele. Nesta situação, os nossos comportamentos irão variar de acordo com a posição da bola dentro deste segundo setor. Os corredores centrais são os locais preferenciais onde queremos fazer pressão para ganhar a bola, uma vez que aí há menos possibilidades de ação para o portador da bola. O objetivo é “encurrular” o adversário perto da linha lateral e aí fazer o desarme ao portador da bola. Para isso, terá que haver sempre uma pressão forte na bola desde o momento em que a mesma entre no corredor lateral. Deve haver uma concentração de vários jogadores da nossa equipa neste corredor de forma a fechar as linhas de passe do portador. Tentamos que a nossa última linha (linha defensiva) seja colocada no centro de jogo o mais tarde possível, pelo que a pressão ao portador da bola deve ser inicialmente feita pelo nosso Extremo, com cobertura por parte do MC do lado da bola, fechando o Extremo do corredor contrário por dentro, de forma a criar superioridade numérica no corredor central e tentar, por meio da Concentração dos nossos jogadores, que a bola se encaminhe para lá. O Lateral do lado contrário deve ficar na linha dos nossos Defesas Centrais e fechar igualmente por dentro, de forma a ser mais simples estar prevenido contra uma corrida nas suas costas por parte do Extremo adversário.

Se a bola estiver ou for colocada no Corredor Central do nosso Setor Médio, a nossa equipa terá que se concentrar integralmente nesse corredor, fechando linhas de passe dentro deste corredor. O jogador mais próximo da bola terá que entrar imediatamente em contenção, posicionando-se de forma a fechar a zona central e a encaminhar o portador para os Corredores Laterais.

É importante que todos os nossos jogadores participem ativamente no processo defensivo quando a bola se encontra no Setor Médio, incluindo no nosso Avançado, que deverá tentar fechar as linhas de passe de segurança para os centrais adversários, tornando a variação de flanco de jogo mais perigosa e complexa. Caso os centrais adversários joguem afastados um

do outro, criando mais linhas de passe, a sua principal preocupação deve ser impedir o passe direto para o DC do lado contrário ao da bola, uma vez que se a bola for passada diretamente para ele, a mudança de centro de jogo é efetuada muito mais rapidamente, o que nos vai diminuir o tempo para bascular para esse lado e pode abrir espaço para o adversário criar situações de superioridade numérica no nosso meio campo.

É nosso apanágio evitar o recurso às faltas para parar o ataque adversário, não só porque muitas vezes mascaram uma Organização Defensiva mais débil, mas também porque poderão dar origem a Esquemas Táticos da outra equipa perigosos para a nossa baliza, pois somos uma equipa que compete com jogadores um ano mais novos que a maioria das outras equipas, o que faz com que a nível de altura e desenvolvimento muscular, estejamos de forma geral em desvantagem. Assim, tanto neste Segundo Setor, como no Terceiro Setor, as faltas devem acontecer apenas por acidente, e nunca quando existe superioridade numérica, ou quando o adversário está de costas para a nossa baliza. Só em último caso se poderá recorrer à falta, e preferencialmente, se tal ocorrer, que seja no nosso meio-campo ofensivo.

3.3.3.3. Impedir a Finalização:

Esta terceira fase de Organização Defensiva acontece já no nosso último Setor, ou seja, no nosso Setor Defensivo.

Mais uma vez, dividiremos a nossa organização defensiva de acordo com a posição em campo do portador da bola, e faremos a diferenciação na nossa abordagem dependendo se o mesmo se encontra num dos Corredores Laterais, ou no Corredor Central. Começando pelos Corredores Laterais:

Se o Extremo opositor se encontrar em posse de bola neste local, o nosso Lateral deverá cair na contenção, com o médio centro desse lado a fazer a cobertura. O extremo deste lado deverá

seguir o seu lateral caso ele tente uma desmarcação em rotura, caso isto não aconteça, deverá descer para prestar apoio ao homem em contenção, tentando criar uma situação de 2*1 a nosso favor contra o portador da bola. Os DC e o Lateral do lado contrário deverão estar bem posicionados, e preparados para um cruzamento ou para uma tentativa de colocação de bola rasteira nas suas costas. Deverão colocar-se em linha, sendo o DC do lado da bola que define a sua localização. O Médio Defensivo deverá manter-se no centro do terreno, antecipando uma bola colocada na entrada da nossa área. Estes quatro jogadores devem manter-se no Corredor Central, protegendo as Zonas de Finalização, uma vez que uma bola direcionada para lá pode estar iminente.

Caso exista uma boa contenção e a equipa adversária seja obrigada a fazer um passe atrasado para uma das suas Coberturas Ofensivas, a nossa equipa deve identificar esse *trigger* e subir em bloco enquanto a bola se está a deslocar. Caso vejam que não irá haver pressão nessa bola e o jogador vai ter espaço para fazer um passe longo, ou seja haverá “bola descoberta”, deverão no entanto parar rapidamente a sua subida, colocarem os apoios lateralmente e preparar-se para descer caso haja um passe para as suas costas.

3.3.4. Transição Ofensiva

A transição ofensiva tem que se pautar por uma rápida mudança de comportamentos e posicionamento em campo por parte da equipa que recupera a bola. A prioridade da nossa equipa, principalmente por possuir jogadores muito rápidos, principalmente na posição de Extremos, é conseguir lançar um contra-ataque explorando as costas dos nossos adversários. Para que isso aconteça, teremos que ter desmarcações de rotura por parte destes dois jogadores imediatamente após a nossa receção de bola. O nosso Avançado (PL), após a reconquista da bola, posiciona-se no centro do terreno, entre os DC e os Médios adversários, para que possa servir de “alvo” e ser o *pivot* no nosso ataque, inclusivamente ajudando a

arrastar os defesas para a frente e dificultar-lhes o controlo da profundidade. Ao receber o nosso PL deve tentar colocar um passe em rotura nos nossos Extremos, ou jogar no apoio de um dos nossos MC para que eles, de frente para o jogo, o possam fazer. Após isto, correm para as zonas de finalização os jogadores já indicados na alínea acima, com um dos interiores sempre a desmarcar-se em rotura e o lateral do lado da bola fará também uma desmarcação de rotura ao longo da linha lateral. Toda a nossa equipa deve subir em bloco, sendo isto importantíssimo, para podermos ter coberturas ofensivas ou então colocar pressão na bola, caso o contra-ataque saia gorado. Assim, quando existem as desmarcações de rotura dos jogadores acima descritos, os restantes jogadores, nomeadamente da nossa linha defensiva e média deverão acompanhar as desmarcações de rotura por trás, mantendo uma distância ótima dos atacantes.

Apesar de ser sempre esta a prioridade, caso o adversário recupere bem e domine bem a sua profundidade, deveremos temporizar o jogo e jogar em ataque organizado. A tomada desta decisão irá prender-se com o facto de haver ou não superioridade ou igualdade numérica disponível para o contra-ataque ou o ataque rápido. Caso as nossas desmarcações de rotura sejam acompanhadas pela frente e a linha defensiva adversária rapidamente feche o espaço nas costas, optaremos então por esta segunda opção, a do ataque organizado. Para mantermos a posse da bola nesta situação, deveremos rapidamente “abrir” a nossa equipa em largura e profundidade e colocar a bola fora da zona de pressão.

A partir daí, entraremos numa das Fases do Ataque organizado, que já foram descritas anteriormente.

3.3.5. Transição Defensiva

Ambos os momentos de transição são caracterizados por uma mudança abrupta de comportamentos e posicionamento em campo de todos os jogadores. Por essa razão, optei por

colocar estes dois momentos juntos nesta caracterização do nosso Modelo de Jogo, apesar de um deles acontecer com bola e outro sem bola. No caso da Transição Defensiva, a prioridade é estancar o contra-ataque do adversário, e, ou recuperar a bola nestes primeiros momentos, ou montar o nosso dispositivo defensivo. Os princípios pelos quais nos regemos neste Momento do jogo servem para assegurar esses mesmos objetivos. Assim, mesmo antes de perdermos a bola, no Momento de Organização Ofensiva, é importante assegurar o Equilíbrio da nossa equipa, pois se estivermos corretamente equilibrados, ou seja, com jogadores em posições-chave em campo preparados para uma possível perda de bola, estaremos mais próximos de ser bem-sucedidos no momento da perda de bola. Outro fator importante para o nosso Equilíbrio, é que as nossas linhas e jogadores não estejam demasiado afastados, para que, se houver perda de bola, consigamos fazer um pressing efetivo nesse local, “asfixiando” a saída do adversário nos primeiros segundos após ela ocorrer.

É de referir também o facto de existir um cuidado especial para que não percamos a bola em determinadas zonas do campo, uma vez que são zonas onde efetuar uma transição defensiva eficaz é praticamente impossível. Essas zonas enquadraram-se principalmente dentro do nosso 1º setor, sendo o corredor central deste setor a zona de maior perigo. Isto acontece devido ao facto de, se um adversário recuperar aí a bola, poder atacar a nossa baliza imediatamente, e muitas vezes em superioridade numérica. Desta forma, devem evitar-se ações de risco nestas zonas, principalmente fintas e passes a colegas que tenham marcação adversária apertada.

Estes pressupostos ajudarão a fazer com que consigamos cumprir o nosso primeiro princípio aquando da perda de bola: colocar uma grande concentração de jogadores no local da perda de bola, assegurando contenção ao portador da bola para que não consiga tirá-la da zona de pressão, e, se possível, colocar 2*1 na tentativa de desarme ao jogador com bola. É importante para que isto aconteça que o jogador que perde a bola seja o primeiro a dar o sinal de pressão, adotando um comportamento defensivo assertivo e tentando imediatamente colocar uma contenção sobre o adversário que o desarmou ou intercepto o seu passe, impedindo a sua

progressão no terreno de jogo, retardando o contra-ataque adversário, ou mesmo recuperando a bola imediatamente.

Os jogadores à frente da linha da bola terão que fazer um retorno defensivo rápido, para ocuparem as posições respetivas no nosso Dispositivo Defensivo e manter a equipa equilibrada. Neste caso preocupamo-nos então em “fechar a equipa”, encurtando as nossas linhas, tanto em largura como em profundidade, ao redor do centro de jogo, onde deverá haver esse pressing forte. Nesta pressão, temos que primeiramente fechar o corredor central, e tentar encaminhar o adversário para o corredor lateral mais próximo.

Caso não haja capacidade de fazer esse pressing efetivo na zona onde se perdeu a bola, ou se não a voltarmos a ganhar nos primeiros segundos após a sua perda, acertaremos a equipa para jogar em organização defensiva. Por exemplo, se um dos médios centro fez uma desmarcação em rotura para perto da área adversária, mas, após 7 segundos de pressão, não conseguimos ganhar a bola, este jogador baixará para a sua posição definida no nosso Sistema Tático.

A nossa linha defensiva deverá, antes de mais, ser rapidamente montada. Como atacamos com um lateral bem profundo e outro a fechar por dentro, quando perdemos a bola, estes têm que recuperar em velocidade para a linha dos centrais. A exceção a esta regra é se um deles tiver a oportunidade de fazer uma contenção imediata ao portador da bola. A nossa linha defensiva deverá ter em atenção os fatores de bola “coberta/descoberta” para decidirem se devem subir, ou descer no terreno, tal como acontece na Organização Defensiva regular. No entanto, e apesar de tentarmos colocar uma contenção rapidamente no portador da bola, é frequente em situações de Transição Defensiva haver bola descoberta e tentativa de bola nas costas dos nossos defesas, pelo que os mesmo devem estar preparados e esta situação deve ser treinada por nós. Caso isto aconteça, a nossa linha média deverá rapidamente seguir a linha defensiva, impedindo que se criem bolsas de espaço entre as nossas linhas. Os Extremos estão incluídos nesta linha média igualmente, pelo que deverão baixar em bloco com os restantes médios.

3.3.6. Esquemas Táticos

Os Esquemas Táticos são o último Momento do jogo, e o único que, pelas suas características, acontece de uma forma menos fluida e englobada em relação aos restantes. Como são precedidos de paragem de jogo, por motivo da bola ter saído do campo, por ter havido uma situação de penalidade direta ou indireta, por ter havido golo, ou por qualquer outra situação que tenha forçado o árbitro a parar o jogo, existe a possibilidade de uma mais fácil preparação deste momento, com tempo para a colocação exata dos jogadores nas posições iniciais desejadas. Por isto mesmo, são um Momento do Jogo que se presta a jogadas ensaiadas e a movimentações padronizadas.

Nos esquemas táticos da equipa sub-14 B do Sporting Clube de Portugal, treinámos principalmente três situações de Esquema Tático: os cantos; os Lançamentos de Linha Lateral, e as Faltas perto da grande área. Não treinamos o Pontapé de Saída pois entendemos não ser importante nesta fase da formação dos nossos jogadores, e também por ser uma situação que, por não sofrermos golos frequentemente, normalmente acontece apenas uma vez por jogo, ao contrário dos Lançamentos de Linha Lateral, por exemplo, que normalmente acontecem dezenas de vezes durante um jogo de Futebol formal.

Procurámos analisar primeiramente as características individuais dos nossos jogadores e as características gerais do plantel, para depois definir a nossa abordagem padrão e quais os posicionamentos e funções ótimos para cada jogador em função do esquema tático a abordar e da zona do campo em que se realiza. É importante que, quer seja um Esquema Tático Ofensivo ou Defensivo, a equipa esteja preparada para uma pronta transição.

3.3.6.1. Cantos e Livres Ofensivos

No Canto Ofensivo optámos por colocar um jogador destro a bater do lado esquerdo e um esquerdino do lado direito, para que a bola vá sempre tensa na direção da pequena área. Esta forma ajuda a que apenas um pequeno toque encaminhe a bola na direção da baliza do adversário, e visa aproveitar também o facto da maioria dos guarda-redes deste escalão ainda não terem um grande à vontade a sair dos postes e agarrar a bola caso ela vá para perto ou para dentro da sua grande área. Os jogadores que marcam os cantos e livres de cada lado são definidos antes de cada jogo. Nos cantos, optámos por manter as coisas simples, definindo sempre o mesmo número de jogadores a entrar na grande área e apenas três variantes na forma como marcamos os cantos. São elas:

- Canto Curto
- Canto ao 1º Poste
- Canto ao 2º Poste

Para que os colegas estejam avisados qual das opções o batedor vai escolher, estão definidos três sinais diferentes para cada uma destas opções.

