



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINO DESPORTIVO

Luís Pedro Reixa Silva de Sousa Júlio

Nº23460

Supervisor: Professor Doutor Nuno Teixeira

Orientador cooperante: António Luís Rodrigo

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº43/2007 de
22 de Fevereiro)

Maia, Outubro de 2015





Júlio, L. (2015). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado*. (Mestrado), Instituto Universitário da Maia - ISMAI, Maia, Portugal.

Relatório de Estágio Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física, especialização em Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Agradecimentos

A concretização de um trabalho desta natureza exige naturalmente um contributo coletivo, e por isso não posso deixar de reconhecer a importância de todos aqueles que desempenharam um papel determinante nesta caminhada.

Ao Instituto Universitário da Maia, por me ter proporcionado um percurso académico de excelência e inesquecível.

Ao Padroense Futebol Clube, pela oportunidade e por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionou.

Ao Professor Doutor Nuno Teixeira, pela orientação de todo este trabalho, pela forma como me guiou rumo à procura do conhecimento, por todo o empenho, incentivo e apoio determinantes.

Ao Mister António Luís, pela oportunidade concedida de me deixar continuar a aprender consigo, pela sua contagiante entrega e paixão pelo Futebol, pela disponibilidade e por toda a confiança que depositou em mim.

Ao Tiago Portulez e ao Tiago Quaresma, pelo companheirismo, ajuda e amizade que demonstraram desde o primeiro dia.

Aos meus pais, os meus pilares, por tudo o que significam, pela entrega e dedicação constante, pelo vosso amor incondicional, e por estarem sempre presentes.

À minha família, às minhas avós por todos os ensinamentos, à minha tia Elisa pelo apoio incansável em todos os momentos da minha vida, ao meu primo Zé Luís pela paixão que me transmitiu pelo Futebol desde que me lembro, à Dalila pela ajuda imprescindível e disponibilidade demonstrada e aos meus primos Inês e João pela presença constante.

Àqueles que serão sempre meus, Xiko, Hélder, Gonçalo, Salino, Von Hafe, JP, Diogo, Mariana, Francisca e Bruno, por me acompanharem incondicionalmente e representarem aquilo que de melhor existe na vida de alguém, os verdadeiros amigos.

A todos, o mais sincero Muito Obrigado!

Índice

Resumo	VII
Abstract	VIII
Résumé	IX
1- Introdução	1
2- Objetivos	3
2.1 – Objetivos da intervenção profissional	3
2.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo	3
2.3 – Calendarização dos objetivos do estágio	4
3- Enquadramento da prática profissional	6
3.1 – Descrição das funções desempenhadas	6
3.2 – Enquadramento teórico da análise da atividade a desenvolver	6
3.3 – Análise do envolvimento	9
3.3.1 – Região e envolvimento	9
3.3.2 – Local ou locais	10
3.3.3 – Recursos necessários	11
3.3.4 – Recursos disponíveis	12
3.4 – Análise dos praticantes	13
3.4.1 – Caracterização geral dos praticantes	13
3.4.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo	15
3.4.3 – Recrutamento da população-alvo	16
3.4.4 – Formas de avaliação da população-alvo	16
4- Realização da prática profissional	17
4.1 – Definição, planeamento e realização	17
4.2 – Rotinas diárias de trabalho	20
4.3 – Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino/jogo	29
4.4 – Dificuldades sentidas	31
4.5 – Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido	32
5- Investigação de cariz Científico	35
5.1 – Resumo	36

Abstract	37
Résumé	38
5.2 – Introdução	40
5.3 – Objetivos	41
5.4 – Metodologia.....	41
5.5 – Resultados e discussão.....	44
5.6 – Conclusão	53
6- Formação realizada pelo estagiário	54
7- Conclusão	55
Referências	57
Anexos	61

Índice de tabelas

Tabela 1 - Calendarização do mapa de tarefas durante o estágio	5
Tabela 2 - Caracterização/Constituição do plantel	13
Tabela 3 - Nacionalidade dos atletas	13
Tabela 4 - Passado desportivo dos atletas.....	14
Tabela 5 - Média de idades, altura e peso dos atletas	14
Tabela 6 - Identificação do staff técnico	15
Tabela 7 - Calendarização semanal dos treinos.....	22
Tabela 8 - Microciclo semanal (objetivos).....	23
Tabela 9 - Valores obtidos pelos atletas nos testes S20, MD1 e MD2	44
Tabela 10 - Relação entre os testes S20/MD1 e S20/MD2	48
Tabela 11 - Relação entre os testes S20/MD1 e S20/MD2	49
Tabela 12 - Relação entre os testes S20/MD1 e S20/MD2	51
Tabela 13 - Análise descritiva dos testes S20, MD1 e MD2.....	51

Índice de tabelas

Imagem 1 - Bandeira da Senhora da Hora.....	9
Imagem 2 - Brasão da Senhora da Hora.....	9
Imagem 3 - Estádio do Padroense FC (1 - Relvado natural; 2 - Relvado sintético)..	10
Imagem 4 - Teste velocidade linear (S20). Percurso realizado.	43
Imagem 5 - Teste velocidade com mudança de direcção (MD). Percurso realizado.	43
Imagem 6 - Distribuição das pressões plantares dos atletas A1 e A15 nos testes S20, MD1 e MD2	45
Imagem 7 - Aplicação do índice RSA/RCOD.....	47
Imagem 8 - Distribuição das pressões plantares dos atletas A2, A7 e A14 nos testes S20, MD1 e MD2	49
Imagem 9 - Distribuição das pressões plantares dos atletas A6 e A15 nos testes S20, MD1 e MD2	50

Resumo

No desporto de alta competição, bem como no amador, o rendimento é o fator chave. É neste âmbito que a metodologia aplicada na realização do treino necessita de ser obrigatoriamente bem estruturada e coerente, pois só deste modo se poderá obter elevados patamares de rendimento individuais e coletivos.

O documento que se apresenta pretende expor detalhadamente o processo de estágio curricular que se realizou na equipa de Juniores “A” (sub-19) do Padroense Futebol Clube, que disputou o Campeonato Nacional de Juniores – 2ª Divisão.

Procura-se ao longo do documento apresentar todo o programa desenvolvido, assim como dar a conhecer todos os intervenientes, contextos e envolvências ligadas ao estágio, demonstrando a complexidade e exigência que representa trabalhar num clube amador de futebol e de que forma a ciência pode ter uma função determinante no treino desportivo, nomeadamente no futebol.

Para demonstrar o quão determinante pode ser a ciência no treino, levou-se a cabo um estudo no qual o objetivo passa por aferir o ganho de velocidade na orientação do apoio em mudança de direção. Este estudo teve a participação de 15 atletas do Padroense Futebol Clube, que juntamente com o parecer da Direção do clube se disponibilizaram para realizar os testes de velocidade pretendidos. De forma a avaliar a velocidade e a técnica de deslocamento foram selecionados e aplicados o teste de corrida linear, Sprint 20 m (S20), e dois testes de deslocamento com mudança de direção (MD), sendo que no primeiro os atletas realizavam sem indicação a técnica do apoio em mudança de direção (MD1) e no segundo seguiam a indicação pretendida, ou seja, orientar o apoio em mudança de direção para a direção desejada (MD2).

Por fim analisam-se os resultados, concluindo-se que existe ganho de velocidade de 0,16 segundos quando o apoio em mudança de direção já está orientado para o trajeto que se pretende realizar.

Palavras-chave: formação, futebol, treino, planeamento, observação, ciência

Abstract

In top-level sport as well as amateur, performance is the key factor. This is the context in which training necessarily requires a well-structured and coherent methodology in order to achieve high individual and collective performance levels.

The current document intends to present, in a detailed way, the whole process of traineeship that took place in the "A" Youth Team (Under 19) of *Padroense Football Club*, which competed in the National Junior Championship - 2nd Division.

With this document, we intend to describe the developed program, as well as to present each intervener, context and surrounding related to the traineeship, showing how complex and demanding is to work on an amateur football club and revealing how science can play an important role in sports training, especially in football.

To demonstrate how science can be crucial in training, we carried out a study in which the objective is to measure the speed gain in the supporting orientation when changing direction. For this research, 15 athletes of the *Padroense Futebol Clube* participated and along with the approval of the club's direction made themselves available to perform the required speed tests. In order to assess the speed and the shift technique, we selected and applied the linear running test, Sprint 20 m (S20), and two displacement tests with changing direction (MD¹) – in the first displacement test, the athletes performed with no supporting technique orientation on changing direction (MD1) and in the second they performed according to the intended indication, i.e. with guidance on the supporting changing direction to the required direction (MD2).

Finally we analyzed the results, and concluded that there is a gain speed of 0.16 seconds when the support in the changing direction is already orientated to the track to be achieved.

Keywords: qualification, football, training, planning, observation, science

¹ MD, from the Portuguese “Mudança de Direção”.

Résumé

Dans le sport de haut niveau ainsi que dans l'amateur, la performance est le facteur clé. C'est dans ce contexte que l'entraînement se définit par la méthodologie employée, nécessairement bien structurée et cohérente, lorsque l'on prétend atteindre des niveaux élevés de performance individuelle et collective.

Ce document a pour objectif celui de présenter en détail le processus employé tout le long du stage développé dans l'entraînement de l'équipe de Juniors "A" (sous 19), du *Padroense Football Club*, et qui a participé aux championnats nationaux juniors – 2^{ème} Division.

Ce document décrit le programme développé, ainsi qu'il présente tous les intervenants, les contextes et le cadre liés au stage, en essayant de dévoiler la complexité et l'exigence qui caractérisent le travail dans un club de football amateur et encore de prouver que la science peut avoir un rôle décisif dans l'entraînement sportif, en particulier dans le football.

Pour démontrer combien la science peut être cruciale dans l'entraînement, nous avons mené une étude dans laquelle l'objectif était de mesurer la vitesse de gain dans l'orientation de l'appui dans le changement de direction. Cette étude a eu la participation de 15 athlètes du *Padroense Futebol Clube*, qui, avec l'autorisation de la direction du club ont accepté de réaliser les tests de vitesse demandés. Afin d'évaluer la technique de la vitesse et de déplacement, nous avons sélectionné et appliqué le test de course linéaire, Sprint 20 m (S20), et deux tests de déplacement avec changement de sens (MD²) dont le premier c'est effectué sans aucune indication sur la technique de l'appui dans le changement de direction (MD1), tandis que second test a suivi l'indication prévue, c'est-à-dire avec orientation de l'appui dans le changement de direction vers la direction souhaitée (MD2).

Enfin, nous avons analysé les résultats et nous avons conclu qu'il y a une vitesse de gain de 0,16 secondes lorsque l'appui dans le changement de direction est déjà orienté vers le trajet prétendu.

Mots-clés: formation, football, entraînement, planification, observation, science

² Du portugais Mudança de Direção.

1- Introdução

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio, surgindo como parte integrante e conclusiva da unidade curricular Estágio/Dissertação, inserida nos 3º e 4º semestres do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo pelo Instituto Universitário da Maia. Este estágio foi realizado na equipa de Juniores “A” (sub-19) do Padroense Futebol Clube durante a época desportiva 2014/2015, e teve como orientador no local o Mister António Luís Rodrigo (Treinador Principal). A supervisão do mesmo ficou a cargo do Professor Doutor Nuno Teixeira, docente no Instituto Universitário da Maia.

O estágio profissional orienta-se para uma formação profissional, envolvendo as dimensões pedagógicas, organizacionais, metodológicas e científicas, com vista à integração do conhecimento prático dos estagiários. Visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo competências profissionais, que promovam nos futuros Treinadores um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Indo ao encontro do que foi mencionado, a realização deste relatório de estágio teve como principal objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos no decorrer dos 1º e 2º semestres do Curso de Mestrado, através de uma prática de treino em situação real e orientada de forma a profissionalizar Treinadores de Futebol capazes, competentes e adequadamente preparados para o futuro, contribuindo consequentemente para a evolução e para o crescimento dos jogadores nesta modalidade. A chegada a este derradeiro desafio, o estágio profissional, foi recebido com algum receio e ansiedade, no entanto terá um impacto fundamental para o futuro e para o crescimento enquanto pessoa. Não só se adquiriu conhecimentos práticos como se experienciou realmente várias situações, como por exemplo a comunicação, a liderança, a adaptação, que esta modalidade e este estágio proporcionam.

O estágio faz-nos encontrar soluções para os diversos problemas que ocorrem no terreno, e que na teoria nem se levantam. É desenvolvido segundo um trabalho de planeamento, interventivo e sustentado, refletindo diariamente sobre o lado prático de ser treinador.

É o conhecimento profundo da modalidade em causa e de todas as variáveis que se intrometem no rendimento desportivo do atleta que possibilita ao treinador alicerçar a sua organização de métodos e conteúdos de treino (Barbosa, 2011).