Colocamos no total cinco jogadores na área adversária, com quatro deles a começarem à entrada da área, na parte mais distante em relação ao lado em que o canto é marcado, e outro a começar dentro da pequena área adversária, e a desfazer na linha para participar no canto curto. Os quatro jogadores que começam na entrada da área farão movimentações diferentes entre si (Fig. 16). Um dos jogadores deverá atacar a zona do primeiro poste, sendo que outro atacará a zona central da pequena área, com outro a aparecer ao segundo poste. O último destes, fará uma desmarcação até à zona da marca de *penalty*.

Teremos igualmente dois jogadores a aparecer na entrada da área, para ganharem uma segunda bola ou efetuar um eventual remate à baliza adversária, sendo que um deles ficará a dar Equilíbrio à equipa caso o adversário deixe dois ou mais jogadores perto do meio campo para o contra-ataque. Sem exceção, ficarão dois jogadores perto da linha de meio campo a dar

equilíbrio à equipa. Estes jogadores serão normalmente os nossos dois laterais, uma vez que normalmente são jogadores rápidos que jogam nessa posição, que sabem defender, mas que muitas vezes não são dos jogadores mais altos da equipa.

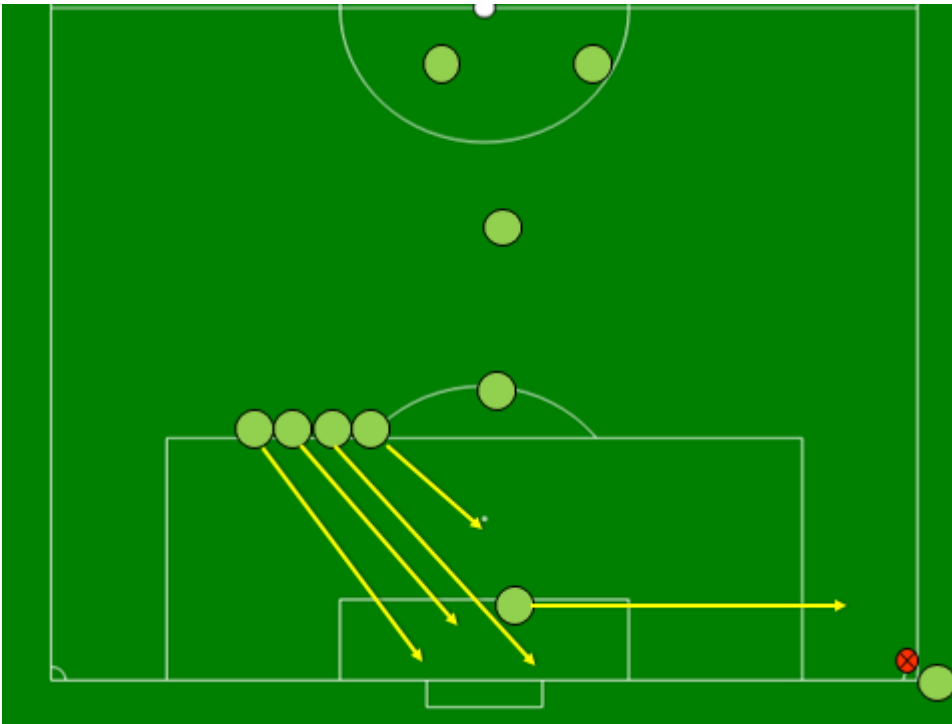


Figura 16 - Canto Ofensivo.

Em situação de livre lateral ofensivo na zona lateral da área adversária, estes posicionamentos serão igualmente replicados, mantendo-se os mesmos posicionamentos e dinâmicas dos nossos jogadores descritas anteriormente, com exceção do jogador que começa dentro da área para combinar para canto curto. Este jogador deve, ao invés, começar próximo dos restantes quatro colegas que farão desmarcações para a área adversária, e irá entrar ao segundo poste.

3.3.6.2. Cantos e Livres Defensivos

Decidimos defender os cantos e livres laterais defensivos de forma predominantemente zonal, com foco na proteção dos espaços de finalização e de um agressivo ataque à bola quando ela é colocada nesses mesmos espaços. Desta forma, o nosso posicionamento não irá variar muito de acordo com o número de jogadores que o adversário possa decidir colocar na nossa área ou fora dela. Para este tipo de defesa é importante que os nossos jogadores estejam extremamente concentrados e preparados para proteger o seu espaço e ganhar o duelo com o adversário que tente entrar nele para disputar a bola.

Colocamos dois jogadores a proteger as zonas do primeiro e segundo poste da nossa baliza, pois estas são zonas de finalização privilegiadas para qualquer atacante. Além disso, este posicionalmente pode ajudá-los a conseguir aí chegar a uma bola que se encaminhe para a nossa baliza com menos velocidade e a que o nosso guarda-redes não consiga chegar. Os jogadores que aqui se colocam são normalmente os nossos defesas laterais, pois, apesar de não serem normalmente os jogadores mais altos da nossa equipa, são jogadores agressivos a defender e que sabem cabecear e disputar bolas dividias. No entanto, decidimos trocar o seu posicionamento normal, colocando o lateral esquerdino do lado direito e o lateral destro do lado esquerdo. Isto acontece devido a haver, porventura, uma maior facilidade em cortar bolas que se encaminhem para a nossa baliza se os jogadores tiverem o seu pé dominante numa zona mais interior da nossa zona de baliza do que o contrário. Esta opção tem, no entanto, a desvantagem de, quando conseguimos retirar a bola da nossa área, existir normalmente alguns momentos em que ficamos a jogar ainda com estes laterais em posições trocadas, até que haja possibilidade para voltarem a trocar de posição. Haverá outro jogador colocado na zona da linha lateral da pequena área (Fig. x). Este jogador deverá ser alto e ganhar as bolas que sejam cruzadas para o nosso primeiro poste antes que elas lá cheguem, ou seja, interceptá-las. Além disto, este jogador deve estar preparado para aproximar do batedor de canto em situação de canto curto. Para salvaguardar esta possibilidade de canto curto, ficará igualmente outro jogador perto da esquina da grande área do lado onde o canto será marcado. Caso haja uma

tentativa de combinação em canto curto estes jogadores ficarão em situação de 2*2 com os adversários. Esse último jogador será normalmente um dos nossos Extremos, pois, além da tarefa defensiva, pode rapidamente fazer uma desmarcação de rotura em situação de contra-ataque.

São também colocados por nós três jogadores na zona central da linha da pequena área, formando uma linha entre si. É aqui que ficarão os jogadores mais altos da nossa equipa e que joguem melhor de cabeça, no nosso caso, normalmente os dois Defesas Centrais e o Médio Defensivo. Este facto explica-se por ser esta uma zona fulcral para a finalização do adversário, pois é perto o suficiente da nossa baliza para que qualquer toque consiga fazer a bola chegar ao alvo, e, em comparação às zonas do primeiro e segundo poste, já coloca mais dificuldades ao guarda-redes para conseguir disputar a bola com um cabeceador adversário.

À entrada da área, de forma central, ficará um jogador para impedir que hajam remates dessa zona, e para ganhar uma possível segunda bola no seguimento da marcação do canto.

Por último, teremos dois jogadores com função de marcação individual a jogadores-chave adversários. Para definirmos quais são estes jogadores, se não conhecermos já a equipa através de observação de jogo anterior ou por algum dos treinadores já conhecer a equipa de épocas passadas, um dos nossos adjuntos ficará atento ao aquecimento adversário, definindo aí quem pensa que possam ser as maiores ameaças adversárias neste capítulo de jogo aéreo. Como é natural, a maioria das vezes serão os dois centrais adversários, ou um dos centrais e um dos avançados. Os jogadores que colocaremos a marcar estes jogadores não são os mais altos ou melhores cabeceadores da equipa, pois estes estão reservados para a nossa defesa zonal, mas são jogadores que terão como função ganhar posição a estes adversários e dificultar-lhes a chegada à bola em condições de cabecear. Estas marcações deverão durar até ao fim da jogada.

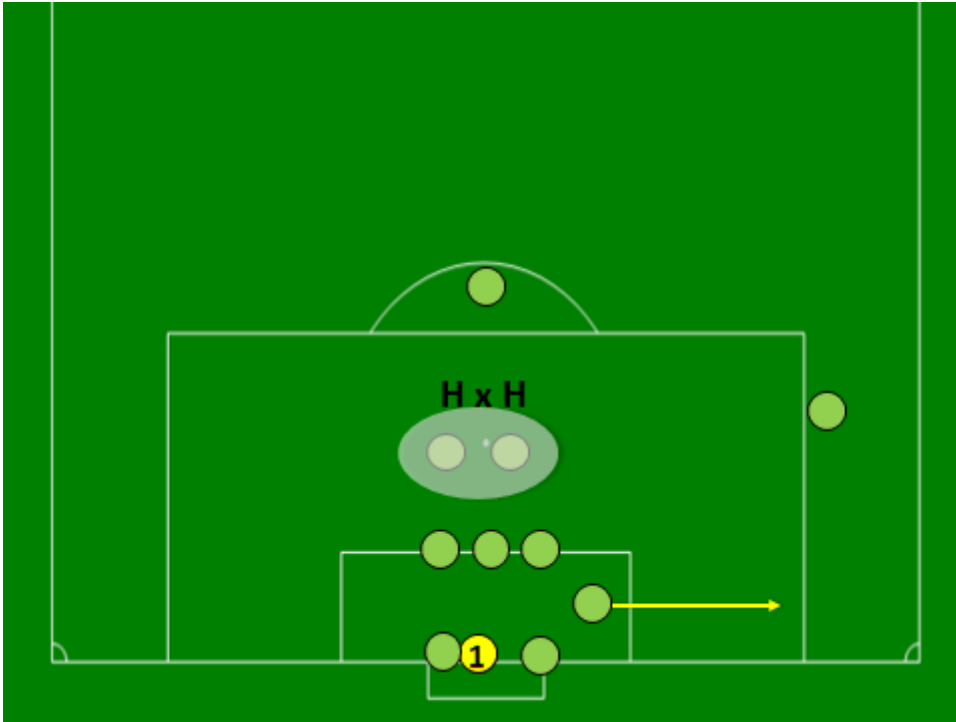


Figura 17 - canto defensivo

É importante que os jogadores na nossa defesa zonal comuniquem entre si, e é um sistema que requiere treino para que seja eficazmente utilizado, pois a bola deverá ser disputada apenas pelo jogador da zona onde se prevê que venha a cair. É necessário também, que os jogadores em defesa zonal estejam numa posição atlética que lhe permita saltar prontamente quando a bola chega à sua zona, sendo que muitos dos jogadores preferem dar pequenos saltos no mesmo lugar para os ajudar nessa preparação. É um facto fulcral, pois devemos lembrar-nos que os nossos jogadores, por estarem a defender à zona, não têm a possibilidade de fazer uma prévia corrida de ataque ao espaço, que ajuda muitas vezes a ganhar “balanço” para saltar mais alto e cabecear a bola com mais velocidade.

Numa situação de segunda bola, em que a mesma saia da nossa área, todos os nossos jogadores devem sair da área para deixar os adversários em fora de jogo. Isto deve ser feito apenas até ao momento em que se vislumbre possibilidade de um dos adversários mais

recuados ganhar essa segunda bola, pois muitas das vezes colocam-na imediatamente de volta à nossa área e poderão apanhar-nos em contrapé. Além disto, os nossos defesas devem sair apenas até à linha da grande área, de forma a reorganizar a nossa equipa no nosso sistema de Organização Defensiva o mais rapidamente possível, ou seja, quando a bola sai da área, cada jogador deverá sair também da mesma e recuperar a sua Posição original dentro do nosso Sistema de Jogo.

3.3.6.3. Lançamento Ofensivo

O Lançamento Ofensivo é encarado, no estilo de jogo mais direto, como uma oportunidade para enviar a bola o mais para a frente possível no campo do adversário, sendo aí disputada por dois ou três jogadores atacantes. Não é assim que nós encaramos este momento. Nesta situação, o nosso intuito principal é conseguir manter a posse de bola. Assim, o lançador deverá sempre colocar a bola jogável ao colega, e não alta para uma disputa aérea. Para que o possa fazer, é necessário que haja um elevado número de linhas de passe para si disponíveis, e que os nossos jogadores mais próximos não se mantenham parados, de forma a dificultar a marcação adversária.

É importante que estes jogadores tenham em consideração a técnica específica deste lançamento. Por ser feito com as duas mãos, a bola irá conseguir ser enviada a uma distância muito menor em relação a um passe feito com o pé. Este facto é exacerbado por estarmos a falar de jovens de treze anos, cujo desenvolvimento e força muscular ainda não se encontram plenamente desenvolvidos. Além disto, pela técnica específica exigida no regulamento regente do nosso desporto, passes para uma distância muito próxima colocarão também dificuldades ao lançador. Assim, os jogadores deverão usar o seu senso comum e o seu conhecimento do colega que está a lançar para avaliar qual a melhor distância a que se devem colocar do local de lançamento.

Apenas os jogadores de posições próximas devem estar envolvidos, caso contrário, criaremos muita aglomeração de jogadores no local, e estaremos a “chamar a pressão” adversária.