Treinar uma equipa de futebol deve implicar o assumir de determinadas convicções e, conseqüentemente, a tomada de um conjunto de decisões que serão determinantes no caminho a percorrer.

O presente relatório abarca a descrição e análise crítica de todo o processo de estágio, bem como as competências profissionais adquiridas através deste. A sua finalidade é compilar todo o trabalho realizado durante o período de estágio, procurando justificar as tomadas de decisões/opções à luz da literatura existente relativa ao processo de treino.

2- Objetivos

2.1 – Objetivos da intervenção profissional

Quando se realiza um estágio curricular, um dos principais objetivos passa pela adaptação da teoria à prática, isto é, pôr em prática tudo aquilo que adquirimos na nossa formação académica.

Assim, o estágio curricular representa mais um momento de aprendizagem, onde, resultante do contacto com o mundo profissional, advêm experiências ricas e contactos com pessoas e entidades marcantes no nosso desenvolvimento enquanto pessoas e profissionais. Deste modo, um dos objetivos do desenvolvimento deste estágio prende-se com o facto de procurar adquirir uma panóplia de competências e conhecimentos nas várias temáticas que fazem parte do processo de treino de futebol.

Além disso, e após a integração na equipa técnica, um dos objetivos passaria por ter um papel ativo no planeamento e realização de todo o processo de treino assim como criar uma relação de confiança com os restantes elementos da equipa técnica e com os atletas, com vista a permitir, dessa forma, desenvolver as tarefas de forma útil e competente.

Em suma, estes foram os principais objetivos inerentes ao estágio curricular realizado, podendo dizer-se que os mesmos foram plenamente alcançados.

2.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo

Para a época desportiva 2014/2015 o clube definiu os seguintes objetivos para a equipa de Juniores A (Sub-19):

- Formar jogadores com competências quer do ponto de vista técnico quer do ponto de vista mental para integrarem o plantel sénior do clube no ano seguinte;
- Construir um modelo de jogo para a equipa, permitindo aos jogadores adquirir capacidades que lhes permita no futuro alcançar patamares superiores de rendimento desportivo.

- Construir uma metodologia de treino que trabalhe o modelo de jogo da equipa, permitindo a sua evolução ao longo da época.
- Desenvolver a vertente moral e social dos jogadores, formando assim não só jogadores de futebol mas também homens e cidadãos de excelência.

Do ponto de vista competitivo, estando este escalão presente numa competição nacional, Campeonato Nacional de Juniores A 2ª Divisão, e de acordo com aquilo que é a realidade do clube, o objetivo principal para esta época passava por assegurar a manutenção nesta competição.

2.3 – Calendarização dos objetivos do estágio

No sentido de dar a conhecer os momentos que o estagiário vivenciou durante toda a época desportiva, paralelamente aos diversos períodos da competição, realizou-se o seguinte calendário:

Tabela 1 - Calendarização do mapa de tarefas durante o estágio

Data		Padroense Futebol Clube	ISMAI
2014	Julho	Pré - Competição	Apresentação. Reconhecimento da estrutura. Adaptação ao método de trabalho.
	Agosto	Campeonato Nacional de Jun. "A" – 1ª Fase	Início da observação aos adversários.
	Setembro		Conclusão da observação aos adversários.
	Outubro		Filmagens dos jogos. Iniciação no aquecimento que antecedia os jogos (incluindo Guarda-Redes).
	Novembro		Reunião com Supervisor
	Dezembro		Reunião com Supervisor
	Janeiro		Reunião com Supervisor
	Fevereiro	Campeonato Nacional de Jun. "A" – 2ª Fase Subida	Início da observação aos adversários
	Março		Conclusão da observação aos adversários
	Abril		
2015	Maio		Recolha de dados para o estudo. Reunião com Supervisor
	Junho		
	Julho		
	Agosto		
	Setembro		
	Outubro		Conclusão do Mestrado

No mês de Julho deu-se início à nova temporada, iniciada com a apresentação da equipa e o reconhecimento da estrutura no dia 26. Durante o mesmo dá-se ainda o arranque da pré-época que dura até 29 de Agosto, paralelamente à adaptação ao método de trabalho.

A 30 de Agosto inicia-se o Campeonato Nacional de Juniores "A" – 1ª Fase que teve a última jornada a 24 de Janeiro. Durante este período é possível verificar o início e término daquilo que diz respeito à tarefa da observação aos adversários com posterior realização do relatório. Ainda neste é de notar a iniciação no aquecimento que antecedia os jogos, sendo que por vezes era necessário realizar também o aquecimento dos Guarda-Redes.

De 21 de Fevereiro a 25 de Abril realiza-se a última e decisiva fase da competição, Campeonato Nacional de Juniores "A" – 2ª Fase Subida.

3- Enquadramento da prática profissional

3.1 – Descrição das funções desempenhadas

No decorrer do estágio, as principais funções desempenhadas, assentaram essencialmente no contributo do planeamento de toda a época, na orientação e avaliação dos treinos previstos no plano semanal de acordo com a metodologia de treino adotada, tendo como finalidade o desenvolvimento da capacidade de jogo da equipa em conformidade com o modelo de jogo. Auxiliar também na orientação dos treinos e jogos da equipa nunca deixando de manter uma atitude pedagógica e de rigor com os atletas.

A observação e análise de jogo foram também, em paralelo com o planeamento, uma das principais funções desempenhadas neste estágio. No que diz respeito à equipa, os jogos eram filmados e posteriormente analisados pela equipa técnica. Pretendia-se com isto potenciar e aumentar o rendimento, quer dos jogadores no processo individual quer da equipa no processo coletivo, expondo e transmitindo sempre aos atletas para que os mesmos refletissem nos próprios comportamentos. Por outro lado, foi também realizada observação e análise de jogo aos nossos adversários, efectuada através de vídeos e também no local onde decorria o jogo.

3.2 – Enquadramento teórico da análise da atividade a desenvolver

A organização do treino em futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo que visa à obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores (Santos, Castelo, & Silva, 2011).

De acordo com Azevedo (2011), ao contrário da reduzida interferência que é permitida ao treinador na competição, o treino permite-lhe gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva.

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de seleccionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade,

densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014).

Quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, por intermédio da opção por metodologias específicas entre as que estão à disposição do treinador, e o modelo de jogo, conceptualizado por este, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2014).

Para isto resultar é fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2014).

Segundo Araújo (2010), vários estudos sugerem a importância da representatividade das tarefas em que a informação contextual orienta a ação do jogador rumo a um objetivo comportamental da tarefa. As tarefas de treino representativas necessitam de considerar a natureza dinâmica do jogo (Araújo, 2010; Pinder, Davids, Renshaw & Araújo, 2011), logo, é necessário que os exercícios: i) mantenham a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto do jogo; ii) sejam concebidos para que a perceção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre esta; iii) incluam situações dinâmicas que evoluam e apresentem decisões inter-relacionadas; iv) permitam que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guia as suas ações em função dos seus próprios objetivos. Estas características permitem que os exercícios mantenham as relações entre perceção e ação específicas dos contextos de desempenho (Pinder et al., 2011).

Segundo Castelo (2014), todos os métodos de treino configuram um maior ou menor leque de possibilidade de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/ações que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir.

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático,

tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

Cada vez mais os treinadores e respetivas equipas técnicas esforçam-se por desenvolver um trabalho exaustivo de caracterização não só das suas equipas mas também dos respetivos adversários.

Ventura (2013) define como principal objetivo da observação e análise de jogo obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino.

É através dos processos de observação e análise do jogo que os treinadores têm acesso a todo um rol de informações que lhes permite a caracterização dos aspetos táticos, técnicos e físicos, quer das suas equipas quer dos seus adversários.

Neto & Matos, F. (2008), concordam referindo que a função primária da análise de jogo é fornecer ao treinador informação sobre a performance individual, grupal ou coletiva. Neste sentido procura detetar-se e interpretar a permanência de traços comportamentais na variabilidade de ações, que conduzem a equipa na singularidade ou pluralidade das suas funções para a obtenção do sucesso.

Por outro lado, como forma de reduzir a imprevisibilidade de cada jogo e para garantir mais e melhores ferramentas tendo em vista o sucesso, a observação e análise não se limitou à nossa própria equipa, mas foi também uma constante em relação às equipas adversárias.

A observação e análise da equipa adversária e comparação do seu modelo de jogo com o da própria equipa, fornece ao treinador a possibilidade de promover adaptações e subtis modificações de cariz pontual e temporário a nível estrutural e funcional da própria equipa, definir que conteúdos trabalhar no ciclo de treino de preparação para o jogo, determinar que aspectos estratégico-táticos poderão determinar o sucesso no jogo, e preparar-se teórica e mentalmente para a competição (Castelo, 2014).

Vales (2012) refere que na atualidade, conhecer as características do jogo da equipa adversária, através da identificação das regularidades, pontos fortes e pontos fracos que apresenta na sua maneira de atuar, constitui uma preocupação permanente dos treinadores.

A informação transmitida após a observação deve sempre requerer um grande rigor e ser o mais explícita possível.

Vales (2012) define algumas características fundamentais às quais a informação recolhida deve obedecer: a informação deve ser detalhada, precisa e relevante, com capacidade para influenciar positivamente a tomada de decisão do destinatário; deve mostrar objetivamente as características do jogo da equipa e/ou do jogador observado; deve apresentar uma correta estrutura, para facilitar a consulta dessa informação.

3.3 – Análise do envolvimento

3.3.1 – Região e envolvimento

O Padroense Futebol Clube localiza-se no Padrão da Légua, freguesia da Senhora Hora, também esta, cidade portuguesa do concelho de Matosinhos, uma das mais populosas do concelho, tendo atualmente cerca de 28.000 habitantes e uma área territorial 3,80 Km², alienando-se ainda uma densidade de 7 301,8 hab/km².



Imagem 2 - Brasão da Senhora da Hora



Imagem 1 - Bandeira da Senhora da Hora

3.3.2 – Local ou locais

O Padroense Futebol Clube tem as suas instalações num local privilegiado do concelho de Matosinhos, uma vez que se encontra na área fronteiriça de três freguesias (Senhora da Hora, Custóias, S. Mamede Infesta).

Esta localização estratégica permite-lhe ter um forte impacto no meio social que o rodeia, permitindo uma forte adesão de crianças e jovens para a prática desportiva, ensinando-lhes hábitos de vida saudáveis e formando-os como homens e cidadãos.

Quer os treinos quer os jogos são realizados no Estádio do Padroense Futebol Clube, local este que privilegia de dois relvados de futebol de 11, sendo um de relva natural onde apenas o escalão sénior realiza os seus treinos e jogos, e um outro de relva sintética onde todos os escalões de formação e também a academia realizam os seus treinos e jogos.



Imagem 3 - Estádio do Padroense FC (1 - Relvado natural; 2 - Relvado sintético)

3.3.3 – Recursos necessários

Para o desenvolvimento de um estágio profissional considera-se essencial o conhecimento exaustivo da estrutura e modo de funcionamento da instituição.

Olhando para aquilo que pode ser descrita como a formação ideal de um jogador de futebol o clube deve ter o cuidado de estar sustentado de uma boa estrutura para criar as condições ideais para o desenvolvimento do jogador em todos os parâmetros, quer enquanto jogador quer enquanto pessoa.

Pegando no exemplo dos Juniores “A” (sub-19) do Padroense Futebol Clube, equipa onde se realizou o estágio, um dos maiores problemas que prejudicava a qualidade do treino prendia-se com o facto de não haver compatibilidade total entre horário escolar e horário de treino, uma vez que os treinos tinham início às 17h e terminavam às 18:30, de 2ª a 6 feira, e em apenas três dos seis treinos semanais é que era possível ter a equipa completa a treinar. Neste caso seria essencial a criação de um protocolo com escolas para que o trabalho pudesse ter outra qualidade.

Outro ponto importante, passaria pela existência de um gabinete de psicologia para complementar a evolução do atleta, porque não chega “ter uns bons pezinhos” como se diz no mundo do futebol, é importante otimizar o rendimento desportivo e o bem-estar físico e psicológico do jogador e nem sempre os treinadores têm a capacidade de conseguir atingir esses patamares. Mas essa intervenção seria importante não só a nível individual como coletivo, procurando conhecer e corrigir os problemas pessoais e sociais de forma a criar bom ambiente e aperfeiçoamento do exercício físico. Neste caso, os atletas não devem ser os únicos visados, é também importante que os restantes membros que constituem uma equipa, desde massagistas, médicos, treinadores, diretores desportivos também sejam alvo de estudo e aconselhamento.

3.3.4 – Recursos disponíveis

O Padroense Futebol Clube possui um complexo desportivo de excelência, composto por um estádio de futebol com relva natural e uma bancada com cerca de 3.000 lugares.

Nas suas instalações principais (estádio) podemos encontrar:

- Secretaria;
- Sala de reuniões e de convívio;
- Auditório com capacidade para projeção de vídeo;
- Quatro balneários;
- Posto médico;
- Lavandaria;
- Diversas arrecadações.