Temos um movimento pré-definido que facilita a tomada de decisão aos nossos jogadores. Geralmente, os jogadores envolvidos diretamente são o Médio Centro do lado da bola, o Extremo do lado da bola e o Ponta de Lança, sendo que o lançador é sempre o Lateral do lado da bola. O Médio Centro deve realizar uma desmarcação de rotura paralela À linha lateral, enquanto que o Extremo baixa, fazendo uma permuta de posição com este jogador, fazendo o apoio lateral ao nosso lançador. O Ponta de Lança aproxima-se do local e oferece outra linha de passe na zona central do terreno, aumentando o nosso número de possibilidades de ação. Se o lançamento se realizar no nosso meio-campo defensivo, o Defesa Central do lado da bola deverá aparecer rapidamente para dar uma linha de passe para trás. Caso o lançamento seja feito no nosso meio-campo ofensivo, esta linha de passe atrasada deverá ser dada pelo nosso Médio Defensivo. É importante que o lançamento seja feito o mais rapidamente possível, para que o adversário não se consiga reorganizar, e que os passes para trás sejam efetuados apenas se esse jogador se encontrar totalmente sem pressão adversária.

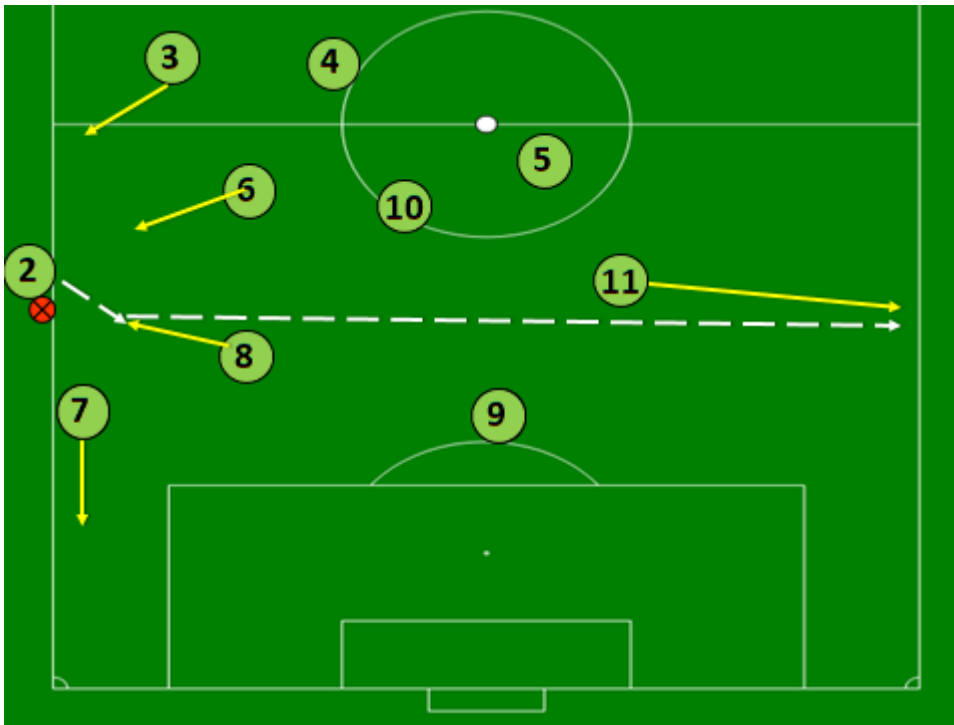


Figura 18 – Saída a jogar de Lançamento de Linha Lateral

3.3.6.4. Lançamento Defensivo

Os lançamentos defensivos são abordados por nós de duas formas distintas, nos primeiros 85 metros do campo defendemo-los de forma semelhante, nos últimos 17 metros do nosso meio campo defensivo, defendemo-los de forma diferente, devido ao facto de várias equipas tentarem neste momento fazer um lançamento para o interior da nossa área. Começando pela primeira forma, a mais frequente, aproveitamos esta situação para pressionar o adversário, uma vez que se dá numa zona lateral do campo e onde o lançador não consegue, normalmente, colocar a bola longe do local onde faz esse lançamento. Assim, a nossa equipa deverá bascular para a zona do lançamento, deixando o Corredor Lateral oposto livre. Os nossos jogadores deverão aí fazer uma marcação individual muito apertada aos seus

adversários diretos, de forma a não os deixarem receber a bola com espaço. O jogador responsável pelo marcador do lançamento, normalmente o nosso Extremo do lado da bola, deverá ficar livre, fechando pela frente a linha de passe na direção da nossa baliza, e preparando-se para se aproximar do lançador caso algum dos outros jogadores tente fazer uma combinação direta com o mesmo.

No segundo caso, em que o lançamento é feito próximo da nossa baliza, nos últimos 17 metros do terreno de jogo, teremos que proteger a zona da grande área do possível jogo aéreo adversário. Assim, o nosso Médio Defensivo baixa para a linha dos centrais e do Lateral do lado contrário, que se deverão colocar ou em linha com a marca de *penalty*, ou na linha da pequena área, uma vez que no momento do lançamento lateral não existe fora de jogo. O MC do lado contrário deve formar uma linha com o Extremo contrário, fechando a entrada da área ou a zona da marca de Penalty, sendo que o MC do lado da bola, bem como esse Lateral e Extremo deverão manter-se perto dos seus opositores diretos, caso a bola seja jogada de forma curta, ou para a cabeça de um desses adversários, que já dentro da nossa grande área, tente cabecear a bola para trás, fazendo com que a mesma chegue às zonas de finalização adversárias. O PL deverá formar uma última linha defensiva, ficando à entrada da grande área caso a nossa primeira linha esteja colocada na nossa pequena área.

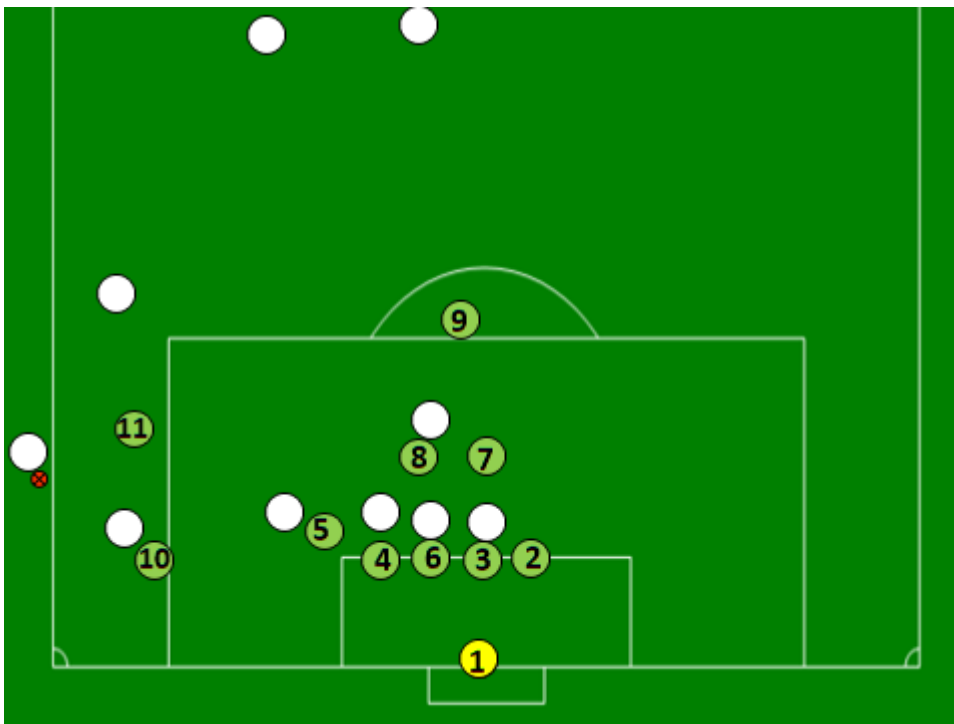


Figura 19- Defesa de Lançamento de Linha Lateral - Impedir Finalização

3.4. Organização e Planeamento do Processo de Treino

A nível organizativo, foi realizado um planeamento geral para a época inteira, o Macroциclo, que foi por sua vez subdividido em Mesociclos de duração mensal, sendo estes decompostos em Microциclos. O Microциclo, no nosso planeamento, dizia respeito a uma semana completa de treinos e competição. A sub-unidade básica do nosso planeamento era a Unidade de Treino, que serviria para planear o que seria feito diariamente a cada dia de treino.

3.4.1. Macroциclo

O nosso Macroциclo seguia uma periodização linear adequada às modalidades coletivas, que possuem um Período Competitivo longo e um Período Preparatório relativamente curto. Assim, dividindo este Macroциclo anual por Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório, podemos rapidamente concluir que o Período Preparatório se refere à pré-época, o Período Competitivo se refere ao período em que decorre o nosso campeonato, que são cerca de 9 meses, e o Período Transitório se refere às férias competitivas e escolares de que os jovens jogadores usufruem finda a nossa competição, e que lhes permite descansar fisicamente, mas mais que isso, mentalmente.

Neste caso, nenhum destes Períodos foi planeado diretamente pela equipa técnica, uma vez que os elementos da Coordenação e Organização do clube estão encarregados de tratar desta parte ao nível destes escalões da formação. O Macroциclo foi então planeado da seguinte maneira:

O início da pré-época aconteceu na primeira semana de Setembro, que foi marcada com uma reunião conjunta entre os treinadores, os coordenadores, os jogadores sub-14B e sub-14A do Sporting Clube de Portugal e seus respetivos Encarregados de Educação. O primeiro microциclo ocorreu então de 4 a 10 de Setembro de 2017, marcando então o início do Período Preparatório. Este período durou quatro microциclos, com um total de 16 unidades de treino e 4 jogos-treino com outras equipas. O Período Competitivo foi composto por 34 microциclos e 134 unidades de treino no total. É de referir que houve um pequeno período de pausa tanto no campeonato como nos treinos durante a estação Natalícia e de passagem de ano, que durou dois microциclos completos.

O Período de Transição foi iniciado após a participação num Torneio na Holanda, que decorreu de 8 a 9 de Junho de 2018. Como na próxima época os jogadores terão que recomençar o Período Preparatório mais cedo, devido à participação no Campeonato Nacional de Juniores C, que começará a 26 de Agosto de 2018, está previsto o início deste Período

Preparatório para 17 de Julho de 2018, o que fará com que o Período Transitório dure cerca de 5 a 6 semanas.

3.4.2. Microciclo Padrão

A nossa semana típica de trabalho prevê quatro treinos semanais, caracterizando-se por começar com uma folga na segunda-feira após o dia de jogo anterior, seguida por quatro treinos aquisitivos na terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. sábado é dia de nova folga, sendo o nosso jogo normalmente ao domingo de manhã.

Os nossos treinos têm começo às 18h15m em todos os dias de treino, salvo exceção por motivos especiais, como por exemplo em feriados e períodos de férias escolares, em que normalmente treinamos às 15h. A Tabela 3 mostra esse planeamento base.

Tabela 3 - Semana padrão da equipa Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|--------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---|
| Manhã (11:00) | Folga | | | | | Folga | Jogo Campeonato Distrital Juniiores “C” 1ª Divisão |
| Tarde (18:15) | | Treino | Treino | Treino | Treino | | |

Embora pudessem existir alterações aos conteúdos gerais a ministrar em cada um dos dias deste Microciclo Padrão, geralmente existia uma sistematização que nos permitia dividir os conceitos pelos dias da semana de forma organizada. À Terça-feira normalmente eram abordadas Organização Ofensiva e Defensiva dentro dos seus princípios específicos, ou seja, sub-princípios do nosso Modelo de Jogo, sob formas jogadas com um número de jogadores mais reduzido, sendo que à Quarta-Feira os conteúdos incidiam sobre as Transições Ofensivas e Defensivas. Na Quinta-Feira os conteúdos principais abordados referiam-se à Organização Defensiva e Ofensiva Coletiva, ou seja, os grandes princípios do nosso Modelo de Jogo. Na Sexta-Feira, o foco eram os Esquemas Táticos e a Finalização. Este Microciclo Padrão tinha obrigatoriamente que ser flexível, uma vez que semanalmente tínhamos um dia em que treinávamos num campo de Futebol de sete, com as dimensões de 60x40 metros. Este campo ia sendo utilizado em diferentes dias por diferentes equipas, de acordo também com as suas necessidades a nível competitivo, pois quando uma das nossas equipas tinha jogo com um adversário de maior dificuldade, era feito um esforço para que nessa semana a equipa tivesse possibilidade de treinar nos campos de Futebol de onze. Por isto mesmo, o treino de Terça-Feira, com a utilização de espaços mais reduzidos era efetuado preferencialmente no campo de Futebol de sete, pois é esse o treino que melhor se conseguia fazer nesse espaço sem prejuízo para a qualidade dos exercícios. Quando tínhamos treino no campo de Futebol de sete noutro dia da semana que não a Terça-Feira, era necessário trocar o planeamento para encaixar essa alteração, fazendo este treino no dia em que fossemos utilizar esse espaço.

A fase inicial de dois dos treinos semanais estavam entregues à preparação física do Laboratório de Optimização do Rendimento do nosso clube, que durava cerca de 30m. Os dias destinados a este treino eram-nos informados no início de cada Mesociclo, uma vez que estes preparadores físicos dividiam também as suas atividades por outros escalões da formação do clube. Num dos dias o foco era a Força Geral, com vários exercícios de reforço muscular para os membros superiores, tronco, *core* e membros inferiores. O outro dia era dedicado à *Speed Coordination*, com muitos exercícios coordenativos e de S.A.Q. (*Speed, Agility, Quickness*), portanto de velocidade, agilidade, técnica de corrida e coordenação geral.

3.4.3. Unidade de Treino

As Unidades de Treino de cada dia iriam então respeitar os temas referidos no Microciclo Padrão. Era usualmente feita uma reunião da equipa técnica no início da semana onde se decidiam mais especificamente os conteúdos a trabalhar. Essa decisão era feita de acordo com o que foi observado nos treinos da semana anterior e no jogo do fim de semana, bem como com os objetivos a longo prazo da formação do clube, que deseja fomentar a capacidade técnica dos jogadores que passam pelos seus escalões de formação. Após essa reunião, o treinador principal tomava as opções finais e eram elaborados os treinos para esse Microciclo. No entanto, estavam sujeitos a alteração caso, durante a semana de treinos, notássemos que havia necessidade dessa alteração.