Para além do estádio, o clube possui também um campo de relva sintética que apresenta nas suas instalações:

- Secretaria;
- Posto médico (exclusivo para o futebol de formação);
- Três balneários;
- Duas arrecadações.

No que diz respeito ao material para treino existem bolas, variadíssimos tipos de cones, sinalizadores, barreiras, uma baliza amovível de futebol de 11, duas balizas de futebol 7 e mini balizas de dimensões diversificadas, arcos, escadas de coordenação, entre outros materiais em quantidade suficiente para um bom funcionamento dos treinos.

3.4 – Análise dos praticantes

3.4.1 – Caracterização geral dos praticantes

Para a época 2014/2015, o plantel de Juniores “A” (sub-19) compôs-se de vinte e quatro atletas, sendo que o setor médio era o mais preenchido como podemos verificar na seguinte tabela.

Tabela 2 - Caraterização/Constituição do plantel

Guarda-Redes	Defesas	Médios	Avançados
João Matos	André Alves	André Mações	Bernardo Barbosa
Leonardo Maia	César Crista	Bruno Taipa	Diogo Costa
	Pedro Azevedo	David Cardoso	Francisco Pereira
	Pedro Mesquita	Eduardo Silva	João Pereira
	Renato Cardoso	Francisco Mourão	Miguel Crista
	Tiago Carvalho	Hélder Saraiva	
		Nuno Miguel	
		Pedro Rebelo	
		Platini Montrond	
		Renato Alves	
		Rui Filipe	

O grupo de trabalho caracterizou-se por ter um grande número de jogadores de nacionalidade portuguesa, vinte e três, ou seja, 95,8% do plantel total, e um de nacionalidade cabo-verdiana.

Tabela 3 - Nacionalidade dos atletas

Nacionalidade	Número de atletas	Percentagem
Portuguesa	23	95,8 %
Cabo-verdiana	1	4,2 %

Olhando agora para aquilo que é o histórico da sua formação enquanto atletas, e recorrendo única e exclusivamente à época desportiva anterior (2013 / 2014), é possível constatar que apenas nove dos vinte e quatro atletas já eram jogadores do

Padroense Futebol Clube, ou seja, transitaram do escalão de Juniores B (sub-18) para o escalão de Juniores A (sub-19). Os restantes jogadores transitaram de clubes como Boavista Futebol Clube, Leixões Sport Clube, Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, Sport Clube Salgueiros 08, Rio Ave Futebol Clube, Futebol Clube Infesta, Núcleo Desportivo e Social Guarda, Leça Futebol Clube.

Tabela 4 - Passado desportivo dos atletas

Denominação	Quantidade	Percentagem
Formados no clube	9	37,5 %
Formado noutros clubes	15	62,5 %
Anos no Clube	2,3 anos	
Média		

A equipa de Juniores “A” (sub-19) apresentava uma média de idades de 18,88 anos, consequente de ter no seu plantel vinte e um atletas com dezanove anos de idade. No que à sua fisionomia diz respeito, esta apresentava uma média de altura de 180,54 centímetros e uma média de peso de 72,65 quilos.

Tabela 5 - Média de idades, altura e peso dos atletas

Denominação	Média
Altura	180,54 centímetros
Idade	18,88 anos
Peso	72,65 quilos

Como em qualquer equipa, não são só os atletas que a constituem, ao lado deles caminha outro grupo denominado staff técnico. Este grupo era constituído por quatro treinadores, dois fisioterapeutas, dois diretores, um coordenador técnico e um vice-presidente.

Tabela 6 - Identificação do staff técnico

Nome	Função
António Luís Rodrigo	Treinador Principal
Tiago Quaresma	Treinador Adjunto
Tiago Portulez	Treinador Adjunto
Vítor Cardoso	Treinador de Guarda-Redes
Nelson Monteiro / Ana Raquel	Fisioterapeuta
Alcino Carneiro	Diretor
Adelino Faria	Diretor
Joaquim Santos	Coordenador Técnico
Vítor Costa	Vice-Presidente

3.4.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Uma vez que se trata do último escalão de formação, todo o trabalho realizado e a respetiva preparação dos jogadores foi direcionado para aquilo que seria a realidade de integrar um plantel sénior na próxima época desportiva.

No contexto formação existem diversas opiniões no que diz respeito ao resultado e à performance dos jogadores. Sendo este um escalão que se caracteriza como a última etapa do futebol de formação, e estando o nosso foco direcionado para a melhoria da performance desportiva dos atletas, possibilitando-lhes alcançar níveis de rendimento mais elevados, procurou-se conjugar ao máximo a relação potencialização do jogador/resultado desportivo.

Embora se estivesse num clube com uma estrutura totalmente amadora, inseridos numa competição nacional, todo o planeamento da época foi elaborado de uma forma bastante competente e organizada. Isto só foi possível porque o Padroense Futebol Clube é um clube que, embora sendo amador, possui um departamento de futebol de formação com uma organização extraordinária, ao nível de um clube profissional.

3.4.3 – Recrutamento da população-alvo

O Padroense Futebol Clube, nos escalões de formação, tem uma política que aborda duas formas de recrutamento.

Por um lado existem os relatórios de observação, que foram desenvolvidos pelo Departamento de Scouting do próprio clube para melhorar o processo de recrutamento e selecção de atletas para o clube, departamento este criado no início da época 2012/2013. Tem como função observar jogos das várias competições nacionais e distritais durante os fins-de-semana, para que se desenvolva uma base de dados de jogadores potencialmente interessantes para serem recrutados pelo Padroense Futebol Clube (ver Anexos III e IV). Neste processo os grandes responsáveis pela selecção e recrutamento dos atletas são o Coordenador Técnico e o Diretor do Departamento de Scouting do clube.

Por outro lado, sendo esta uma instituição de dimensão local e capacidade económica reduzida o recrutamento de atletas é realizado através de um processo que denominamos no mundo do Futebol como captações, em que o atleta em causa está sujeito a um processo avaliativo durante os treinos. Essa avaliação é realizada pelo Treinador Principal do escalão em questão e respetiva equipa técnica. Concluído esse processo de avaliação, equipa técnica e Coordenador de Formação reúnem-se e tomam a decisão final.

3.4.4 – Formas de avaliação da população-alvo

No escalão onde se desenvolveu funções na qualidade de estagiário, a observação direta nos treinos e a gravação através de filmagem dos jogos da equipa, foram ferramentas de observação que serviram para num momento posterior, os técnicos, realizarem uma avaliação mais pormenorizada, como por exemplo a eficácia das ações dos atletas nos vários momentos de jogo. Como instrumento de avaliação dos jogadores, era utilizada uma ficha de observação individual de cada jogador, permitindo assim à equipa técnica ter em sua posse uma ferramenta eficaz para avaliar a evolução da performance dos atletas (ver Anexo IV).

Faz parte ainda desse dossiê de avaliações, um outro tipo de relatório, relatório este, efetuado pelo treinador principal e respetiva equipa técnica que se destinava à caracterização do jogador em si, do que é enquanto atleta, os pontos fortes e fracos, a sua personalidade, entre outros parâmetros, com o intuito de dar a conhecer, por exemplo, ao treinador que oriente esses atletas na época seguinte que tipo de atleta é que tem à disposição. Estes relatórios são sempre entregues ao Coordenador Técnico do clube.

4- Realização da prática profissional

4.1 – Definição, planeamento e realização

Nas atividades desportivas federadas, o planeamento de treino tem um papel decisivo, visto que permite desenvolver o processo de treino dos atletas de uma forma mais estruturada e competente, tendo uma contribuição valiosa na evolução da sua performance e rendimento.

A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro que se aspira (Pires, 2005). Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos (Garganta, 2003), procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003).

De acordo com Pires (2005), a ideia de planeamento decorreu da necessidade de conhecer o futuro, na presunção que pode ser controlado. Segundo o autor, surgiu da urgência em compreender as grandes tendências que governam a vida das pessoas e das organizações, de maneira a tornar possível uma ação em consonância com elas. Mas, como acrescenta, sendo o futuro incognoscível, torna-se necessário criar uma ideia acerca do futuro que se deseja construir.

Através de planeamento do treino torna-se possível a prospecção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003). O planeamento permite ao treinador controlar o

trabalho desenvolvido assim como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1991).

Enquanto parte integrante das tarefas do treinador, o planeamento assume-se uma necessidade e uma ajuda para o seu trabalho (Teodorescu, 2003), constituindo-se como uma fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998b). Na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003b).

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

O termo planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas (Silva, 1998a). Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

Mourinho (2001) refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos e os meios, os conteúdos e as estratégias de os alcançar. Este facto requer, segundo o autor, a necessidade de reestruturar uma tipificação/modelo de ação.

Planificar é uma tarefa de grande complexidade devido à dificuldade que surge para se estabelecerem os objetivos de rendimento, dado o número e características dos jogadores e técnicos envolvidos na competição, assim como pela variedade de fatores implicados (Calvo, 1998). Neste sentido, este autor salienta a necessidade da planificação ser flexível e única. Flexível para se adaptar às diferentes situações; única, porque deverá contemplar de forma homogénea e integral, todo o conjunto de

fatores de rendimento que o influenciam, ajustando-se de uma maneira personalizada às características adaptativas de cada jogador, de acordo com as suas funções no jogo e o seu estado de desenvolvimento (Calvo, 1998). Também Teodorescu (2003) destaca o seu carácter único, torna-se válida somente para a respetiva equipa.

Segundo Castelo (2003a), a planificação evidencia quatro elementos de base: (1) orientação para o futuro, tendo em conta a situação atual do sistema de organização da equipa, os resultados e consequências antecipadas das diferentes ações estabelecidas e produzidas e, as novas configurações desejáveis da organização da equipa, (2) o contexto desportivo em consideração, isto é, as relações entre a organização da equipa e o seu contexto (com as equipas adversárias, especialmente ao nível das suas expressões técnico-táticas e, com as diferentes competições), (3) a continuidade e globalidade do processo e, (4) os planos para transformação da realidade presente, no sentido de passar para a situação desejável.

O planeamento surge em função de situações concretas perfeitamente definidas, cuja variabilidade é ilimitada e irrepetível, o que determina também uma variabilidade ilimitada no processo de treino (Silva, 1998b). Mas refira-se que o ato de planear deverá ser uma atividade diária.

Pires (2005) defende esta ideia, destacando que o processo de planeamento que há-de resultar no plano tem de ser uma atividade de todos os dias. Neste sentido, segundo o autor, torna-se importante falar de processo de planeamento e não simplesmente em plano, já que o primeiro significa um processo em construção e reajustamento constantes e, o segundo, um produto final acabado, sem capacidade de adaptação permanente ao meio onde vai ser aplicado.

A importância do planeamento assenta na premissa de que o futuro será diferente e mais favorável do que aquele que aconteceria caso o planeamento não tivesse sido realizado (Pires, 2005).

O treinador deverá avaliar e corrigir permanentemente o percurso adaptativo que o praticante está a seguir para que este possa efetivamente alcançar os objetivos previstos (Silva, 1998b). Tendo em consideração o carácter antecipatório do

planeamento, Garganta (1991) refere que a sua concretização só se torna viável se este puder ser alterado e reformulado.

Como nos refere Pires (2005), tem de existir um equilíbrio entre a necessidade do planeamento ser flexível ao ponto de se ajustar às rápidas mudanças que acontecem no ambiente, sem contudo, levar as pessoas envolvidas no processo a ficarem com a ideia que afinal o planeamento não surgiu para nada. O papel da planificação consiste em fornecer um guia de ação na organização com vista a facilitar o alcance dos seus objetivos: (1) incremento da sua eficácia, (2) incremento da sua estabilidade, (3) incremento da sua adaptabilidade no seio do meio competitivo (Castelo, 2003b).

4.2 – Rotinas diárias de trabalho

O planeamento da época foi, como já referido anteriormente, efetuado em conjunto por toda a equipa técnica, em pleno contacto também com o coordenador técnico do clube. Este diálogo constante permitiu que todos os intervenientes no processo de formação dos atletas tivessem conhecimento do trabalho que se iria realizar ao longo da época.

Para tal, todo o treino foi direcionado para a evolução da capacidade de jogo dos atletas, procurando-se replicar no treino situações o mais próximo possível do contexto de jogo. Desse modo, foram-se desenvolvendo e aplicando exercícios consistentes com os comportamentos que se queria implementar na equipa durante a competição. Todo o processo de treino foi construído e pensado à volta do modelo de jogo da equipa, criando-se no treino situações de adversidade e complexidade aproximadas às existentes no jogo.

Os aspetos técnicos, táticos e físicos foram trabalhados sob a forma de exercícios coletivos, com carácter competitivo, por forma a trabalhar-se todas as variáveis existentes num jogo de futebol. Contudo, não foi colocado de parte o treino complementar de algumas capacidades técnicas (passe, remate, receção, cabeceamento) e físicas (velocidade, força, impulsão) dos atletas. Realizaram-se curtos períodos de treino complementar, compostos por exercícios analíticos devidamente planeados e estruturados em função dos atletas em questão.

Após a metodologia que iríamos adotar ter sido definida, o nosso foco foi direcionado para a estrutura do treino. A equipa técnica chegou a um consenso quanto à estrutura dos treinos do plantel, chegando á seguinte constituição:

- **Ativação/ Mobilização articular**

Exercícios sem bola realizados em grupo, com foco na ativação dos atletas para o treino propriamente dito e também no trabalho de team building.

- **Ativação com bola**

Exercícios com bola, realizados em contexto estrutural, com o objetivo de preparar os atletas para a parte fundamental do treino.

- **Parte fundamental**

Período do treino que visa trabalhar o modelo de jogo da equipa, focando-se nas rotinas e comportamentos que se pretendia obter em jogo.

- **Bolas paradas/ Esquemas táticos**

Neste momento do treino trabalhou-se os esquemas táticos que a equipa técnica pretendia que a equipa interpretasse o jogo.

- **Parte final**

Período final do treino, onde se realizavam os alongamentos necessários para acelerar a recuperação física dos atletas.

A tabela que se segue representa a semana de trabalho que se verificou ao longo da época composta por cinco treinos (horário: 17h às 18:30) e jogo ao sábado (horário: 15h).

Tabela 7 - Calendarização semanal dos treinos

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Juniões "A" Sub-19	<u>Campeonato Nacional de Juniores "A" – 1ª Fase</u>						
	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo	Folga
	<u>2ª Fase Subida – Zona Norte</u>						
	Treino	Treino	Treino	Reunião - observação e análise ao adversário	Treino	Jogo	Folga

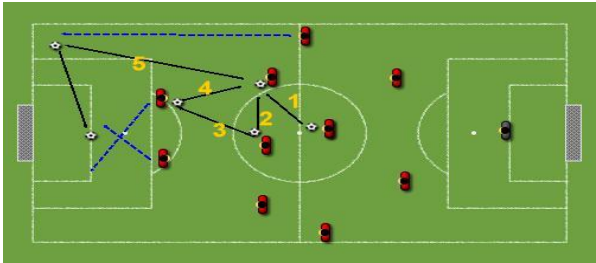


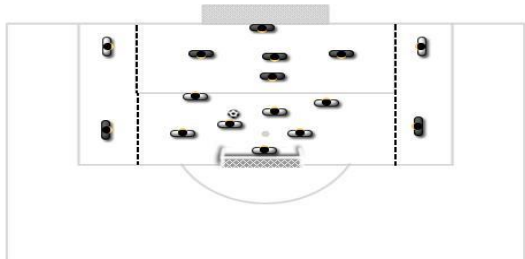
No planeamento semanal, os exercícios variavam de semana para semana mas os objetivos que existiam como linha mestra para a organização do microciclo eram os mesmos. É de realçar ainda que a meio da época, quando a equipa começou a competir na 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores "A" 2ª Divisão denominada 2ª Fase Subida – Zona Norte, a equipa técnica reuniu-se e decidiu que, sendo esta uma fase com um grau de exigência maior do ponto de vista desportivo e por ser uma fase já avançada da época, onde já se notava um desgaste físico de alguns jogadores que não estavam habituados a determinadas cargas de trabalho durante o ano todo, o treino de quinta-feira passaria a ser no auditório do clube com o objetivo de realizar uma observação e análise ao adversário, como podemos constatar na tabela acima, remodelando assim a calendarização semanal dos treinos e consequentemente o microciclo.

Tabela 8 - Microciclo semanal (objetivos)

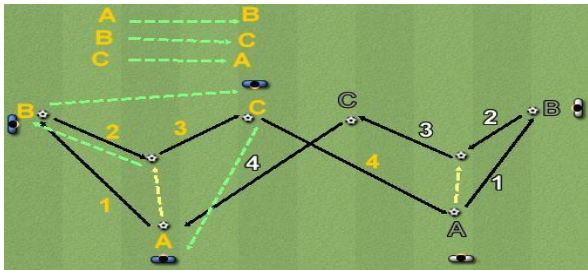
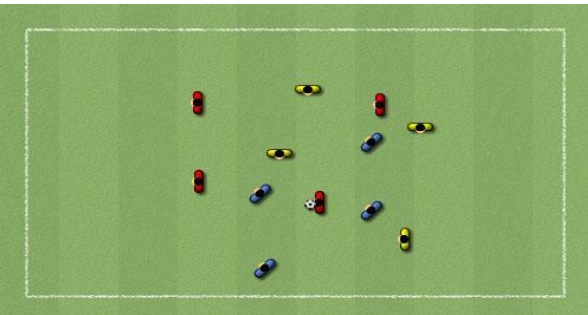
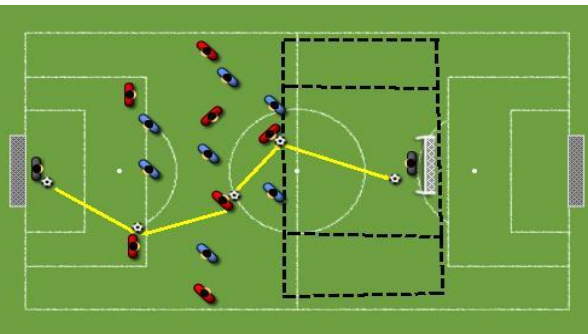
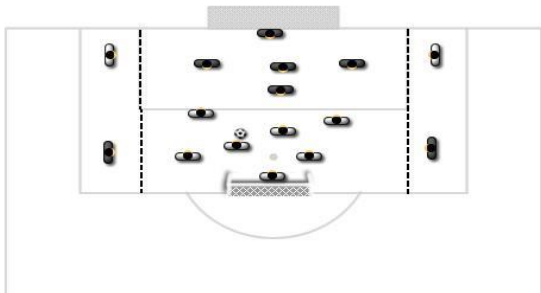
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<u>Campeonato Nacional de Juniores “A” – 1ª Fase</u>						
Organização Ofensiva; Reacção Perda de bola; Circulação	Organização Ofensiva (lateralização e profundidade); Transição Defensiva	Organização Ofensiva (lateralização e profundidade); Transição Defensiva/Ofensiva	Organização Ofensiva (1ª fase, rotinas ofensivas); Transição Ofensiva/Defensiva	Organização Ofensiva (rotinas); Bolas paradas	JOGO	FOLGA
<u>2ª Fase Subida – Zona Norte</u>						
Organização Ofensiva; Reacção Perda de bola; Circulação	Organização Ofensiva (lateralização e profundidade); Transição Defensiva	Organização Ofensiva (1ª fase, rotinas ofensivas); Transição Defensiva/Ofensiva	Reunião (Auditório) – Observação e Análise ao adversário	Organização Ofensiva (rotinas); Bolas paradas	JOGO	FOLGA

Apresentado o microciclo semanal com os respetivos objetivos de cada sessão de treino, segue-se um exemplo daquilo que foi a planificação de todos os treinos durante uma semana de trabalho.

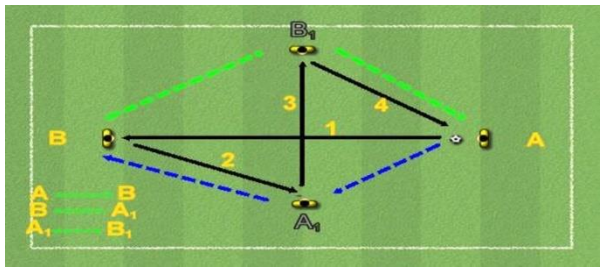
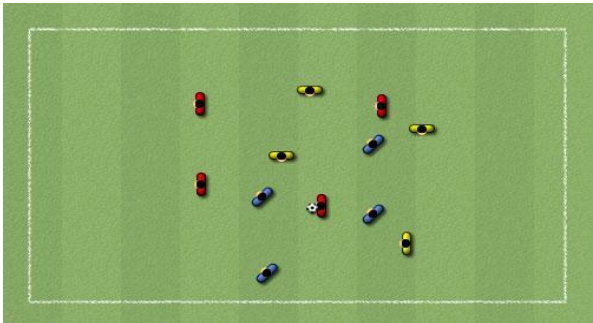
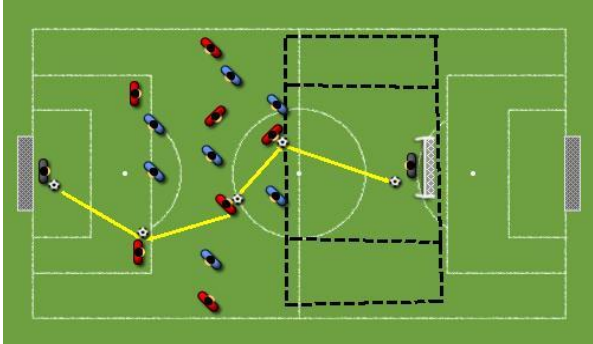
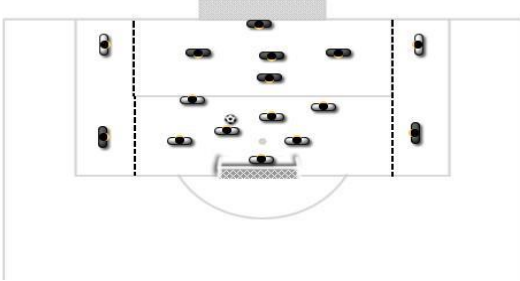
• **Treino 2ª feira**

Objetivos: Organização Ofensiva; Reação Perda de bola; Circulação	
Material: Bolas, sinalizadores, cones e coletes	Tempo previsto: 60 minutos
Exercícios	Esquema
<p><u>ATIVACÃO</u> - 10 min.</p> <p>Rotinas Ofensivas</p> <p>Plantel dividido em 2 equipas de 10 jogadores; cada equipa circula bola sem oposição, realizando os movimentos ofensivos padrão.</p> <p>Objetivos: dinâmica ofensiva, finalização</p>	
<p><u>TÉCNICA/TÁTICA</u> - 20 min.</p> <p>Posse c/ superioridade</p> <p>3 equipas de 6 jogadores; 2 equipas circulam bola tentando fazer 10 passes entre si sem que a equipa defensiva toque na bola; equipa defensiva efectua pressão sobre o adversário para roubar bola.</p> <p>Obs: 10 passes = 1 ponto; equipa com menos pontos no final faz 10 flexões.</p> <p>Objectivos: posse, circulação, mobilidade, reação perda de bola, concentração.</p> <p>Organização Ofensiva + lateralização</p> <p>6x6 dentro do quadrado (50x35m) com apoio dos centrais e laterais; equipa atacante circula a bola e tenta jogar nos laterais para cruzarem e os 2 pontas finalizarem.</p> <p>Duração: 20 minutos</p> <p>Objectivo: organização ofensiva, amplitude, finalização</p>	 
<p><u>ORGANIZAÇÃO COLETIVA</u> - 30 min.</p> <p>8x8 c/ apoios</p> <p>3 equipas de 8 jogadores; 2 equipas jogam dentro do rectângulo, ficando a outra equipa a servir de apoio; os apoios só podem jogar a 1 toque.</p> <p>Obs: largura do campo pela linha da grande área.</p> <p>Objectivo: organização ofensiva, amplitude, finalização.</p>	

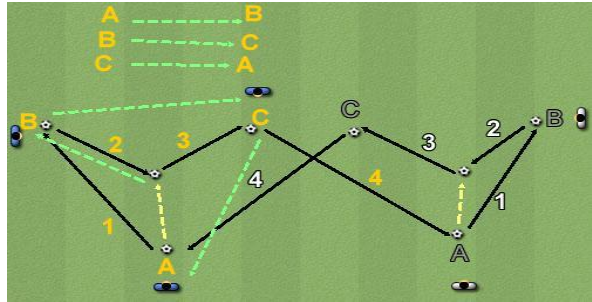
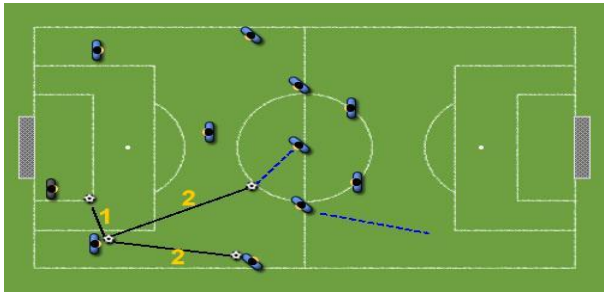
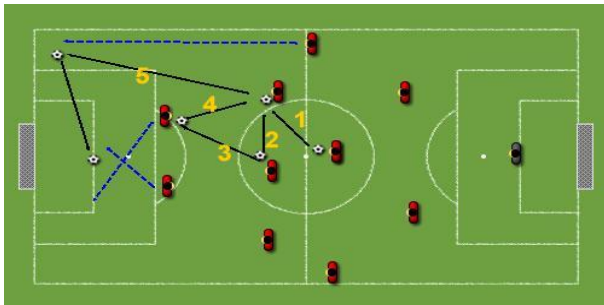