No início do primeiro treino semanal era feita uma análise e reflexão do jogo anterior, com recurso a vídeo, caso assim o entendesse o treinador principal. Na Sexta-Feira, antes do início do treino, também era feita uma pequena análise ao próximo adversário, visando preparar os jogadores para o que iriam encontrar durante o fim de semana, principalmente a forma de jogar e quais seriam os melhores jogadores do adversário. Na segunda volta do campeonato já tínhamos uma boa ideia sobre estas informações do adversário, uma vez que gravávamos o seu jogo connosco. No entanto, principalmente na primeira volta, por vezes um dos nossos adjuntos fazia observação a um dos seus jogos anteriores in loco, para poder passar esse tipo de informações ao treinador principal e jogadores.

Nos restantes dias, as palestras iniciais eram mais breves e enquadravam-se na explicação dos objetivos da Unidade de Treino e das regras e dinâmicas dos exercícios que eram efetuados.

Após a palestra inicial, era realizado o aquecimento, sendo que em dois dos dias da semana, como referido anteriormente, isso estava a cargo do L.O.R. Nos dois dias semanais restantes fazíamos sempre aquecimentos com bola em jogos reduzidos, tentando já englobar alguns dos elementos dos exercícios principais nestes primeiros exercícios. Normalmente o aquecimento era dividido em várias destas estações com jogos reduzidos semelhantes entre si. Findado o

aquecimento, a parte principal do treino era geralmente iniciada com os jogadores divididos em duas estações, ou num exercício principal e num exercício complementar. Era feita a rotação dos jogadores pelas estações sensivelmente meia hora após o seu início. No último exercício, eram normalmente aumentados os números de jogadores por equipa, fazendo-se uma situação mais parecida com o jogo formal. Este último exercício deveria funcionar para englobar no jogo os conceitos aprendidos anteriormente, fazendo o seu *transfer*, logo deveria ter condicionantes e regras adaptadas a isto mesmo.

A parte final do treino contava com trabalho de força dos membros superiores e/ou core e com alongamentos musculares. Para terminar o treino, era feita uma reflexão final sobre o mesmo, aberta a comentários por parte dos jogadores.

Tabela 4 - Unidade de Treino Padrão da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal

| | |
|--------------------------|---|
| Parte inicial | Palestra Inicial |
| | Aquecimento |
| Parte Fundamental | Exercício grupo dividido (estações, + intervenção) |
| | Exercício macro de ligação/ Situação de jogo |
| Parte Final | Força + Alongamentos Reflexão Final |

4. Estudo de Investigação (Área 2) – O uso do membro não-dominante no contexto do Futebol - uma intervenção

4.1. Propósito do estudo

No contexto do Futebol atual, em que muitos jogos são ganhos e perdidos por pequenas vantagens competitivas, é cada vez mais valorizado um jogador que seja capaz de executar as ações do jogo de forma acertada e rápida. Dependendo da zona do campo em que se encontre, do posicionamento da oposição e dos companheiros de equipa, ser capaz de utilizar ambos os membros para completar estas ações de jogo de forma eficaz é uma vantagem importante. No entanto, grandes assimetrias funcionais são extremamente usuais nos jovens jogadores de formação e nos jogadores adultos pertencentes a escalões amadores ou semiprofissionais. Dentro do contexto de Elite de Formação, parece-nos pertinente incluir esta preocupação no processo de treino, uma vez que os jogadores já são, na sua maioria, bastante proficientes no uso do seu pé dominante, mas as dificuldades para utilizar o pé não dominante para ações simples, como o domínio da bola, do passe e do remate, são em muitos casos notórias.

Por isto mesmo, propomo-nos realizar um estudo de avaliação dessas assimetrias funcionais em todos os jogadores de campo, realizando posteriormente treino específico que permita atenuá-las. No final deste período, realizaremos um Pós-Teste, de forma a analisar os efeitos da intervenção e daí retirar conclusões sobre a relação entre o treino efetuado e os efeitos evidenciados.

4.2. Justificação do tema

Na modalidade de Futebol, os praticantes são muitas vezes constrangidos nas suas ações técnico-táticas devido ao tempo e espaço limitados para a sua execução e às ações adversárias. Também para o aproveitamento das janelas de oportunidade levantadas por desmarcações de colegas, é necessário decidir no *timing* exato. Assim, possuir capacidade de executar estas ações técnico-táticas com os dois pés, é extremamente importante e benéfico para atingir um nível de performance superior, havendo alguns estudos que parecem demonstrar que os jogadores de alto nível conseguem, quando necessário, utilizar o pé não dominante com índices de sucesso superiores a jogadores de nível mais baixo (Garganta, Guilherme, & Graça, 2014).

A assimetria lateral acontece em várias tarefas motoras, sendo a sua existência comum na generalidade da população, que exhibe preferência pela utilização de um dos membros para determinadas tarefas (Schmidt & Wrisberg, 2004). A preferência pelo uso de um dos membros em relação ao outro pode variar em cada indivíduo conforme a habilidade motora (Teixeira & Paroli, 2000). No desporto, esta assimetria é definida como a diferença de desempenho de determinada tarefa entre os dois membros, dominante e não-dominante (Garganta et al., 2014).

Chegando à conclusão que a utilização do membro não dominante é importante para melhorar o desempenho, é importante ponderar acerca da existência de treinabilidade nesta habilidade. Alguns estudos (Guilherme, Garganta, Graça, & Seabra, 2014; Haaland & Hoff, 2003), parecem demonstrar que essa treinabilidade existe, e que os jogadores de facto aumentam a frequência de utilização do seu membro não dominante e, mais importante, a eficácia do seu uso, com treino apropriado delineado com esse objetivo.

Desta forma, e como estivemos inseridos numa equipa de Formação, onde a idade dos jogadores faz com que a melhoria do seu rendimento e evolução na modalidade sejam mais importantes do que a preparação dos momentos competitivos, uma intervenção deste género parece-nos extremamente importante, de forma a que os jogadores quando chegarem ao

escalão de Seniores já possuam estas valências. Apresentámos a proposta para realização deste tipo de treino à restante equipa técnica e ao treinador principal e o reconhecimento da mais-valia de uma intervenção deste género foi unânime.

Para colocar o estudo em prática, foi necessário pesquisar um teste de avaliação científico que nos pudesse ajudar a fazer o diagnóstico inicial e final findo o período de intervenção. Existem várias ferramentas validadas cientificamente que pretendem avaliar o uso do pé não dominante na modalidade de Futebol. No entanto, pareceu-nos importante que este protocolo não avaliasse os jogadores apenas sob uma forma analítica, mas que pudesse avaliar o uso do pé não dominante dentro de um contexto representativo de jogo. Neste sentido, e após alguma pesquisa e revisão bibliográfica, decidimos utilizar o teste SAFALL-FOOT (Oliveira, Graça, Seabra, & Garganta, 2012), um protocolo que se propõe a avaliar a dominância pedal de jogadores de Futebol dentro do contexto de um jogo reduzido, neste caso Futebol de 5, anotando cada uma das ações dos jogadores com bola e discriminando quantas delas são efetuadas com o pé dominante e não-dominante, referindo também quantas delas são efetuadas de forma correta ou incorreta.

4.3. Hipóteses

As hipóteses que iremos testar neste estudo são:

- H1: Existem diferenças no Total de Ações entre o momento antes e o momento após a intervenção
- H2: Existem diferenças na utilização do Pé Não-Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção
- H3: Existem diferenças na utilização do Pé Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção
- H4: Existem diferenças na Assimetria entre o momento antes e o momento após a intervenção.

4.4. Metodologia

4.4.1. Amostra

A amostra foi constituída pelos jogadores da equipa de sub-14B do Sporting Clube de Portugal. Todos os jogadores de campo estavam selecionados para fazer parte deste estudo, mas teve que haver exclusão de alguns deles devido a não estarem presentes nos momentos de avaliação de Pré-Teste e Pós-Teste. Assim, no total, completaram o estudo 17 jogadores. A idade média da amostra foi de $13,24 \pm 0,44$. Desta amostra fizeram parte 6 defesas, 5 médios e 6 avançados.

4.4.2. Variáveis

Considerámos como variável independente a quantidade, em minutos, de treino específico para o membro inferior não dominante na prática da modalidade de Futebol. A variável dependente estudada foi o aumento da utilização desse membro não dominante em ações de jogo num contexto ambiental não condicionado, isto é, sem haver quaisquer indicações aos sujeitos de que esperamos que utilizem o pé não dominante. Para tal foi utilizada uma variante do Futebol de 11, o Futebol de 5, que é utilizado a nível das Associações de Futebol em Portugal para a prática em escalões etários mais baixos, possuindo inclusivamente uma variante praticada em pavilhão a nível federado e profissional, o Futsal.

4.4.3. Procedimentos do Estudo

Este estudo consistiu numa avaliação inicial dos jogadores, um período de intervenção que durou 12 semanas, e uma avaliação final. As avaliações foram feitas utilizando o protocolo SAFALL-FOOT (Oliveira et al., 2012).

O período de intervenção consistiu na administração de um conjunto de exercícios desenvolvidos para o treino do pé não dominante. Estes exercícios tiveram lugar uma vez por semana durante 30 minutos, consecutivamente durante 12 semanas, com um total de 6 horas de treino do pé não dominante.

Após a Avaliação Final, foi efetuada uma análise estatística dos dados recolhidos, tendo em vista perceber se este período de treino produziu aumento da percentagem de utilização do membro não dominante.

Os jogadores não foram informados acerca do objetivo do exercício de Pós-Teste, para evitar uma situação de viés, em que tentassem deliberadamente utilizar o pé não dominante. Apesar de ter sido feita a gravação do exercício, este tipo de gravações durante o treino era comum na Academia Sporting, pelo que não causou nenhuma reação de estranheza a nenhum dos jogadores.

4.4.4. Caracterização do SAFALL-FOOT

O protocolo de avaliação SAFALL-FOOT é realizado durante um jogo de 5x5 (Gr+4x4+Gr), com os jogadores de campo numa formação em losango, constituída por um defesa central, dois médios alas e um avançado, o que permitia que os jogadores ocupassem o espaço de forma equilibrada, e também o cumprimento de todos os princípios específicos do jogo

formal. A utilização de um jogo reduzido permite que os jogadores tenham um número muito maior de ações sobre a bola em relação a um jogo formal de Futebol de 11, o que permite uma mais correta avaliação e medição deste protocolo (Oliveira et al., 2012).

Para a faixa etária em que os nossos jogadores se encontram, o teste SAFALL-FOOT é realizado num espaço de 45 metros de comprimento por 29 metros de largura, decorrendo o teste em dois períodos de 10 minutos, com um intervalo de 5 minutos entre estes períodos. O posicionamento que o jogador ocupa deverá ser o mais semelhante possível ao que regularmente ocupa durante o jogo formal de Futebol de 11. Esse posicionamento deverá manter-se o mesmo na avaliação Pré-Teste e Pós-Teste, de forma a que os resultados não sejam influenciados por essa situação. Todas as leis do jogo formal serão observadas, à exceção da lei do Fora de Jogo.

O período de jogo será gravado, para posterior registo e análise de todas as ações sobre a bola de cada jogador. Essas ações, distribuídas por 6 categorias, dividem-se em ações positivas ou ações negativas, tendo em conta o sucesso do seu resultado (Tabela 5). Exemplificando, uma ação de passe, não será julgada sobre o seu caráter de eficiência técnica, mas sobre a sua eficácia, ou seja, se chegou ao um colega de equipa.

Tabela 5 - Categorias, Subcategorias e Sistema de Avaliação Safall-Foot (adaptado de J. G. Oliveira et al., 2012)

| CATEGORIAS | SUBCATEGORIAS | VALORIZAÇÃO |
|----------------------|--|-------------|
| Interceção / Desarme | Interceção/ Desarme pé direito — positivo | 10 |
| | Interceção/ Desarme pé direito — negativo | 2.5 |
| | Interceção/ Desarme pé esquerdo — positivo | 10 |
| | Interceção/ Desarme pé esquerdo — negativo | 2.5 |
| Receção | Receção pé direito — positiva | 10 |
| | Receção pé direito — negativa | 2.5 |
| | Receção pé esquerdo — positiva | 10 |
| | Receção pé esquerdo — negativa | 2.5 |
| Passe | Passe pé direito — positivo | 10 |
| | Passe pé direito — negativo | 2.5 |
| | Passe pé esquerdo — positivo | 10 |
| | Passe pé esquerdo — negativo | 2.5 |
| Condução / Proteção | Condução/ Proteção pé direito — positiva | 10 |
| | Condução/ Proteção pé direito — negativa | 2.5 |
| | Condução/ Proteção pé esquerdo — positiva | 10 |
| | Condução/ Proteção pé esquerdo — negativa | 2.5 |
| | Condução/ Proteção dominância pé direito — positiva | 10 |
| | Pé direito | |
| | Pé esquerdo | 5 |
| | Condução/ Proteção dominância pé direito — negativa | 2.5 |
| Pé direito | | |
| Pé esquerdo | 1.25 | |
| | Condução/ Proteção dominância pé esquerdo — positiva | 5 |
| | Pé direito | |
| | Pé esquerdo | 10 |
| | Condução/ Proteção dominância pé esquerdo - negativa | 1.25 |
| Pé direito | | |
| Pé esquerdo | 2.5 | |
| Finta/Drible | Finta/ Drible pé direito — positiva | 10 |
| | Finta/ Drible pé direito — negativa | 2.5 |
| | Finta/ Drible pé esquerdo — positiva | 10 |
| | Finta/ Drible pé esquerdo — negativa | 2.5 |
| | Finta/ Drible dominância pé direito — positiva | 10 |
| | Pé direito | |
| | Pé esquerdo | 5 |
| | Finta/ Drible dominância pé direito — negativa | 2.5 |
| Pé direito | | |
| Pé esquerdo | 1.25 | |
| | Finta/ Drible dominância pé esquerdo — positiva | 5 |
| | Pé direito | |
| | Pé esquerdo | 10 |
| | Finta/ Drible dominância pé esquerdo — negativa | 1.25 |
| Pé direito | | |
| Pé esquerdo | 2.5 | |
| Remate | Remate pé direito — positivo | 10 |
| | Remate pé direito — negativo | 2.5 |
| | Remate pé esquerdo — positivo | 10 |
| | Remate pé esquerdo — negativo | 2.5 |

Este protocolo inclui um sistema de pontuação para cada ação sobre a bola, cujo cálculo nos dará os índices de utilização de ambos os membros inferiores de cada jogador. Esses índices de utilização são compostos pelas seguintes equações:

- Pé preferido – Pontuação das subcategorias positivas do pé preferido + pontuação das subcategorias negativas do pé preferido / somatório das ações realizadas.
- Pé não preferido - Pontuação das subcategorias positivas do pé não preferido + pontuação das subcategorias negativas do pé não preferido / somatório das ações realizadas.