• **Treino 3ª feira**

Objetivos: Organização Ofensiva (lateralização e profundidade); Transição Defensiva	
Material: Bolas, sinalizadores, cones e coletes	Tempo previsto: 80 minutos
Exercícios	Esquema
<p><u>ATIVACÃO</u> - 10 min.</p> <p>Passe + recepção orientada</p> <p>2 triângulos c/ 3 jogadores em cada vértice, circulando a bola dentro de cada triângulo e fazendo passe para o triângulo oposto.</p> <p>Objetivos: passe, recepção orientada</p>	
<p><u>TÉCNICA/TÁTICA</u> - 20 min.</p> <p>Transição Defensiva/Ofensiva</p> <p>3 equipas de 6 jogadores; 2 equipas circulam bola tentando fazer 10 passes entre si sem que a equipa defensiva toque na bola; equipa defensiva efectua pressão sobre o adversário para roubar bola.</p> <p>Obs: 10 passes = 1 ponto; equipa com menos pontos no final faz 10 flexões.</p> <p>Objetivos: posse, circulação, mobilidade, reação perda de bola, concentração.</p> <p>Profundidade ofensiva</p> <p>6+Grx6+Gr; equipa atacante vai circular bola tentando entrar na zona de finalização, através de passe ou com bola. Equipa defensiva vai manter a linha defensiva subida e realiza forte pressão sobre o adversário, tentando finalizar mal recupera a bola.</p> <p>Obs: Golo na zona central= 2; Golo na zona lateral= 1</p>	 
<p><u>ORGANIZAÇÃO COLETIVA</u> - 30 min.</p> <p>8x8 c/ apoios</p> <p>3 equipas de 8 jogadores; 2 equipas jogam dentro do rectângulo, ficando a outra equipa a servir de apoio; os apoios só podem jogar a 1 toque.</p> <p>Obs: largura do campo pela linha da grande área.</p> <p>Objetivo: organização ofensiva, amplitude, finalização.</p>	

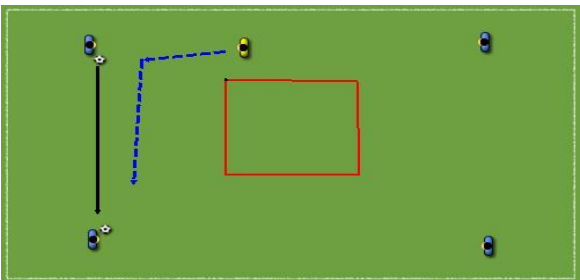
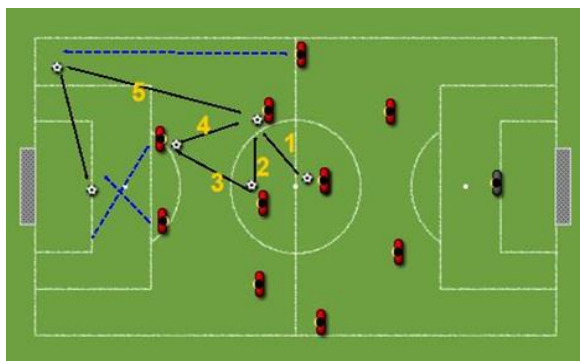
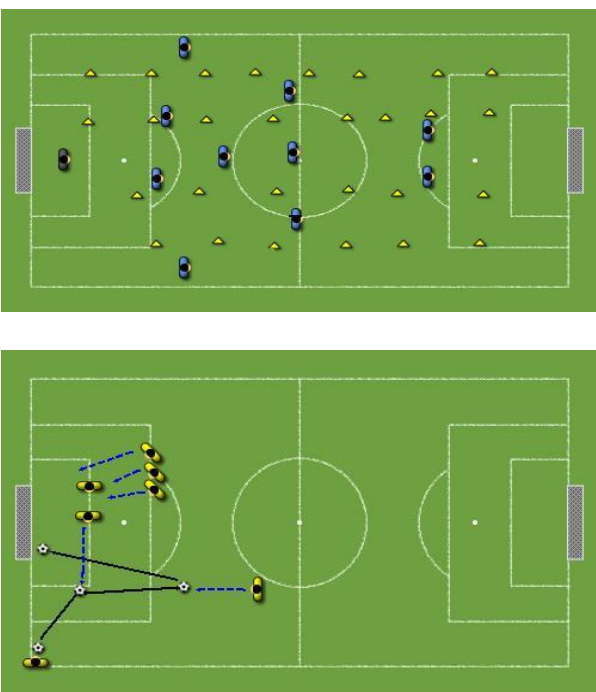
• **Treino 4ª feira**

Objetivos: Organização Ofensiva (lateralização e profundidade); Transição Defensiva/Ofensiva	
Material: Bolas, sinalizadores, cones e coletes	Tempo previsto: 90 minutos
Exercícios	Esquema
<p>ATIVACÃO - 10 min.</p> <p>Losango</p> <p>4 jogadores dispostos em forma de losango, fazendo 1-2 com o colega do lado direito ou esquerdo.</p> <p>Objetivos: Passe, mobilidade, coordenação, concentração.</p>	
<p>TÉCNICA/TÁTICA - 30 min.</p> <p>Transição Defensiva/Ofensiva</p> <p>3 equipas de 6 jogadores; 2 equipas circulam bola tentando fazer 10 passes entre si sem que a equipa defensiva toque na bola; equipa defensiva efectua pressão sobre o adversário para roubar bola.</p> <p>Obs: 10 passes = 1 ponto; equipa com menos pontos no final faz 10 flexões.</p> <p>Objetivos: posse, circulação, mobilidade, reação perda de bola, concentração.</p> <p>Profundidade ofensiva</p> <p>6+Grx6+Gr; equipa atacante vai circular bola tentando entrar na zona de finalização, através de passe ou com bola. Equipa defensiva vai manter a linha defensiva subida e realiza forte pressão sobre o adversário, tentando finalizar mal recupera a bola.</p> <p>Obs: Golo na zona central= 2; Golo na zona lateral= 1</p>	 
<p>ORGANIZAÇÃO COLETIVA - 30 min.</p> <p>8x8 c/ apoios</p> <p>3 equipas de 8 jogadores; 2 equipas jogam dentro do rectângulo, ficando a outra equipa a servir de apoio; os apoios só podem jogar a 1 toque.</p> <p>Obs: largura do campo pela linha da grande área.</p> <p>Objetivo: organização ofensiva, amplitude, finalização.</p>	

• **Treino 5ª feira**

Objetivos: Organização Ofensiva (1ª fase, rotinas ofensivas)	
Material: Bolas, sinalizadores, cones e coletes	Tempo previsto: 80 minutos
Exercícios	Esquema
<p>ATIVACÃO - 10 min.</p> <p>Passe + receção orientada</p> <p>2 triângulos c/ 3 jogadores em cada vértice, circulando a bola dentro de cada triângulo e fazendo passe para o triângulo oposto.</p> <p>Objetivos: passe, receção orientada</p>	
<p>TÉCNICA/TÁTICA - 20 min.</p> <p>Saída de bola</p> <p>(Gr) + 5 x 3; Defesa sai a jogar procurando realizar a 1ª fase de construção com o objectivo de colocar a bola nos laterais após a linha de ½ campo; 3 atacantes pressionam a defesa e tentam finalizar após recuperação de bola.</p> <p>Rotinas Ofensivas</p> <p>Plantel dividido em 2 equipas de 10 jogadores; cada equipa circula bola sem oposição, realizando os movimentos ofensivos padrão.</p> <p>Objetivos: dinâmica ofensiva, finalização</p>	 
<p>ORGANIZAÇÃO COLETIVA - 30 min.</p> <p>10+Gr x 10+Gr</p> <p>Objetivos: organização ofensiva e defensiva; transições; bolas paradas.</p>	

• **Treino 6ª feira**

Objetivos: Organização Ofensiva (rotinas); Bolas paradas	
Material: Bolas, sinalizadores, cones e coletes	Tempo previsto: 60 minutos
Exercícios	Esquema
<p><u>ATIVACÃO</u> - 10 min.</p> <p>Meiinho com pressing - 3x1 onde o jogador que defende tenta interceptar a bola sem entrar no espaço delimitado.</p>	
<p><u>TÉCNICA/TÁTICA</u> - 20 min.</p> <p>Rotinas Ofensivas</p> <p>Plantel dividido em 2 equipas de 10 jogadores; cada equipa circula bola sem oposição, realizando os movimentos ofensivos padrão.</p> <p>Objetivos: dinâmica ofensiva, finalização</p>	
<p><u>ORGANIZAÇÃO COLETIVA</u> - 20 min.</p> <p>Objetivos: organização ofensiva e defensiva; transições; bolas paradas.</p> <p>Bolas Paradas</p> <p>Cantos ofensivos/defensivos; Livres laterais/frontais</p>	

Exposto um exemplo das planificações de uma das várias semanas de trabalho de toda a época desportiva, é importante referir que apesar de não estar mencionado nos planos, a ativação/mobilização articular e a parte final, como está acima descrito, estiveram sempre presentes em todos os treinos.

Analisando agora e refletindo individualmente sobre os cinco treinos semanais é importante dar a conhecer o seguinte: no primeiro treino da semana, treino de 2ª feira, antes da ativação, foi feita uma breve palestra no relvado, para dar a conhecer à equipa o tipo de adversário que iríamos encontrar no fim-de-semana, e destacamos ainda o tipo de trabalho que se iria realizar durante a semana e quais os objetivos pretendidos para a mesma; o treino de 4ª feira era o treino mais prolongado da semana. Nele procurou-se que os jogadores mantivessem uma elevada intensidade em todos os exercícios, e que treinassem nos seus limites sempre cientes dos mesmos. Tentou-se sempre manter a mesma linha de trabalho do treino do dia anterior, uma vez que no treino de 3ª existia um grande défice no número de atletas devido aos horários escolares; o treino de 5ª feira era um dos mais importantes da semana uma vez que era o treino onde se conseguia trabalhar em campo inteiro e onde se conseguia ter todos os jogadores à disposição. Neste treino procurou-se consolidar todos os nossos conceitos e princípios de jogo trabalhando rotinas e saídas de bola, aplicando-as posteriormente em jogo de GRx10 + GRx10; por fim, no último treino da semana, treino de 6ª feira, os primeiros minutos de treino eram reservados para a palestra, realizada no balneário, com o intuito de motivar os atletas e alertá-los para o tipo de jogo que iríamos encontrar no sábado, relembrar a nossa estratégia e aquilo que poderia ser a estratégia da equipa adversária. Era o treino mais curto da semana e o de menor carga.

4.3 – Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino/jogo

Atualmente, o nível competitivo alcançado pelo futebol tem exigido níveis de performance cada vez mais elevados. Neste sentido, o desempenho das equipas em treino e competição tem sido analisado minuciosamente. O treino é o processo de

preparação que tem como objecto a operacionalização dos princípios criados pelo treinador no seu modelo de jogo.

A modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direccionar as suas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo (Azevedo, 2011).

Na primeira reunião de equipa (equipa técnica e jogadores) o tema chave passava por identificar em que estrutura se iria jogar, e explicar o tipo de comportamentos que se pretendia dos jogadores nas respetivas posições. O modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, i.e., representa uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011).

Posto isto, a principal preocupação para os primeiros treinos, nunca descurando a componente física, passava por procurar que a equipa estivesse desde logo identificada com os grandes princípios e algumas rotinas uma vez que até ao primeiro jogo de treino estavam programados apenas dois treinos. Em todos os jogos de treino realizados (8 jogos) existiu sempre a possibilidade de os filmar, o que se tornou numa grande vantagem, para que numa análise posterior fosse mais fácil identificar aquilo que já estava a melhorar e o que era preciso melhorar.

Em termos de instrumentos, Vales (2012) expressa que hoje em dia a tecnologia de vídeo, assume-se como um meio poderoso que permite ao treinador resolver várias tarefas, uma vez que este fica com um arquivo permanente de imagens que poderá visualizar sempre que necessitar de obter informação específica.

Com a análise do rendimento da própria equipa, pretende-se comprovar em que medida um conjunto de ações desenvolvidas pelos jogadores, vão ao encontro do plano de jogo preparado durante a semana (Vales, 2012).

Foi visível a evolução qualitativa que a equipa teve do primeiro jogo de treino até ao último, o que demonstrou um trabalho bem estruturado e orientado pela equipa técnica, complementando-se com uma grande vontade e ambição de melhorar por

parte dos jogadores tornando-se o fator-chave para que tudo de aí em diante se pudesse realizar da melhor forma possível.