Os valores encontrados irão situar-se entre 0 e 10. A utilização do membro inferior preferido e não-preferido revelar-se-á tanto mais reduzida quanto mais os valores se aproximam de zero e tanto mais elevada quanto mais estes se acercam de dez. A diferença entre os valores do pé direito e do pé esquerdo representa a assimetria funcional revelada pelo executante (Oliveira et al., 2012).

4.4.5. Procedimentos de análise dos dados

Para a apresentação dos dados recorreu-se ao uso de tabelas e gráficos, com os dados estatísticos antecedidos de análise.

A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o software SPSS-24.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

Para realização da análise descritiva foram utilizados parâmetros para a distribuição das variáveis, nomeadamente a frequência, percentagem, média e desvio-padrão.

Para realização da análise inferencial e tendo em consideração o cumprimento dos critérios necessários para a realização de testes de hipóteses paramétricos, nomeadamente o tamanho reduzido da amostra, foram utilizados testes não-paramétricos, nomeadamente, o teste de Wilcoxon.

Para comparar os scores em estudo, foi aplicado o teste Wilcoxon para uma mediana populacional que é o teste não-paramétrico utilizado quando se pretende comparar a medida de tendência central da população em estudo com um determinado valor teórico (Marôco, 2014).

4.5. Resultados

4.5.1 Análise Descritiva

No que se refere à distribuição das variáveis em estudo (Tabela 5) estão apresentados os valores mínimos, máximos, média, desvio padrão, coeficiente de variação (CV) e percentis. Quanto à variabilidade dos dados, o coeficiente de variação para todas as variáveis apresentou um valor $\leq 20\%$, revelando que a dispersão dos dados em relação à média é pequena, ou seja, a dispersão relativa é baixa, sugerindo uma amostra homogênea, à exceção da Temperatura (CV $\geq 20\%$), o que sugere uma dispersão alta dos dados e uma amostra heterogênea.

Tabela 6 - Distribuição das variáveis em estudo

| | N | Média | Dp | CV | Mín | Máx | Percentis | | |
|------------------|----|-------|-------|------|-------|--------|-----------|-------|--------|
| | | | | | | | 25 | 50 | 75 |
| ANTES | | | | | | | | | |
| Total Ações | 17 | 94,12 | 24,27 | 3,88 | 45,00 | 128,00 | 77,50 | 95,00 | 112,50 |
| Pé Não Preferido | 17 | 1,59 | 0,88 | 1,81 | 0,72 | 3,54 | 0,90 | 1,19 | 2,30 |
| Pé Preferido | 17 | 7,09 | 0,92 | 7,69 | 5,17 | 8,57 | 6,46 | 7,22 | 7,90 |
| Assimetria | 17 | 5,50 | 1,53 | 3,59 | 2,54 | 7,68 | 4,48 | 5,98 | 6,72 |
| APÓS | | | | | | | | | |
| Total Ações | 17 | 96,29 | 23,25 | 4,14 | 54,00 | 147,00 | 75,50 | 98,00 | 109,50 |
| Pé Não Preferido | 17 | 2,23 | 1,07 | 2,09 | 0,87 | 4,40 | 1,34 | 1,93 | 3,39 |
| Pé Preferido | 17 | 6,57 | 1,01 | 6,53 | 4,70 | 8,31 | 5,85 | 6,54 | 7,32 |
| Assimetria | 17 | 4,33 | 1,85 | 2,34 | 0,30 | 7,13 | 2,84 | 4,91 | 5,75 |

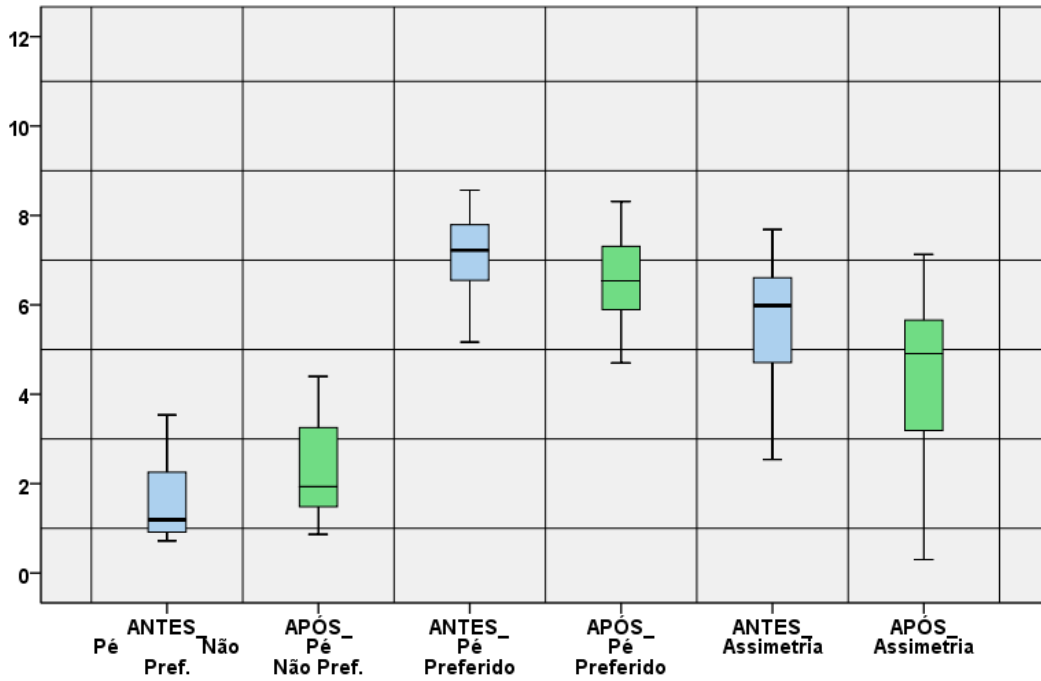


Figura 20 - Box-plot das variáveis em estudo

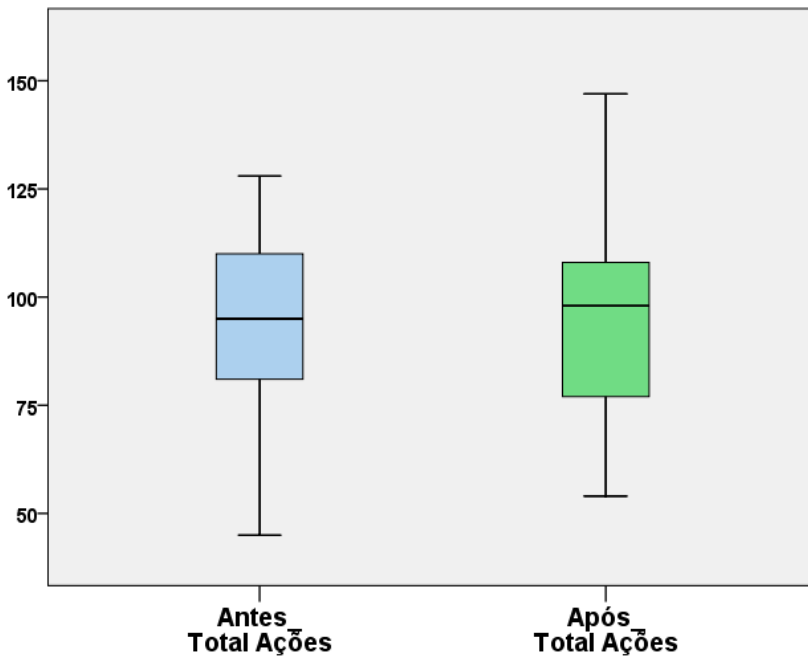


Figura 21 - Box-plot do total de ações

4.5.2 Análise Inferencial

- **H1: Existem diferenças no Total de Ações entre o momento antes e o momento após a intervenção**

Da comparação do Total de Ações entre o momento antes e o momento após a intervenção (Tabela 6), constatamos que não existem diferenças estatisticamente significativas $p > 0,05$. Isto demonstra que durante os dois momentos de avaliação, os jogadores mantiveram uma atuação qualitativa semelhante, com níveis de velocidade e intensidade de jogo semelhantes.

Tabela 7 - Comparação do Total de Ações entre o momento antes e o momento após a intervenção

| Total de Acções | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|----------|-----|----------|-----|---------|----|-------|------|----------|
| ANTES APÓS | | Diminuiu | | Aumentou | | Manteve | | Total | | <i>p</i> |
| média | média | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| 94,12 | 96,29 | 8 | 47% | 9 | 53% | 0 | 0% | 17 | 100% | 0,492 |

- **H2: Existem diferenças na utilização do Pé Não-Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção**

Da comparação da utilização do Pé Não-Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção (Tabela 7), os resultados indicam que existem diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$), sendo que a maioria dos participantes aumentou a utilização do Pé Não-Preferido (71%). Verificamos ainda que a média da utilização do Pé Não-Preferido foi superior no momento após a intervenção ($p < 0,05$).

Tabela 8 - Comparação da utilização do Pé Não-Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção

| Utilização do Pé Não-Preferido | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------|-----------|--------------|------|----------|
| ANTES APÓS | | Diminuiu | | Aumentou | | Manteve | | Total | | <i>p</i> |
| média | média | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| 1,59 | 2,23 | 5 | 29% | 12 | 71% | 0 | 0% | 17 | 100% | 0,009 |

- **H3: Existem diferenças na utilização do Pé Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção**

Da comparação da utilização do Pé Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção (Tabela 8), os resultados indicam que não existem diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 9 - Comparação da utilização do Pé Preferido entre o momento antes e o momento após a intervenção

| Utilização do Pé Preferido | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------|-----------|--------------|------|----------|
| ANTES APÓS | | Diminuiu | | Aumentou | | Manteve | | Total | | <i>p</i> |
| média | média | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| 7,09 | 6,57 | 12 | 71% | 5 | 29% | 0 | 0% | 17 | 100% | 0,068 |

- **H4: Existem diferenças na Assimetria entre o momento antes e o momento após a intervenção**

Da comparação da Assimetria entre o momento antes e o momento após a intervenção (Tabela 9), os resultados indicam que existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,006$), sendo que a maioria dos participantes diminui a Assimetria (88%).

Tabela 10 - Comparação da Assimetria entre o momento antes e o momento após a intervenção

| Assimetria | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------|-----------|--------------|------|----------|
| ANTES APÓS | | Diminuiu | | Aumentou | | Manteve | | Total | | <i>p</i> |
| média | média | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| 5,5 | 4,33 | 15 | 88% | 2 | 12% | 0 | 0% | 17 | 100% | 0,006 |

4.7. Discussão

O presente estudo teve como objetivo examinar os efeitos de um programa de treino técnico específico para aumentar o rácio de utilização do membro inferior não dominante durante a prática do jogo de Futebol.

A análise aos dados recolhidos revelou que a intervenção efetuada foi efetiva em aumentar essa utilização durante uma tarefa representativa do jogo de Futebol, diminuindo assim o Índice de Assimetria entre os dois membros.

Verificamos também através dos resultados obtidos que essa diminuição da Assimetria se processa por um aumento das ações corretas efetuadas com o pé não dominante ($p < 0,05$), o que descarta um efeito negativo sobre o pé dominante.

Os resultados apresentados neste estudo parecem enquadrar-se com a maioria da literatura revista, que indica que a aplicação de treino específico para o membro não dominante promove uma redução estatisticamente significativa do Índice de Assimetria entre os dois membros inferiores, contribuindo para um maior uso do membro não dominante em ações técnicas numa situação de jogo formal (Andrade, 2012; Guilherme et al., 2014; Haaland & Hoff, 2003; Teixeira, Silva, & Carvalho, 2003). Guilherme et al. (2015), cujo protocolo de teste, adotámos no presente estudo, fizeram um período experimental de 6 meses, tendo também encontrado uma diminuição significativa do Índice de Assimetria nos grupos experimentais. Esse mesmo estudo utilizou três grupos experimentais e três grupos de controlo, sendo que os grupos de controlo não revelaram diferenças significativas nesse Índice de Assimetria, mantendo-se estáveis na sua utilização dos membros inferiores. Curiosamente, os autores utilizaram três grupos experimentais com idades diferentes, provenientes de três equipas de jogadores com idades de sub-13, sub-15 e sub-17. O facto de todos terem aumentado a utilização do membro não dominante de forma significativa parece subentender que este treino é efetivo em diferentes idades.

Estes resultados parecem ser relevantes pedagogicamente, uma vez que os profissionais da área poderão futuramente utilizar mais exercícios de treino com vista à redução de assimetrias entre os membros inferiores, mas também que esses treinos devem ser sistemáticos e não apenas circunstanciais, de forma a que os efeitos sejam mantidos ao longo do tempo, sinal que houve aprendizagem e não apenas um aumento passageiro de *performance*.

4.8. Conclusões do Estudo

Este estudo teve como objetivo efetuar uma avaliação das assimetrias funcionais de jogadores de Futebol durante a prática da modalidade, realizando um treino específico que permitisse atenuá-las de forma significativa. Foi posteriormente realizado um Pós-Teste para analisar os efeitos da intervenção.

O protocolo desenvolvido para o treino do membro inferior não preferido que foi levado a cabo demonstrou ter um efeito positivo, levando a uma maior utilização do mesmo durante uma tarefa representativa da atividade de futebol e tendo sido capaz de proporcionar uma redução significativa das assimetrias funcionais entre membros aos jogadores envolvidos. Isto parece confirmar que as características de lateralidade do indivíduo podem ser atenuadas providenciando estímulos de tarefa sistemáticos ao membro não dominante.

Este estudo por si só não permite retirar conclusões definitivas, uma vez que não dispusemos de um grupo de controlo que garantisse que os efeitos observados não se deveram apenas aos treinos normais dos jogadores, à sua continuação de participação em competição, ao seu desenvolvimento fisiológico ao longo deste tempo, ou a qualquer outro motivo. É desconhecida também a reversibilidade deste tipo de treino, tendo um estudo de Guilherme et al. (2014) denotado que estes efeitos foram diminuindo gradualmente na sua amostra após a interrupção do treino específico, no entanto, tendo-se mantido estatisticamente superiores aos valores de base até oito meses após esta interrupção. Assim, seria relevante verificar se os jogadores, após cessarem este treino durante alguns meses, continuavam também a exibir valores significativamente menores de assimetria funcional.

Igualmente, faltam ainda estudos desta natureza em jogadores de futebol adultos. É possível que a treinabilidade desta valência se mantenha em adultos, uma vez que jogadores de futebol jovens de várias idades já foram testados, revelando invariavelmente melhorias no uso do membro não dominante (Guilherme et al., 2015). No entanto, essa é uma questão que ainda necessita ser corroborada.

Será também interessante estudar no futuro quais os exercícios de treino mais favoráveis para alcançar esta melhoria e se o treino do pé não dominante ajuda a melhorar apenas o rendimento das ações com este membro, ou se é extensível a uma melhoria também na eficácia e eficiência das ações com o pé dominante, o que parece ser indicado através da Teoria dos Programas Motores (Schmidt & Wrisberg, 2004).

5. Relação Com a Comunidade- Área 3: “Dia de Sporting”- Apresentação aos Mestrandos de Treino Desportivo da FMH durante a Semana de Imersão

No final do ano letivo do Mestrado de Treino Desportivo, ocorre uma Semana de Imersão para os alunos de 1º ano interessados em especializar-se na vertente do Futebol, na qual ocorrem várias apresentações, palestras e alguns momentos de avaliação teórica e prática, todos no âmbito deste desporto. Assim, pensámos ser pertinente fazer uma apresentação durante essa semana de imersão a estes alunos, uma vez que no próximo ano letivo terão também que efetuar estágio num clube de Futebol, sendo a formação do Sporting Clube de Portugal uma das opções. Pareceu-nos pertinente dar a conhecer o dia-a-dia de um treinador estagiário neste clube, quais as nossas funções e vivências dentro do mesmo, bem como algumas das nossas opiniões sobre este estágio.

Nesta época desportiva, apenas dois estudantes do mestrado se encontravam a realizar estágio no Sporting Clube de Portugal, sendo a preleção organizada e elaborada por nós dois. Por isto mesmo, foi uma preleção mais curta e intimista do que as feitas neste âmbito em anos anteriores por estagiários que laboraram também neste clube.

Primeiramente, com a supervisão do nosso Orientador de Estágio, redigimos um Projeto justificativo da importância e pertinência deste evento, que foi apresentado aos organizadores da Semana de Imersão. Passada esta fase, procedemos à organização e realização do Dia de Sporting.

Finda a Preleção, foi realizado por nós um balanço e reflexão sobre a mesma, com os pontos positivos, negativos e a melhorar em eventos que organizemos futuramente.

5.1. Projeto Inicial

5.1.1. Introdução

Este projeto visa preparar uma apresentação dentro da Semana de Imersão que conclui o primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana. Será elaborada pelos dois estagiários do segundo ano deste mestrado que se encontram a realizar estágio no Sporting Clube de Portugal: Filipe Silva (Sub-17) e Guilherme Marques (Sub-14-B), sob a tutela do Professor João Couto (Vice-Coordenador Técnico) e orientação do Professor Francisco Silveira Ramos.

Este evento já se realizou no passado, uma vez que existe um protocolo entre o Sporting Clube de Portugal e a FMH para que alguns dos seus alunos estagiários possam realizar os seus estágios num clube de dimensão mundial, como é o caso. Por isto mesmo, torna-se pertinente haver uma apresentação do que se deve esperar de um estágio deste género, uma vez que todos os alunos de Mestrado que se especializem em Futebol terão que fazer uma época de estágio, quer seja neste clube ou em outro qualquer. Desta forma, um evento deste género é um contributo importante para esta comunidade específica, podendo promover uma reflexão acerca do seu futuro por parte dos alunos que constituem o nosso público acerca do seu futuro profissional, mas também servirá para que possam perceber o que se faz num clube de elite a nível da formação dos seus jogadores ajudando-os a aumentar um pouco os seus conhecimentos, para que possam melhorar as suas atividades na modalidade, mesmo que exercidas noutros contextos. Como existe a possibilidade de trazer dois treinadores estagiários que atuam em diferentes escalões na Academia Sporting, e que têm funções distintas dentro das suas respetivas equipas técnicas, poderá o público ter acesso a diferentes perspetivas sobre as abordagens utilizadas em cada escalão etário dentro do clube e sobre as suas necessidades e objetivos específicos.

Noutra perspetiva, será igualmente importante para nós organizar este evento, para que possamos preparar-nos e adquirir experiência e competências a nível organizacional, de preparação e de intervenção no âmbito de eventos e conferências deste género, sendo também uma oportunidade para partilharmos as nossas experiências acerca de uma época tão enriquecedora, mas também de sacrifício.

5.1.2. Objetivos da Atividade

Esta Atividade pretende dar a conhecer o dia-a-dia de um aluno do segundo ano do Mestrado de Treino Desportivo na sua atividade dentro do seu clube de acolhimento, visando consciencializar e preparar os alunos que fazem parte do público para as tarefas e funções que deverão desempenhar no seu próximo ano letivo. É pretendido também mostrar o modo de funcionamento da Academia Sporting ao longo das etapas de formação dos seus jogadores, uma vez que a maioria dos alunos presentes no público não terão a possibilidade de experienciar esta realidade no seu estágio, tanto por motivos de sua opção pessoal, como por as vagas para estagiários serem limitadas neste clube.

5.1.3. Público-alvo

Como já referido, esta Atividade de Relação com a Comunidade estará inserida nos conteúdos da Semana de Imersão de Futebol, do Mestrado de Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, sendo dirigida aos alunos deste mestrado que procurem a especialização na modalidade de Futebol.

5.1.4. Análise SWOT

Durante o planeamento do evento, é importante analisar a viabilidade da sua realização, bem como os seus pontos fortes e pontos fracos, podendo explorar os primeiros e tentar limitar de forma contundente estes últimos, verificar oportunidades que possam surgir da realização desta Atividade e ameaças que a poderão votar ao fracasso. Para isto, é usualmente utilizada uma ferramenta denominada Análise SWOT, cujos quatro pontos incidem exatamente na antecipação destas possibilidades, tanto a nível interno, ou seja, do evento em si e dos seus organizadores, como a nível externo, do seu local, do seu público, altura do ano e do dia em que será realizado. Na Tabela 10 podemos ver esta Análise.

Tabela 11 – Análise Swot da atividade “Dia do Sporting”.

| | Forças | Fraquezas |
|----------------|---|---|
| INTERNO | <ul style="list-style-type: none"> • Presença de Público Garantida; • Custos Monetários Nulos; • Recursos de Apresentação e Logística Disponíveis; • Localização do Evento; • Partilha de Conhecimento; • Informação Acerca dos Métodos de Formação num Clube de Elite; | <ul style="list-style-type: none"> • Realidade do Contexto de Treino; • Realidade das Tarefas que um Estagiário Desempenha; • Tempo Reduzido Disponível para a Atividade; • Informações Internas Sigilosas; |
| | Oportunidades | Ameaças |
| EXTERNO | <ul style="list-style-type: none"> • Divulgação das Vagas para Estágio na Academia Sporting • Troca de Ideias com Outros Profissionais do Futebol; • Aumentar a Rede de Conhecimentos Profissionais dos Organizadores | <ul style="list-style-type: none"> • Viés Crítico Por Pertencerem a Outros Clubes; • Falta de Interação do Público • Interação Desajustada (Interromper o Orador). |

Oradores

Nesta Apresentação irão exercer atividade oratória dois alunos de segundo ano do Mestrado de Treino Desportivo – Especialização em Futebol, da Faculdade de Motricidade Humana, que se encontram presentemente a realizar o seu ano letivo de estágio na Academia Sporting, centro de treinos do Sporting Clube de Portugal, fazendo parte das equipas técnicas de duas das suas equipas de Futebol de Formação:

- Guilherme Marques – Treinador Adjunto da equipa de Sub-14B;
- Filipe Silva - Treinador Adjunto da equipa de Sub-17.

5.1.6. Temas da Atividade

Esta atividade irá ter como temas a apresentação do Clube e a discriminação e análise das diferentes áreas de intervenção dos treinadores estagiários, como sendo:

- O Desenvolvimento das qualidades técnicas e táticas em jovens atletas de Futebol, O treino técnico-tático e a sua adaptação ao contexto competitivo em que estamos inseridos, A Análise Qualitativa de Jogo no contexto do Futebol de formação e a sua inserção no Gabinete Observação e Análise do Sporting C.P.- Guilherme Marques
- O treino técnico-tático, desenvolvimento das qualidades físicas em jovens atletas de Futebol e análise de jogo no contexto do Futebol de formação - Filipe Silva

5.1.7. Planeamento

Esta Palestra decorrerá no dia 14 de Maio de 2018 numa sala de aula da Faculdade de Motricidade Humana equipada com equipamento audiovisual, especialmente requisitada para esta apresentação. Esta Atividade enquadrar-se-á na Semana de Imersão do Mestrado de Treino Desportivo, que decorre na semana de 14 a 18 de Maio. A Palestra terá a duração de duas horas, tendo início previsto às 18 horas e término às 20 horas.

A nossa apresentação começará por fornecer uma descrição geral das condições de trabalho encontradas no Sporting Clube de Portugal, principalmente na Academia Sporting, a nível de instalações, logística, métodos de treino para os diferentes escalões do clube e a abordagem geral do clube no que à sua Formação diz respeito. Em seguida abordaremos diretamente a nossa experiência como estagiários, as nossas funções e opiniões pessoais acerca desta jornada, abrindo depois uma janela para a discussão e troca de ideias com o público.

O primeiro a realizar a sua apresentação será Guilherme Marques, estagiário na equipa de Sub-14 B que iniciará a palestra fazendo uma introdução ao clube e aos objetivos desta atividade, passando depois a apresentar o trabalho realizado, na sua equipa, de Análise de Jogo num contexto de Futebol juvenil e o treino das capacidades técnico-táticas num contexto de sub-14.

Em seguida Filipe Silva, estagiário na equipa de Sub-17, tomará a palavra, e irá focar-se no trabalho realizado num microciclo de competição, com o título: “Em que consiste uma semana na equipa de Sub-17?”.

Para terminar a sessão, daremos lugar a uma conclusão mais pessoal, em que partilhamos a nossa experiência subjetiva como estagiários, e as nossas opiniões sobre o valor desta época de aprendizagem para as nossas atividades profissionais, dando nesta altura oportunidade para que a audiência coloque questões e se junta a este momento de partilha com opiniões e relatos de experiências pertinentes.

5.1.8. Programa

Foi preparado um Programa para esta Palestra, de forma a organizar a ordem de apresentação dos conteúdos e os tempos alocados a cada orador para as suas intervenções, bem como um período de tempo para que a audiência possa ter voz ativa nesta Atividade. O Programa decorrerá na seguinte ordem:

Tabela 12 – Programa da Palestra

| <i>Hora</i> | <i>Orador</i> | <i>Área</i> | <i>Tema</i> | <i>T</i> |
|--------------|-------------------|------------------------|--|----------|
| 18h00 | Guilherme Marques | | Apresentação da Palestra / Introdução à Academia Sporting e à Formação do Sporting CP | 15' |
| 18h15 | Guilherme Marques | Treino/Análise de Jogo | Funções no GOA (Análise e Observação da Própria Equipa e do Adversário) / Adaptação ao Contexto Competitivo / Microciclo da equipa de Sub-14B / Planeamento e Desenvolvimento da Org. Coletiva e das Capacidades Técnico-táticas Individuais | 45' |
| 19h00 | Filipe Siva | Treino | Bases metodológicas / Microciclo da equipa de Sub-17 do Sporting Clube De Portugal | 45' |
| 19h45 | Questões / Debate | | | 10' |
| 19h55 | Agradecimentos | | | 5' |
| 20h00 | Final | | | - |

5.2. Reflexão e Discussão Sobre o Evento

O evento foi muito interessante para nós, organizadores e oradores, pois tivemos a oportunidade de organizar um evento deste género pela primeira vez, com um público interessado e com conhecimentos na nossa área de trabalho, o Futebol.

Tínhamos originalmente planeado fazer uma série de questionários de satisfação à audiência presente, mas tal não foi possível por uma questão de constrangimentos temporais. A nossa palestra teve que começar mais tarde pois a atividade anterior dos alunos presentes nesta Semana de Imersão demorou mais tempo que o esperado e não houve possibilidade de prolongar a nossa atividade para lá do horário marcado, pois os alunos tinham hora marcada para irem jantar, tendo mais uma atividade depois da refeição. Assim, esse instrumento de medição da nossa *performance* enquanto organizadores e oradores não foi possível de efetuar.

O evento teve que durar meia hora menos do que o previsto, decorrendo durante cerca de uma hora e meia, pelo que houve alguns tópicos que não conseguimos abordar. Foi uma alteração que ocorreu à última da hora, mas que também serviu para aprendermos, pois situações destas ocorrem diversas vezes na organização de eventos.