Atingir a perfeição é um desejo intrínseco a qualquer equipa, mas são raros os momentos em que isso acontece. Existem sempre pormenores que acabam por fazer a diferença, e é disso que é feita a semana de trabalho de uma equipa, analisar, refletir e corrigir o que correu mal no jogo e aperfeiçoar o que correu bem. Foi a linha de pensamento e trabalho que guiou a equipa técnica ao longo de todo ano.

No decorrer da época só foi possível filmar os jogos em casa, o que acabou por tornar a tarefa um pouco mais fácil neste momento, uma vez que se tinha uma ferramenta mais fidedigna à qual se podia recorrer. Relativamente aos jogos fora a ferramenta a que se recorria era a memória, tanto por parte de treinadores como por parte dos jogadores, e digo jogadores porque havia a preocupação de tentar perceber ao máximo aquilo que eram as suas análises do próprio jogo, o que sentiam que podia melhorar, o que estava bom, com o que é que se sentiram desconfortáveis, entre outras coisas, e com base nestes testemunhos realizava-se a reunião técnica onde se filtrava o mais importante e a partir daí preparava-se a semana de trabalho.

4.4 – Dificuldades sentidas

Olhando para trás e fazendo uma retrospectiva daquilo que foi o estágio curricular na equipa de Juniores “A” (sub-19) do Padroense Futebol Clube, no cômputo geral pode-se dizer que o trabalho realizado foi muito positivo, existe o sentimento de uma grande aprendizagem, quer no contexto de treino como no contexto de jogo e até mesmo no de balneário, considerando-se este último um dos mais importantes, como em muitas outras áreas. Mas nem tudo foi fácil, apesar de já fazer parte do clube com funções de treinador, mas num outro escalão, no início sentiu-se algumas dificuldades na adaptação muito por culpa deste ser o primeiro contacto com o chamado futebol de 11 e por haver a responsabilidade de orientar atletas com 19 anos. Muita gente pode pensar que treinar futebol de 7 e futebol de 11 é igual porque é futebol, mas estão rotundamente equivocados, muito menos quando

falamos em idades, por exemplo, de 12 anos de um lado e de 19 anos do outro. E digo isto por experiência própria, uma vez que as funções desempenhadas no clube, inicialmente passavam por ser treinador da equipa de sub-12 do Padroense Futebol Clube. A partir do momento em que assumi, paralelamente às funções de treinador de sub-12, a de estagiário na equipa de sub-19, foi notada desde logo a diferença de aspetos importantíssimos para um treinador de futebol, o planeamento de treino e a relação treinador-atleta.

A maneira como se lida, como se fala, como se olha, ou seja, o comportamento para com o atleta, tem de ser completamente distinto no momento em que se orienta uma equipa de sub-12 e uma equipa de sub-19, isto porque, na opinião do estagiário, a relação treinador-atleta é um fator-chave tanto do sucesso coletivo como individual. No Modelo do Treinador de Excelência de Becker (2012), a relação treinador-atleta é entendida como uma componente central de um treinador de excelência baseado no desenvolvimento e manutenção de uma relação pessoal e profissional efectiva com os seus atletas. Para Rhind et al. (2012) a manutenção da qualidade da relação treinador-atleta é crucial no desenvolvimento do processo de treino. Pode mesmo dizer-se que a relação treinador-atleta se assume como determinante no sucesso desportivo do treinador, já que os laços e relações existentes no grupo condicionam todas as ações em que estão envolvidos.

No que diz respeito ao planeamento de treino, inicialmente foi difícil assimilar os tipos de exercícios para trabalhar com uma equipa que joga futebol de 11 porque estão algumas variantes em causa, nomeadamente o número de jogadores e por isso o cuidado tinha de ser outro.

Mas estas dificuldades foram rapidamente ultrapassadas porque se estava rodeado de grandes pessoas, e grandes profissionais que orientaram da melhor maneira possível.

4.5 – Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido

Além da participação ativa que teve naquilo que dizia respeito à planificação do microciclo, a avaliação do trabalho desenvolvido pelo estagiário teve como referência a observação ao adversário, isto porque, o planeamento do microciclo era

sempre realizado em conjunto por toda a equipa técnica, enquanto a observação ao adversário que inicialmente era realizada por um dos treinadores adjuntos mais tarde passou a ser também da responsabilidade do estagiário.

Numa primeira fase o estagiário acompanhava sempre o treinador adjunto responsável para se inteirar do que era pretendido na observação ao adversário. Desde identificar a estrutura com e sem bola do adversário, bolas paradas, entre outros momentos de jogo e ainda caracterizar os jogadores de uma forma individual (ver Anexo V).

A divisão do jogo de futebol em momentos de jogo não procura quebrar a sua lógica, pois estes momentos estão articulados e acontecem numa dependência relacional mútua, conferindo ao jogo um carácter fluido, contínuo e não faseado ou quebrado (Azevedo, 2011). O entendimento do jogo segundo os quatro momentos permite reduzir a complexidade sem perder a articulação com o todo, devido à relação entre os momentos. De facto, existem diversos estudos que procuram estudar um momento específico do jogo (p.e. Sarmento, Anguera et al. 2014). Contudo, num outro estudo de Sarmento, Pereira et al. (2014), ficou claro que os treinadores portugueses tendem a analisar o jogo de futebol dividindo-o em quatro momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa. Realçar que os treinadores revelaram que, para além dos momentos de jogo, analisam aspetos como as bolas paradas (esquemas táticos) ofensivas e defensivas e as características individuais dos jogadores.

Completada essa fase, além do treinador adjunto o estagiário passou a assumir também funções relacionadas com a observação.

Como controlo do trabalho desenvolvido, não existia nenhum documento que servisse de registo de avaliação relativamente ao mesmo, existia sim uma preocupação da equipa técnica em analisar todo o trabalho realizado, neste caso o relatório de observação ao adversário, e a partir daí ajustar aquilo que se achasse necessário para que o trabalho atingisse o melhor nível de qualidade possível uma vez que este seria base de planificação do microciclo semanal.

A análise de jogo está relacionado com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, posteriormente à análise, adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição (Ventura, 2013). Esta ideia encontra-se

expressa no estudo de Sarmiento, Pereira et al. (2014), sugerindo que os treinadores portugueses tendem a adaptar o seu processo de treino, com a alteração dos exercícios ou de variantes de exercícios, em função das características do adversário.



5- Investigação de cariz Científico

5.1 – Resumo

A avaliação de habilidades técnicas mostra-se profundamente necessária no sentido de diagnosticar e acompanhar o processo de ensino e aprendizagem, ou seja, potencializar determinados gestos essenciais para o desenvolvimento das modalidades desportivas.

O presente estudo teve como objetivo aferir o ganho de velocidade do apoio em mudança de direção, procurando assim potencializar uma das capacidades motoras mais requeridas pelo futebol, a velocidade.

O estudo contou com a participação de 15 atletas do Padroense Futebol Clube, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos de idade. De forma a avaliar a velocidade e a técnica de deslocamento foram selecionados e aplicados o teste de corrida linear, Sprint 20 m (S20), e dois testes de deslocamento com mudança de direção (MD), sendo que no primeiro os atletas realizavam sem indicação a técnica do apoio em mudança de direção (MD1) e no segundo seguiam a indicação pretendida, ou seja, orientar o apoio em mudança de direção para a direção desejada (MD2).

Analisou-se os testes MD1 e MD2, e constatou-se que dos quinze atletas que realizaram os testes: dois atletas (A9 e A13) obtiveram tempos que no teste MD2 foram superiores aos registados em MD1, ou seja, foram mais lentos no percurso de MD2 o que significa que $MD1 < MD2$; um atleta (A6) realizou tempos iguais nos dois testes, ou seja, $MD1 = MD2$; e por fim treze dos quinze atletas tiveram tempos de performance mais baixos no MD2 do que no MD1, $MD1 > MD2$, o que demonstrou que 86,7% dos atletas tiveram um ganho de velocidade quando orientaram o apoio em mudança de direção para a direção desejada. Observou-se ainda as médias dos tempos que os atletas registaram, em MD1 e MD2, e verificou-se que houve um ganho de velocidade de 0,16 segundos quando se pedia que no momento da mudança de direção o atleta orientasse o apoio para a direção desejada.

Com este estudo comprovou-se a importância que tem o trabalho/potencialização dos gestos técnicos para o rendimento do jogador, neste caso em particular, da velocidade em mudança de direção.

Palavras-chave: futebol, treino, técnica, rendimento, velocidade

Abstract

The evaluation of technical skills is deeply required in order to diagnose and monitor the process of teaching and learning, that is to say, it motivates key actions for the development of sports.

This study aimed to measure the speed gain in the supporting orientation when changing direction, as a way to enhance one of the most required motor skills in football, the speed.

The study had the participation of 15 male athletes, playing in the *Padroense Futebol Clube*, aged from 16 to 17 years old. In order to assess the speed and the shift technique, we selected and applied the linear running test, Sprint 20 m (S20), and two displacement tests with changing direction (MD³) – in the first displacement test, the athletes performed with no supporting technique orientation on changing direction (MD1) and in the second they performed according to the intended indication, i.e. with guidance on the supporting changing direction to the required direction (MD2).

We analyzed the MD1 and MD2 tests, and we found that from the fifteen athletes who carried out the tests: two (A9 and A13) obtained higher times in MD2 test than in MD1, in other words, they were slower to achieve the course in MD2 which means that $MD1 < MD2$; one athlete (A6) held equal times in both tests, i.e., $MD1 = MD2$; and finally thirteen out of fifteen athletes showed lower performance times in MD2 than in MD1, $MD1 > MD2$, revealing that 86.7% of the athletes had a speed gain when they orientated the changing support from the direction to the direction they intended. We also analyzed each athlete's average times, in MD1 and MD2, and we found that there was a speed gain of 0.16 seconds when we asked them to orientate the support to the intended direction when changing direction.

This study shows the importance that hard work/technique gestures training are crucial to improve the player performance, in this particular case, the speed in changing directions.

Keywords: football, training, technique, performance, speed

³From te Portuguese “Mudança de Direção”.

Résumé

L'évaluation des compétences techniques est d'une capitale importance lorsque l'on doit diagnostiquer et faire un suivi du processus d'enseignement et d'apprentissage, c'est à dire, lorsque l'on a pour but d'améliorer certaines actions clés pour le développement du sport.

Cette étude a pour objectif de mesurer la vitesse de gain dans l'orientation de l'appui dans le changement de direction, cherchant à encourager une des habilités motrices les plus requises dans le football, la vitesse. Cette étude a eu la participation de 15 athlètes du *Padroense Futebol Clube*, du sexe masculin, âgés entre 16 et 17 ans. Afin d'évaluer la technique de la vitesse et de déplacement, nous avons sélectionné et appliqué le test de course linéaire, Sprint 20 m (S20), et deux tests de déplacement avec changement de direction (MD⁴) dont le premier c'est effectué sans aucune indication sur la technique de l'appui dans le changement de direction (MD1), tandis que second test a suivi l'indication prévue, c'est-à-dire avec orientation de l'appui dans le changement de direction vers la direction souhaitée (MD2).

Nous avons analysés les tests MD1 et MD2 et avons constaté que parmi les quinze athlètes qui ont participé: deux (A9 et A13) ont obtenu des temps plus élevés dans le test MD2 que dans le MD1, c'est-à-dire, ils ont été plus lents à accomplir le parcours de l'essai MD2 ce qui signifie que $MD1 < MD2$; un athlète (A6) a obtenu des temps équivalents dans les deux essais, c'est à dire, $MD1 = MD2$, et finalement, parmi les quinze athlètes, treze ont obtenu des temps de performance plus bas dans l'essai MD2 que dans le MD1, $MD1 > MD2$, ce qui prouve que 86,7% des athlètes ont obtenu un gain de vitesse lorsqu'il s'agit d'orienter l'appui pendant le changement de direction vers la direction prétendue. Nous avons analysé les moyennes des temps obtenues dans les essais MD1 et MD2 et vérifié qu'il y a eu un gain de vitesse de 0,16 secondes lorsque nous demandions qu'au moment de changer de direction, l'athlète oriente l'appui vers la direction prétendue.

⁴ Du portugais Mudança de Direção.

Cette étude prouve l'importance du travail/développement des gestes techniques pour la performance du joueur, dans ce cas particulier, la vitesse pendant le changement de direction.

Mots-clés: football, entraînement, technique, performance, vitesse

5.2 – Introdução

Ao longo da história do Desporto, os “limites” da performance desportiva têm vindo a ser continuamente superados.

O futebol moderno adquiriu características físicas completamente diferentes daquilo que era o futebol de trinta, quarenta anos atrás. O desenvolvimento de capacidades motoras como é o exemplo da força, velocidade, agilidade, entre outras, mudou radicalmente a dinâmica do jogo e até mesmo dos esquemas táticos.