Algo que não tínhamos antecipado de forma tão cuidada foi a animosidade de alguns elementos da audiência para com o clube que representamos, devido a um viés muito presente no nosso país na modalidade de Futebol, que leva as pessoas a não ouvirem de forma cuidada pessoas que não pertençam à sua tribo clubística. Este facto levou a que alguns elementos da audiência, felizmente apenas uma pequena parte, tentassem interromper a palestra por diversas vezes, com comentários algumas vezes despropositados. Esta é uma questão pertinente para esta reflexão, pois considero que talvez tenhamos facilitado a ocorrência desta situação por termos dado demasiadas oportunidades para os elementos da audiência se manifestarem, tentando responder a todas as suas questões e indagações cada vez que elas ocorriam durante a apresentação. Foi um facto que se foi tornando mais frequente durante a atividade, o que nos fez perder demasiado tempo e impediu que alguns dos pontos que

planeámos mencionar pudessem ser explicados convenientemente. De uma próxima vez, pelo menos da minha parte, serei menos flexível na minha abordagem, não respondendo a questões até chegar ao final da intervenção, pois é uma situação que prejudica a linha de apresentação do orador.

Outra situação delicada de lidar nesta apresentação foi o facto de algumas das informações que a audiência desejava saber ser considerada pelo clube como confidencial, não podendo ser livremente discutida. Teria sido bastante positivo também se tivesse sido possível trazer, além dos treinadores estagiários, algum dos elementos da coordenação do clube, que pudesse responder a algumas questões organizacionais da Formação do Sporting Clube de Portugal que não fazem parte das responsabilidades e conhecimentos de um treinador estagiário.

Apesar destes pontos menos positivos, que achei por bem referir a bem de uma reflexão honesta sobre a realização deste evento, penso que em geral acabou por ser uma Atividade extremamente positiva tanto para nós, organizadores e oradores, como para a audiência. Prova disto mesmo foi o facto de ter recebido vários contactos por parte de alguns dos membros da audiência no sentido de lhes prestar um esclarecimento mais informal sobre a experiência de estágio, numa altura em que eles próprios estavam pressionados para escolher os seus locais de estágio e perceber o que poderiam esperar desta experiência. Desta forma, tenho a certeza que o nosso projeto de Relação com a Comunidade teve um impacto positivo na Comunidade em que decidimos intervir.

6. Reflexão Final

Esta foi uma época extremamente extenuante tanto a nível profissional quanto pessoal. Envolveu bastante espírito de sacrifício e muito entusiasmo pela área profissional que decidi seguir para me impedir de desistir. Valeu a pena, devido às experiências profissionais em que estive envolvido, às pessoas que conheci e ao contexto fantástico onde tive o privilégio de trabalhar. Foi uma época que me permitiu amadurecer bastante tanto a nível pessoal como profissional, e, ao verificar a quantidade de pessoas e recurso envolvidos para que um único jogador consiga chegar ao alto rendimento, foi também uma lição de humildade para perceber que ninguém consegue nada sozinho. Todos os profissionais do clube onde estive envolvido têm crédito pela formação dos jovens profissionais de Futebol do futuro, não só os treinadores principais. Os treinadores adjuntos, os observadores e prospetores, os técnicos de equipamento, seguranças, responsáveis pelo tratamento dos campos de Futebol, administradores, diretores técnicos, delegados, encarregados de educação dos jogadores, todas estas pessoas, quando remam numa mesma direção, são fundamentais para que um jogador possa chegar ao sucesso. Como diz o ditado, “é precisa uma aldeia inteira para educar uma criança”.

Para a melhoria das minhas competências, também contribuiu em muito a elaboração deste relatório de estágio, uma tarefa que por vezes se revelou hercúlea, e sem dúvida nada fácil de realizar. O facto de colocar por escrito a forma de atuar da equipa em que estive inserido, ajudou-me a consolidar esse conhecimento prático, bem como a pesquisa necessária para rever a literatura existente e a sua compilação na secção de revisão da literatura, que contribuiu para um aumento do meu conhecimento teórico do Futebol, do desporto e do Ser Humano em geral.

A tarefa Experimental foi extremamente interessante para mim, pois tive o privilégio de colocar jogadores que já têm um nível muito alto no desenvolvimento da modalidade em relação aos seus pares da mesma idade, num contexto mais controlado em que tentámos

melhorar ainda mais as suas valências técnicas, produzindo no final, como bónus, diferenças estatisticamente significativas no aumento do uso do seu Membro Não Dominante.

A tarefa prática de Organização de um Evento Desportivo também foi positiva para conseguir adquirir maiores competências Organizacionais e Logísticas.

Em jeito de despedida, posso dizer que foi uma honra estar “dentro da barriga da besta”, no que ao Sporting Clube de Portugal diz respeito. É um clube gigantesco, com milhões de adeptos e centenas de trabalhadores que laboram diariamente para contribuir para a grandeza deste clube. Eu, durante esta época, também ajudei com a minha modesta contribuição.

Numa perspetiva de futuro, conheço cada vez melhor o mundo do Futebol, sei que é por vezes um mundo ingrato, mas o meu amor pela modalidade e por fazer a diferença na vida dos meus jogadores continua forte, por isso continuarei a lutar por me estabelecer como um profissional competente deste desporto, sabendo que na vida, tal com no Futebol, não há garantias de nada.

7. Bibliografia

- Andrade, J. M. (2012). *EFEITO DO TREINO COM O MEMBRO NÃO PREFERIDO NO DESEMPENHO MOTOR E NA ASSIMETRIA MOTORA FUNCIONAL DE JOVENS*. Universidade do Porto.
- Araújo, D. (2006). *Tomada de decisão no desporto*.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12–25. <https://doi.org/10.1080/10413200305400>
- Balyi, I. (2009). *Wellness To World Cup- Long Term Player Development*. Canadian Soccer Association.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training For Sports*.
- Bouchard, C., Malina, R. M., & Pérusse, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*. Human Kinetics.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (2nd ed.). Prime Books.
- Costa, I., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 15(3), 657–668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114885>
- Coyle, D. (2009). *The Talent Code*. Bantam Dell.
- Curiosidades - Sporting Clube de Portugal. (n.d.). Retrieved December 28, 2018, from <https://www.sporting.pt/pt/clube/historia/curiosidades>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error. Emotions, Reasons and the Human Brain*.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms.
- Epstein, D. (2013). *The Sports Gene*. Penguin Books (Vol. 309). <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0813-96d>
- Ericsson, K. A. A. (1998). The Scientific Study of Expert Levels of Performance: general implications for optimal learning and creativity. *High Ability Studies*, 9(1), 75–100. <https://doi.org/10.1080/1359813980090106>
- Gamble, P. (2006). Periodization of Training for Team Sports Athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 28(5), 56. [https://doi.org/10.1519/1533-4295\(2006\)28\[56:POTFTS\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4295(2006)28[56:POTFTS]2.0.CO;2)

- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos - perspetivas e tendências. *Movimento*, 1(8), 19–27.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? *Movimento*, 10, 40–50. <https://doi.org/10.1109/ICETA.2016.7802074>
- Garganta, J., Guilherme, J., & Graça, A. (2014). Reflexão a propósito da relevância da redução de assimetrias funcionais dos membros inferiores em jogadores de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 14(ii), 93–111.
- Greeno, J. G. (1994). Gibson's affordances. *Psychological Review*, 101(2), 336–342. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.336>
- Gréhaigne, J. F., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137–149. <https://doi.org/10.1080/026404197367416>
- Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, L. (2005). *Team Sports and Games*. Routledge.
- Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., & Seabra, A. (2014). Effects of technical training in functional asymmetry of lower limbs in young soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 17(2), 125–135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n2p125> original
- Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., & Seabra, A. (2015). Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. *Journal of Sports Sciences*, (March), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012100>
- Haaland, E., & Hoff, J. (2003). Non-dominant leg training improves the bilateral motor performance of soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13, 179–184.
- Helsen, W. F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 727–736. <https://doi.org/10.1080/02640410050120104>
- Instalações - Sporting Clube de Portugal. (n.d.). Retrieved December 28, 2018, from <https://www.sporting.pt/pt/clube/infraestruturas/academia/instalacoes>
- Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization.
- Junior, N. K. M. (2011). Periodização tática. *EFDeportes*, 163(May).
- King, S. (1986). *IT*. Viking Press.
- LaStayo, P. C., Woolf, J. M., Lewek, M. D., Snyder-Mackler, L., Reich, T., & Lindstedt, S. L.

- (2003). Eccentric muscle contractions: their contribution to injury, prevention, rehabilitation, and sport. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 33(10), 557–571. <https://doi.org/10.2519/jospt.2003.33.10.557>
- Manolopoulos, E., Papadopoulos, C., & Kellis, E. (2006). Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(2), 102–110. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00447.x>
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*.
- Mcgrenerre, Joanna and Ho, W. (2000). Affordances : Clarifying and Evolving a Concept. *Proceedings of Graphics Interface*, (May), 1–8. <https://doi.org/citeulike-article-id:2863397>
- Mesquita, I. (2005). *A pedagogia do Treino- 3ª Edição*.
- Mohammadi, F. (2007). Comparison of 3 preventive methods to reduce the recurrence of ankle inversion sprains in male soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*, 35(6), 922–926. <https://doi.org/10.1177/0363546507299259>
- Oliveira, B., Amieiro, N., Rosende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Gradiva.
- Oliveira, J. G., Graça, A., Seabra, A., & Garganta, J. (2012). Validação de um sistema de avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores em Futebol the functional asymmetry of the lower limbs. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 12(3), 77–97.
- Palmarés - Sporting Clube de Portugal. (n.d.). Retrieved December 28, 2018, from <https://www.sporting.pt/pt/clube/historia/palmares>
- Passos, P. (2013). *Comportamento motor, controlo e aprendizagem*. Edições FMH.
- Paul, D., Nassis, G., & Brito, J. (2015). INJURY PREVENTION TRAINING IN FOOTBALL TIME TO CONSIDER TRAINING UNDER, 578–581.
- Perez-Gomez, J., Olmedillas, H., Delgado-Guerra, S., Ara, I., Vicente-Rodriguez, G., Ortiz, R. A., ... Calbet, J. A. L. (2008). Effects of weight lifting training combined with plyometric exercises on physical fitness, body composition, and knee extension velocity during kicking in football. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition et Métabolisme*, 33(3), 501–510. <https://doi.org/10.1139/H08-026>
- Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino do Futebol. *Futebol Em Revista*, 4(4), 47–49.
- Resumo Histórico. (n.d.). Retrieved December 28, 2018, from <https://www.sporting.pt/pt/Clube>

- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2004). *Motor Learning and Performance, Third Edition*.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MCSports.
- Smith, D. J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103–1126. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00003>
- Starkes, J. L., & Ericsson, A. K. (2003). *Expert Performance in Sports*.
- Teixeira, L., & Paroli, R. (2000). Assimetrias laterais em ações motoras: preferência versus desempenho. *Motriz*, 6(2), 1–8.
- Teixeira, L., Silva, M., & Carvalho, M. (2003). Reduction of lateral asymmetries in dribbling : The role of bilateral practice. *Laterality*, 8(1), 53–65. <https://doi.org/10.1080/713754469>
- Travassos, B. (2014). *A tomada de decisão no futsal*.
- Vitória, R. (2014). *A Arte da Guerra para Treinadores*. TopBooks.
- Wadman, W., Gon, J., Geuze, W. H., & Mol, C. R. (1979). Control of fast goal-directed arm movements. *Journal of Human Movement Studies*. <https://doi.org/10.1007/BF00236911>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology. Foundations of Sport and Exercise Psychology Fifth Edition* (5th ed.). Human Kinetics.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650. <https://doi.org/10.1080/02640410400021328>

8. Anexos

8.1. Anexo 1 – Resumos Semanais GOA



| RESUMO DA JORNADA | | Semana 16 Abril a 22 Abril 2018 | |
|-------------------|-----------------|---------------------------------|--------------|
| ALTA DE LISBOA | 1-2 VER JOGO | SCP | SUB13 S2 |
| SUB13 S3 | 6-0 VER JOGO | SCP | A. MUSGUEIRA |
| SUB14B | 3-2 VER JOGO | SCP | C.F. BENFICA |
| SUB14A | 3-0 VER JOGO | SCP | C. D. MAFRA |
| SUB15 | 3-2 VER JOGO | SCP | SC BRAGA |
| C.F. BENFICA | 0-2 VER JOGO | SCP | SUB 16 |
| BELENENSES | 0-3 VER JOGO | SCP | SUB17 |

[SUB13 S2](#) [SUB14B](#) [SUB14A](#) [SUB15](#) [SUB16](#) [SUB17](#) [JUNIORES](#) [MENU](#)
[SUB13 S3](#)

VER JOGO [4º] Alta de Lisboa  **1-2**  SUB13 [1º]

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES C1 || SÉRIE 2
26ª JORNADA Campo da Alta de Lisboa - Lisboa
 SÁBADO 21 ABRIL 2018 14h45

SUPLENTES UTILIZADOS


SUPLENTES NÃO UTILIZADOS


TREINADOR
 PEDRO PONTES



| Nº | NOME | R | Tº |
|----|--------------------|-----|----|
| 1 | SALVADOR GOMES | 1-0 | 1º |
| 2 | DANIEL RAMOS | | |
| 3 | BERNARDO CARAPINHA | | |
| 4 | CARLOS SANTOS | | |
| 5 | RODRIGO DIAS | | |
| 6 | DANILO ESSUGO | | |
| 7 | RODRIGO BISSIHO | | |
| 8 | MAMADU DJALÓ | | |
| 9 | GONÇALO BRAZ | 1-1 | 2º |
| 10 | GUILHERME SANTOS | | |
| 11 | VASCO FERREIRA | | |
| 22 | GUILHERME PIRES | | |
| 13 | RICARDO VITÓRIANO | | |
| 14 | GONÇALO MONTEIRO | | |
| 15 | MAMADOU BALDE | | |
| 16 | MANUEL MENDONÇA | | |
| 17 | MICHAEL GOMES | | |
| 18 | AFONSO MOREIRA | 1-2 | 2º |

[SUB13 S2](#) [SUB14B](#) [SUB14A](#) [SUB15](#) [SUB16](#) [SUB17](#) [JUNIORES](#) [MENU](#)
[SUB13 S3](#)

VÍDEO NÃO DISPONÍVEL [1º] SUB13  **6-0**  A. Musgueira [9º]

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES C1 || SÉRIE 3
26ª JORNADA Campo 3 da Cidade Universitária - Lisboa
 SÁBADO 21 ABRIL 2018 14h00

SUPLENTES UTILIZADOS


SUPLENTES NÃO UTILIZADOS


TREINADOR
 JOÃO TUDELA



| Nº | NOME | R | Tº |
|----|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | FRANCISCO SILVA | | |
| 2 | RAFAEL SILVA | | |
| 4 | RODRIGO FRANCO | | |
| 5 | JOÃO GONÇALVES | | |
| 6 | BIOGO MATOS | | |
| 7 | GUILHERME FLOR | 1-0 | 10º |
| 8 | ALEXANDRE BRITO | | |
| 9 | MARTIM SERENO | 2-0 3-0 4-0 | 17º 22º 32º |
| 10 | MATEUS SANTOS | | |
| 11 | ANDRÉ GOMES | 5-0 | 57º |
| 22 | GONÇALO COSTA | | |
| 13 | LUIS GOMES | | |
| 14 | JOÃO MARTINS | | |
| 15 | GUILHERME PEREIRA | | |
| 16 | RENATO SANTOS | 5-0 | 47º |
| 17 | MIGUEL AGUIAR | | |


SUB13 S2 SUB14B SUB14A SUB15 SUB16 SUB17 JUNIORES MENU
SUB13 S3

VER JOGO [2^o] **SUB14B** **3-2** **C.F. BENFICA** [9^o]

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES C || SÉRIE 2
25ª JORNADA Campo Nº 8 – Aademia Alcochete
 DOMINGO 22 ABRIL 2018 11H00

SUPLENTE UTILIZADOS



SUPLENTE NÃO UTILIZADOS



TREINADOR
JOSÉ JOÃO



| Nº | NOME | R | T |
|----|------------------|-----|-----|
| 1 | DIOGO PINTO | 2-1 | 89' |
| 2 | OSCAR GARCIA | 2-2 | 81' |
| 3 | ANDRÉ LOPES | | |
| 4 | RUI CARREIRA | | |
| 5 | FLÁVIO MONIZ | 3-1 | 39' |
| 6 | RUI SIBALO | | |
| 7 | LUCAS ANJOS | 1-0 | 5' |
| 8 | AFONSO GIL | 2-0 | 35' |
| 9 | TOMÁS LIMA | | |
| 10 | RAFAEL BESUGO | | |
| 11 | DIOGO TRAVASSOS | | |
| 12 | TIAGO CORREIA | | |
| 13 | ISAAC MONTEIRO | | |
| 14 | LUIS RAMOS | | |
| 15 | NUNO ALEXO | | |
| 16 | AFONSO LEMOS | | |
| 17 | JÓÃO PACHECO | | |
| 18 | YOUSSEF CHERWETI | | |


SUB13 S2 SUB14B SUB14A SUB15 SUB16 SUB17 JUNIORES MENU
SUB13 S3

VER JOGO [1^o] **SUB14A** **3-0** **C. D. MAFRA** [11^o]

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES C || DIVISÃO DE HONRA
25ª JORNADA Campo nº6 – Aademia Alcochete
 DOMINGO 22 ABRIL 2018 11H00

SUPLENTE UTILIZADOS



SUPLENTE NÃO UTILIZADOS

TREINADOR
JOÃO VARGAS



| Nº | NOME | R | T |
|----|------------------|-----|-----|
| 1 | JÓÃO PAULO | | |
| 2 | DAVID MONTEIRO | | |
| 3 | RICARDO PIEDADE | | |
| 4 | DAVID MOREIRA | | |
| 5 | MARTIM CRUZ | | |
| 6 | JÓÃO PEREIRA | | |
| 7 | LUIS GOMES | | |
| 8 | TIAGO OTÁVIO | | |
| 9 | PEDRO CUNHA | 1-0 | 51' |
| 10 | SAMUEL JUSTO | 2-0 | 83' |
| 11 | ISMAEL MANE | | |
| 12 | TIAGO OLIVEIRA | | |
| 13 | TIAGO SOUSA | 3-0 | 85' |
| 14 | MATEUS FERNANDES | | |
| 15 | RODRIGO LEONE | | |
| 16 | MARTIM MARQUES | | |
| 17 | DIEGO CALLAIS | | |

[SUB13 S2](#) [SUB14B](#) [SUB14A](#) [SUB15](#) [SUB16](#) [SUB17](#) [JUNIORES](#) [MENU](#)
[SUB13 S3](#)

VER JOGO

[2º] **SUB15** **3-2** **SC Braga** [5º]

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES C || 3ªFASE
4ª JORNADA ESTÁDIO AURELIO PEREIRA
DOMINGO 21 ABRIL 2018 11H

SUPLENTES UTILIZADOS

30' 35' 60' 66'

SUPLENTES NÃO UTILIZADOS

TREINADOR
PEDRO COELHO

| Nº | NOME | R | T' |
|----|-------------------|-----|-----|
| 1 | MARTIM DUARTE | 0-1 | 39' |
| 2 | RAFAEL LOPES | 0-2 | 45' |
| 3 | CHICO LAMBA | 1-2 | 46' |
| 4 | MIGUEL LADEIRO | | |
| 5 | ADRIANO ALMEIDA | | |
| 6 | EDUARDO BARBOISA | | |
| 7 | LUCAS DIAS | 3-2 | 57' |
| 8 | GONCALO SABINO | | |
| 9 | TRESTAN HAMMOND | | |
| 10 | MIGUEL MENINO | | |
| 11 | JOELSON FERNANDES | 2-2 | 52' |
| 22 | VASCO GASPAR | | |
| 13 | JOÃO CARVALHO | | |
| 14 | EMANUEL FERNANDES | | |
| 15 | SANDRO BRANDIENHO | | |
| 16 | ARMANDO SILVA | | |
| 17 | ANDRÉ GOMÇALVES | | |
| 18 | DANIEL LYAPIN | | |

[SUB13 S2](#) [SUB14B](#) [SUB14A](#) [SUB15](#) [SUB16](#) [SUB17](#) [JUNIORES](#) [MENU](#)
[SUB13 S3](#)

VER JOGO

[8º] **C.F. BENFICA** **0-2** **SUB 16** [1º]

CAMPEONATO DISTRICTAL JUNIORES B DIVISÃO DE HONRA
25ª JORNADA Estádio Francisco Lázaro
DOMINGO 22 Abril 2018 9 H

SUPLENTES UTILIZADOS

SUPLENTES NÃO UTILIZADOS

TREINADOR
MARCO SANTOS

| Nº | NOME | R | T' |
|----|-------------------|-----|-----|
| 1 | RAMUNDO DUARTE | | |
| 2 | JOSE GALANTE | | |
| 3 | RAFAEL FERNANDES | | |
| 4 | RODRIGO REGO | | |
| 5 | NUNO MENDES | | |
| 6 | JOÃO DANIEL | | |
| 7 | ALEXANDRE LAMI | | |
| 8 | UMARO BALDE | | |
| 9 | TIAGO TOMAS | 0-1 | 5' |
| 10 | DUARTE CARVALHO | | |
| 11 | BRUNO FAVARES | 0-2 | 28' |
| 22 | MARCOS FELICIO | | |
| 13 | DAVID ESTEVES | | |
| 14 | LEANDRO GOMÇALVES | | |
| 15 | FRANCISCO LIMA | | |
| 16 | SALOMÃO COXI | | |
| 17 | DANILO LUIS | | |
| 18 | RODRIGO COSTA | | |


SUB13 S2 SUB14B SUB14A SUB15 SUB16 SUB17 JUNIORES MENU
SUB13 S3

VER JOGO

[3º] BELENENSES 0-3 SUB17 [4º]

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES B || 3ª FASE
3ª JORNADA Campo Major Balista da Silva - Belém
SÁBADO 21 ABRIL 2018 11H

SUPLENTE UTILIZADOS

40' 77' 80'

SUPLENTE NÃO UTILIZADOS

TREINADOR
JOÃO COUTO



| Nº | NOME | R | T |
|----|-------------------|-----|-----|
| 1 | DIOGO ALMEIDA | | |
| 2 | HEVERTON SANTOS | | |
| 3 | CARLOS SILVA | | |
| 4 | EDUARDO QUARESMA | | |
| 5 | GONCALO INACIO | 0-1 | 19' |
| | | 0-2 | 40' |
| 6 | RODRIGO FERNANDES | | |
| 7 | EDSON CEITA | | |
| 8 | GONCALO BATALHA | | |
| 9 | FELIX CORREIA | 0-3 | 78' |
| 10 | TIAGO FERREIRA | | |
| 11 | RODRIGO VARELA | | |
| 12 | HUGO CUNHA | | |
| 13 | RODRIGO REGO | | |
| 14 | DIOGO FERREIRA | | |
| 15 | DANIEL RODRIGUES | | |
| 16 | SAMUEL LOBATO | | |
| 17 | GONCALO FERREIRA | | |
| 18 | JOÃO DOMINGUES | | |

8.2. Anexo 2 – Estatísticas Individuais

| POSIÇÃO | JOGADOR | GOLOS | ASSISTÊNCIAS | INFLUÊNCIA DIRETA | Penalties Convertidos | Penalties Cometidos | MIN P/GOLO | MIN P/ASSIST | MIN P/ID |
|---------|-------------------|-------|--------------|-------------------|-----------------------|---------------------|-------------|--------------|----------|
| AC | Youssef Chermitti | | 22 | 4 | 26 | | 59,63636364 | 328 | 50,4615 |
| MC | Afonso Gil | 7 | 14 | 21 | | | 172 | 86 | 57,3333 |
| AD | Lucas Anjos | 10 | 10 | 20 | | | 113,6 | 113,6 | 56,8 |
| AE | Diogo Travassos | 11 | 9 | 20 | | | 126,5454545 | 154,666667 | 69,6 |
| MC | Rafael Besugo | 6 | 13 | 19 | | | 229,6666667 | 106 | 72,5263 |
| MC | Tomás Lima | 8 | 4 | 12 | | | 77,375 | 154,75 | 51,5833 |
| AD | Luis Ramos | 4 | 6 | 10 | | | 94,5 | 63 | 37,8 |
| AD | João Pacheco | 7 | 1 | 8 | 1 | | 117,2857143 | 821 | 102,625 |
| DC | André Lopes | 4 | 1 | 5 | | | | | |
| DC | Nuno Aleixo | 4 | 1 | 5 | | | 205,75 | 823 | 164,6 |
| DE | Martim Alberto | 1 | 3 | 4 | | | 705 | 235 | 176,25 |
| AC | Rodrigo Geraldo | 2 | 2 | 4 | | | | | |
| AE | Santiago Rocha | 3 | 1 | 4 | | | | | |
| AD | Fábio Mendes | 2 | 2 | 4 | | | | | |
| DC | Rui Carreira | 3 | 1 | 4 | | 1 | | | |
| MC | Zacarias Baldé | 1 | 2 | 3 | | 1 | | | |
| MC | Afonso Lemos | 2 | 1 | 3 | | | | | |
| DE | Flávio Moniz | 1 | 2 | 3 | | | | | |
| DC | Rodrigo Silva | 2 | | 2 | | 1 | | | |
| DD | Óscar Garcia | | 1 | 1 | | | | | |
| MC | Rui Embaló | | 1 | 1 | | | | | |
| DD | Diogo Grima | | | 0 | | | | | |
| DC | Isaac Monteiro | | | 0 | | 3 | | | |
| DE | Geovani Nogueira | | | 0 | | | | | |

8.3. Anexo 3 – Mapa de Presenças

| | | MAPA DE PRESEÇAS EM TREINO SUB14B 17/18 | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| GR | Diogo Pinto | P | P | P | P | B | B | P | P | B | A | A |
| GR | Dário Luz | B | B | B | B | P | P | P | B | P | B | B |
| GR | Dinis Garção | F | F | P | P | F | P | P | F | F | F | P |
| DD | Óscar Garcia | P | P | P | P | P | P | F | P | P | P | P |
| DD | Diogo Grima | P | L | L | F | F | F | P | P | P | P | P |
| DC | Isaac Monteiro | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| DC | Rui Carreira | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| DC | André Lopes | P | P | P | P | P | F | F | P | P | P | P |
| DC | Nuno Aleixo | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| DE | Flávio Moniz | P | P | L | F | P | P | P | P | P | P | P |
| DE | Martim Alberto | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| DE | Geovani Nogueira | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| MC | Zacarias Baldé | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| MC | Rui Embaló | P | P | P | P | P | P | F | P | P | P | P |
| MC | Tomás Lima | P | P | F | F | F | F | P | P | P | P | P |
| MC | Afonso Gil | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| MC | Rafael Besugo | P | P | P | P | B | B | F | P | P | P | P |
| AD | Lucas Anjos | P | P | P | P | B | B | P | P | P | L | L |
| AD | João Pacheco | L | L | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| AD | Luis Ramos | P | P | P | P | P | P | F | P | P | P | P |
| AC | Youssef Chermitti | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| AC | Rodrigo Geraldo | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| AC | Lucca Rodrigues | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| AE | Diogo Travassos | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| AE | Santiago Rocha | P | P | P | P | P | P | F | F | F | F | F |
| DE | Gonçalo Monteiro | P | P | P | P | P | I | I | P | P | P | P |
| DC | Pedro Silva | P | P | L | L | L | L | L | L | L | L | L |
| AE | Rodrigo Ribeiro | P | P | P | P | P | I | I | F | P | P | P |
| DC | Rodrigo Silva | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| MC | Afonso Lemos | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| AD | Fábio Mendes | P | F | P | P | P | P | F | P | L | P | P |