A velocidade, a agilidade e a força são profusamente citadas na literatura como componentes importantes da performance física de um futebolista (Rebelo & Oliveira, 2006)

Apesar do futebol se tratar de uma atividade de longa duração, os momentos decisivos do jogo, na sua maioria, ocorrem em lances de alta intensidade, curtas distâncias e durações.

A necessidade de desencadear esforços curtos e intensos parece ser um imperativo lógico para que o jogador de futebol realize com sucesso um conjunto de ações críticas como a corrida rápida (*sprint*) executada com mudanças de sentido ou direção, variações de velocidade, travagens ou arranques bruscos, pontapés de baliza, cantos, livres, saltos, —*tackles*, remates e outros gestos que façam um apelo específico à capacidade de produzir força (Bangsbo, 1997).

Martínez, Salgado, Lago, e Peñas (2004) examinaram a relação entre a força explosiva dos membros inferiores e a capacidade de aceleração linear com as mudanças de direção. Os autores puderam observar uma correlação positiva e significativa, sendo esta maior quando as distâncias eram menores e em percursos com mudanças sucessivas de direção.

Sendo a velocidade uma capacidade motora tão importante para o futebolista, move-nos a curiosidade de saber como deve ser abordada em treino, como deve ser potenciada ou desenvolvida.

Para Wong et al. (2012) a capacidade dos atletas para executar sprints repetidos e mudanças de direção é, considerado pelos treinadores e investigadores, como um indicador de desempenho superior em muitos desportos intermitentes e de equipa.

Com este estudo, procuramos comprovar o quão importante é trabalhar as capacidades motoras de um atleta, nomeadamente a técnica de execução neste caso da velocidade em mudança de direção.

5.3 – Objetivos

Foi objetivo do presente estudo aferir o ganho de velocidade do apoio em mudança de direção em atletas de futebol, e desta maneira salientar a importância de que se pode e deve potencializar um atleta tecnicamente não só por aquilo que este pode produzir com bola através do passe, remate, cabeceamento entre outros, mas também através da corrida, neste caso em mudança de direção, porque pode perfeitamente ser um pormenor que pode decidir uma jogada, ou até mesmo um jogo.

5.4 – Metodologia

O estudo contou com a participação de 15 atletas do Padroense Futebol Clube, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos de idade e realizou-se no Estádio do Padroense Futebol Clube, no período da tarde, onde foram necessários três dias para realizar os testes pretendidos.

Todos os testes de avaliação foram aplicados na fase final da época desportiva, período pós-competitivo. Os atletas foram previamente familiarizados com os procedimentos de cada um dos testes.

O material utilizado para a realização dos mesmos contempla sinalizadores, cones, estacas, computador portátil, transferidor, fita métrica, cronómetro manual digital e o software Novel Pedar-X System (Novel GmbH, Munich, Germany).

De forma a avaliar a velocidade e a técnica de deslocamento foram selecionados e aplicados o teste de corrida linear, Sprint 20 m (S20), e dois testes de deslocamento com mudança de direção (MD), sendo que no primeiro os atletas realizavam sem indicação a técnica do apoio em mudança de direção (MD1) e no segundo seguiam a indicação pretendida, ou seja, orientar o apoio em mudança de direção para a direção desejada (MD2).

Para a realização destes testes, os jogadores utilizaram o seu calçado de competição, pois estes foram realizados em relva sintética. Utilizou-se um cronómetro digital manual para registar os tempos, uma vez que as células fotoeléctricas, requisitadas desde logo ao gabinete CIDAF do ISMAI não se encontravam nas condições ideais para serem utilizadas.

Para além de registar os tempos dos testes de velocidade de cada jogador, pretendíamos também analisar a técnica de corrida de cada atleta, utilizando para isso umas palmilhas que nos permitia perceber qual a zona plantar mais utilizada na corrida por cada atleta.

A distribuição das pressões plantares foi recolhida em simultâneo durante o teste de velocidade através do Novel Pedar-X System (Novel GmbH, Munich, Germany), composto por palmilhas flexíveis de aproximadamente 2 mm de espessura, com uma capacidade de amostragem de 50Hz, colocadas entre a própria palmilha da chuteira do atleta e a sua meia. As palmilhas estavam ligadas por fios a uma caixa de sincronização do Pedar, colocada nas costas do participante e fixo com bandas de velcro à cintura. Os dados foram transmitidos, através de wireless, para um computador portátil onde foram armazenados. Foram utilizados dois pares de palmilhas, W-1773L-1872R e X-2697L-2636R com uma matriz de 99 sensores.

As palmilhas foram calibradas antes de cada ensaio. Para esse efeito o atleta elevava do solo cada um dos pés, alternadamente, a fim de se calcular a linha de base. Em seguida era dado o comando verbal para o início da marcha.

Para a análise e tratamento estatístico dos dados recolhidos, foi utilizado o *software* Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 23.

Testes:

Sprint 20 m (S20)

A corrida iniciava-se com o indivíduo assumindo uma posição vertical em situação estática e com um dos apoios mais adiantado. Todos os segmentos corporais encontravam-se atrás da linha inicial do percurso (20m). O sinal de partida foi dado de forma sonora. Cada indivíduo executou uma tentativa.

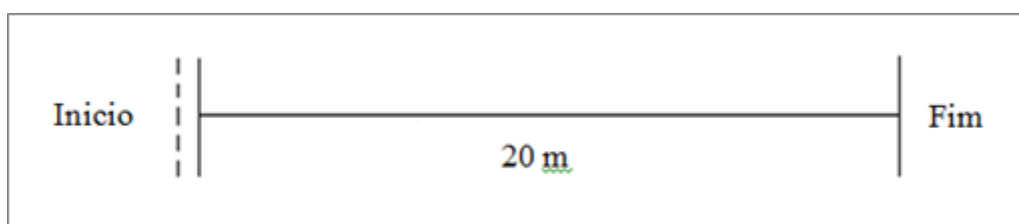


Imagem 4 - Teste velocidade linear (S20). Percurso realizado.

Deslocamento com mudança de direção (MD)

A fase inicial deste teste foi idêntica ao S20. Após o sinal sonoro, cada participante teve de percorrer à máxima velocidade possível num espaço total de 20m, com mudanças de direção (com um ângulo de 100°) a cada 4m, para a direita e para a esquerda, respectivamente. Cada indivíduo executou 2 tentativas, com um intervalo de 1 minuto, registando-se ambas as tentativas sendo que na primeira os atletas realizavam sem indicação a técnica do apoio em mudança de direção (MD1) e na segunda tinha a particularidade de seguir a indicação pretendida, ou seja, orientar o apoio em mudança de direção para a direção desejada (MD2).

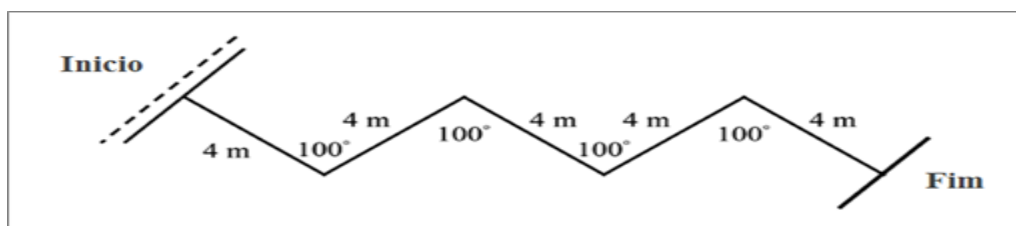


Imagem 5 - Teste velocidade com mudança de direção (MD). Percurso realizado.

5.5 – Resultados e discussão

Realizados os testes procedeu-se ao registo dos tempos realizados pelos 15 atletas (A1-A15) que participaram no estudo.

A tabela que se segue representa todos os valores que se registaram nos testes S20, MD1 e MD2, testes estes que se caracterizam por terem a mesma distância, 20m, tendo a única diferença no percurso realizado como já referido anteriormente.

Para Rebelo & Oliveira (2006) a velocidade e a agilidade são, habitualmente, avaliadas sobre distâncias curtas (5m a 20m).

Estudos do tipo tempo e movimento mostraram que os esforços de intensidade máxima realizados pelos futebolistas em jogo se caracterizam por serem de curta duração (2-6 segundos) e que os deslocamentos em sprint se associam, muitas vezes, a mudanças de direção (Rebelo, 1993).

Tabela 9 - Valores obtidos pelos atletas nos testes S20, MD1 e MD2

	S20	MD1	MD2
A1	3,65	6,91	6,90
A2	3,41	6,68	6,53
A3	3,25	6,82	6,60
A4	3,16	6,29	6,16
A5	3,30	6,75	6,32
A6	3,16	6,15	6,15
A7	3,41	6,04	6,00
A8	3,62	6,59	6,28
A9	3,22	5,72	5,97
A10	3,15	6,32	6,13
A11	3,40	6,57	6,12
A12	3,75	6,44	6,11
A13	3,22	6,07	6,19
A14	3,41	6,34	6,06
A15	3,44	6,15	5,96

Observou-se os resultados acima apresentados e direcionando primeiramente a análise ao teste S20 verificou-se que, os atletas A4, A6, e A10 registam os melhores tempos de velocidade linear, sendo o atleta A10 o melhor com um tempo de 3,15 segundos. Por outro lado, identificou-se os atletas A1, A8 e A12 como os atletas

com pior registo no teste de velocidade linear sendo o atleta A12 o que apresenta o registo mais prolongado, 3,75 segundos.

No teste MD1, o primeiro de dois testes em que a mudança de direção está presente e onde não existe indicação relativamente à técnica do apoio em mudança de direção, identificou-se os atletas A6, A7, A13 e A15 como os que apresentam os melhores resultados, em que o atleta A7 com 6,04 segundos apresenta-se como o atleta mais rápido deste teste. Relativamente aos atletas que apresentam tempos mais prolongados na sua performance, destacam-se os atletas A1, A3 e A5, sendo o atleta A1 o pior registo, 6,91 segundos.

No último teste, MD2, teste que se caracteriza especial uma vez que é o teste-chave, se assim se pode denominar, deste estudo, pois é nele que reside a preocupação, como já foi referido anteriormente, para que os atletas orientem o seu apoio em mudança de direção para a direção que pretendem seguir. Neste teste os atletas A7, A9 e A15 destacam-se por apresentarem os resultados mais rápidos do teste, sendo o atleta A15 o mais rápido, com o percurso realizado em 5,96 segundos. Já os atletas A1, A2 e A3 apresentaram os registos mais lentos, sendo o atleta A1 o que maior tempo demorou a realizar o percurso com 6,90 segundos.

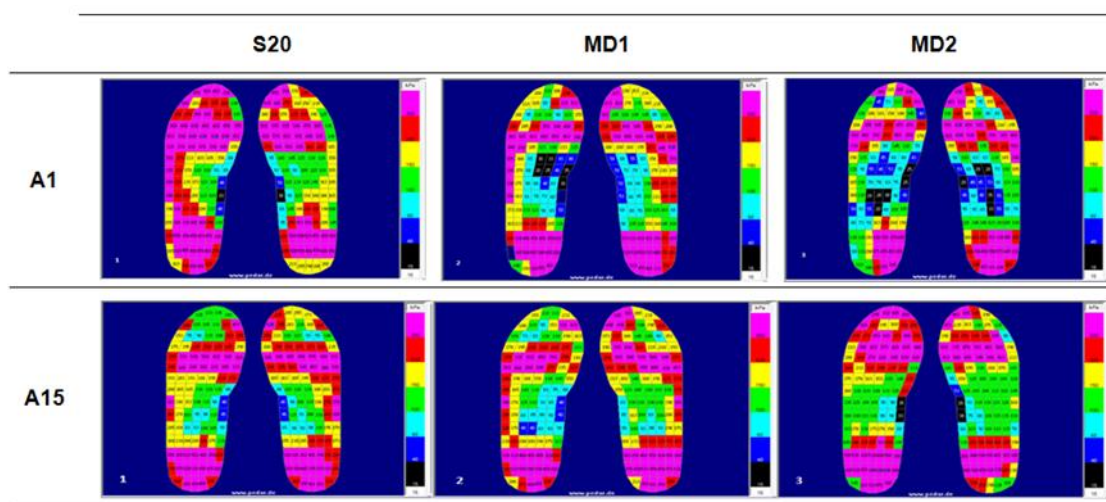


Imagem 6 - Distribuição das pressões plantares dos atletas A1 e A15 nos testes S20, MD1 e MD2

Sendo este último teste analisado a principal causa do estudo decidiu-se então analisar as distribuições das pressões plantares nos três testes realizados pelo atleta que demorou mais tempo a realizar o MD2 (A1) e o que realizou em menos

tempo (A15) com intuito de se perceber que tipo de melhorias houve em relação à técnica realizada na corrida.

No que diz respeito ao S20, no atleta A1 destaca-se a demasiada procura da face lateral externa do pé esquerdo na zona plantar, ao invés do A15 que durante a corrida distribui a maior pressão plantar pelo primeiro e último 1/3 do pé. Comparando o teste MD1 e MD2 verifica-se no A1 que existe uma melhoria sendo que no MD1 ainda se verifica uma pressão na zona lateral externa dos dois pés, o que pode significar que no momento da mudança de direção o peso do corpo tenha recaído na face lateral externa do pé, situação que se minimizou na realização do MD2 uma vez que as pressões plantares mais acentuadas incidiram sobre o primeiro e último 1/3 do pé. Relativamente ao A15 é visível a melhoria também de um momento para o outro quanto à face lateral externa do pé e ao aumento da pressão no primeiro 1/3 do pé o que só demonstrou a procura incessante da técnica pretendida pelo treinador aquando da indicação dada para este teste.

Constatou-se uma melhoria na técnica executada e posteriormente uma melhoria no resultado, levando à existência de um ganho de velocidade nos dois atletas de MD1 para MD2.

Feita a análise destes dois testes, MD1 e MD2, é de salientar um dado curioso. Olhando para os registos mais lentos dos dois testes verificou-se que os atletas A1 e A3 se encontram nos dois momentos. No entanto, é de destacar que do teste MD1 para o MD2, os dois atletas alcançaram um ganho de velocidade de 0,01 segundos no caso do atleta A1 e 0,22 segundos no caso do atleta A3.

Analisou-se de um modo mais preciso, os testes em que o percurso se caracteriza pelas mudanças de direção presentes, MD1 e MD2, e constatou-se que dos quinze atletas que realizaram os testes: dois atletas (A9 e A13) obtiveram tempos que no teste MD2 foram superiores aos registados em MD1, ou seja, foram mais lentos no percurso de MD2 o que significa que $MD1 < MD2$; um atleta (A6) realizou tempos iguais nos dois testes, ou seja, $MD = MD2$; e por fim treze dos quinze atletas tiveram tempos de performance mais baixos no MD2 do que no MD1, $MD1 > MD2$, o que significa que 86,7% dos atletas tiveram um ganho de velocidade quando orientaram o apoio em mudança de direção para a direção desejada.

Posteriormente a esta análise procurou-se identificar os atletas que tinham registos de performance idênticos num dos testes, seja no linear (S20) ou com mudança de direção (MD1/MD2) e a partir daí perceber o porquê de se verificar um valor diferente num dos outros testes e que tipo de trabalho será necessário realizar para potencializar o atleta no momento mais fraco.

Posto isto, temos como referência uma equação (imagem 7) utilizada por Wong et al. (2012) num estudo que realizou, onde permite verificar o tipo de trabalho a desenvolver com os atletas quando estes apresentam um rendimento mais baixo no S20 ou nos testes MD.

RSA/RCOD index†	<0.59	>0.59
Priority of training	More RCOD training	More RSA training

Imagem 7 - Aplicação do índice RSA/RCOD

Utilizou-se e adaptou-se a equação ao presente contexto, ou seja, o RSA acima apresentado equivale ao teste S20 e o RCOD aos testes MD, uma vez que no estudo utilizado por Wong et al. (2012) o RSA representou um teste de velocidade linear de 20m e o teste de RCOD representava igualmente ao presente estudo um percurso idêntico ao MD. Posto isto, significa que: aplicando a equação S20/MD1 ou S20/MD2 se o resultado for <0,59 é necessário a realização de mais trabalho do treino de mudanças de direção; se o resultado obtido for >0,59 então o trabalho deverá ser mais direcionado sobre sprints lineares.

Analisando a tabela 9 verificou-se que nos testes realizados existem sempre atletas que em cada teste registam os mesmos tempos de outros, à excepção do teste MD2.

- *Teste S20*

Neste teste os atletas A2, A7 e A14 apresentaram tempo de velocidades idênticos, 3,41 segundos. Verificou-se ainda que nos testes MD o atleta A2 foi o que apresentou piores resultados dos três e o A7 melhor.

Tabela 10 - Relação entre os testes S20/MD1 e S20/MD2

	S20/MD1	S20/MD2
A2	0,51	0,52
A7	0,57	0,57
A14	0,54	0,56

Observou-se a tabela acima apresentada e constatou-se que em todos os momentos os resultados são $<0,59$, o que levou a concluir que os atletas, segundo os valores de referência necessitam de trabalhar mais percursos com mudança de direção.

Ainda assim é de realçar que o atleta A7 e A14 se encontram próximos do valor ideal. Uma das razões para esse valor estar perto de ser alcançado pelos dois atletas pode prender-se com o facto de as pressões plantares de cada atleta durante os testes realizados irem ao encontro do tipo de técnica pretendida para o teste MD2 com a orientação do apoio para a mudança de direção desejada, o que pode ter sido decisivo para a performance alcançada devido ao melhoramento que se verifica do teste MD1 para o MD2 no que às pressões plantares diz respeito.

Por outro lado o atleta A2 apresentou resultados mais distanciados do valor ideal tendo assim que melhorar o treino de velocidade com mudança de direção. Uma das causas pode ter a ver com o facto de no MD1 o peso do corpo no momento da mudança de direção ser centrado praticamente no último 1/3 do pé provocando assim um desequilíbrio corporal e posteriormente um atraso na sua velocidade de deslocamento. No MD2 já se verificou uma melhoria tendo esse peso sido distribuído pelo primeiro e último 1/3 do pé, o que dá indicação de que a técnica pretendida do apoio em mudança em direção neste teste tenha alcançado o efeito desejado uma vez que existiu um ganho de velocidade do MD1 para MD2.

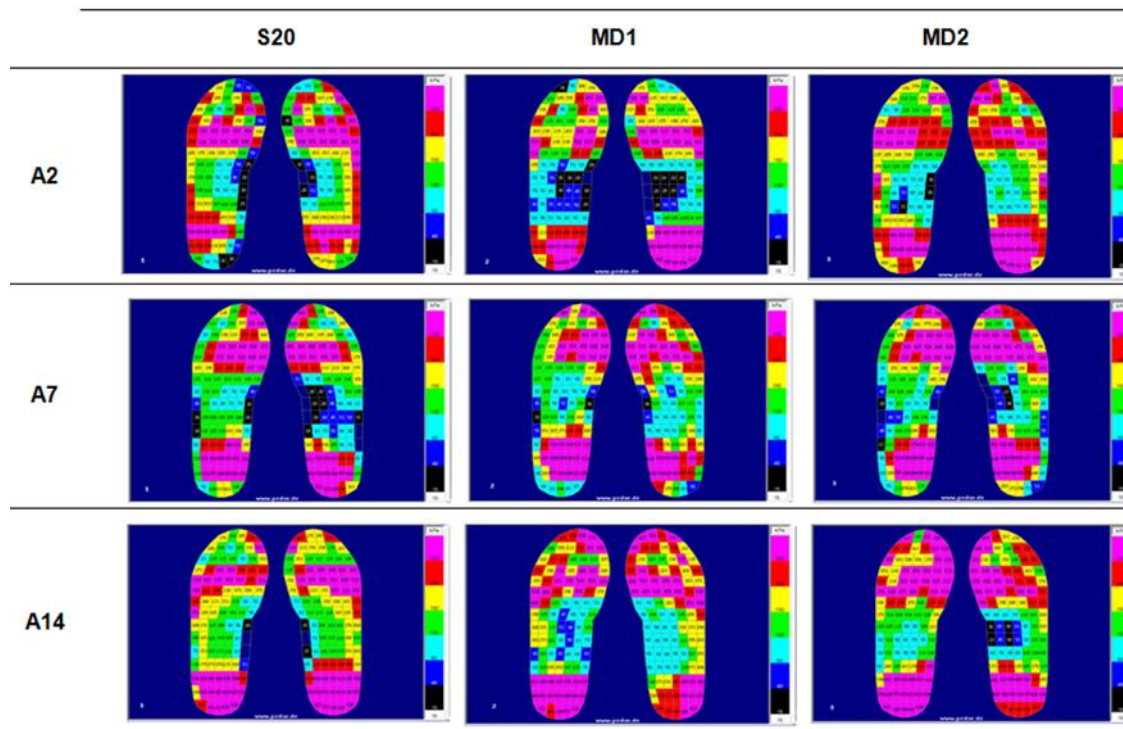


Imagem 8 - Distribuição das pressões plantares dos atletas A2, A7 e A14 nos testes S20, MD1 e MD2

- *Teste MD1*

No teste MD1, onde não existe indicação da técnica pretendida na mudança de direção, verificou-se que os atletas A6 e A15 registaram o mesmo tempo de velocidade.

Tabela 11 - Relação entre os testes S20/MD1 e S20/MD2

	S20/MD1	S20/MD2
A6	0,51	0,51
A15	0,56	0,58

Observou-se os resultados e conclui-se que os dois atletas necessitam de continuar a trabalhar exercícios de mudança de direção, apesar de o atleta A15 se encontrar mais próximo do resultado de referência no S20/MD2, talvez porque dos quinze atletas foi o que teve o tempo mais rápido no teste MD2, o que significa que neste caso a indicação pretendida na técnica da mudança de direção pode ter tido

um resultado significativo no seu teste de velocidade. Comparativamente ao atleta A6, este foi o caso único em que os valores dos testes MD não se alteraram talvez porque a técnica utilizada no MD2 não tenha tido grande diferença na do MD1 como se pode verificar nas imagens que se segue.

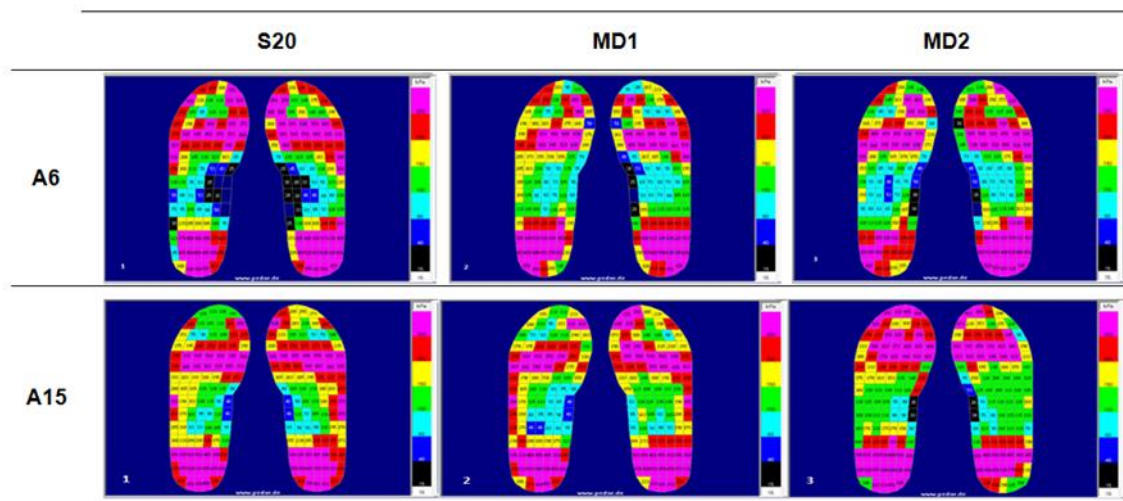


Imagem 9 - Distribuição das pressões plantares dos atletas A6 e A15 nos testes S20, MD1 e MD2

Realmente a distribuição das pressões plantares do atleta A6 em MD1 e MD2 não diferem muito sendo esta uma justificação plausível para a consequente não alteração do tempo registado em cada teste. Por outro lado constatou-se que existiu uma melhoria no atleta A15 naquilo que às pressões plantares diz respeito e possivelmente consequência disso foi a melhoria da performance no MD2.

- *Teste MD2*

No teste MD2 verificou-se que não houve nenhum caso de repetição nos registos de tempo de velocidade. Optou-se então por verificar que tipo de treino seria mais indicado aos atletas mais rápidos e que apresentavam valores aproximados.

Tabela 12 - Relação entre os testes S20/MD1 e S20/MD2

	S20/MD1	S20/MD2
A9	0,56	0,53
A15	0,56	0,58

Como se observou, apesar da proximidade dos resultados, ambos apresentaram resultados $<0,59$ o que significa que de acordo com a tabela de referência os atletas precisam de continuar a realizar trabalho de mudança de direcção para melhorarem este momento.

É de realçar nestes resultados que o atleta A9 é um dos casos onde se verificou que o tempo alcançado em MD1 foi mais baixo relativamente ao MD2, portanto foi mais rápido que em MD2, o que leva a crer, que poderá ter existido uma concentração demasiado grande naquilo que era a indicação de orientar o apoio na mudança de direcção para a direcção desejada, provocando consequentemente uma quebra de rendimento na sua performance.

Analisados e discutidos os dados individualmente, direccionou-se em seguida, como se pode observar na tabela que se segue, para uma análise descritiva dos resultados obtidos.

Tabela 13 - Análise descritiva dos testes S20, MD1 e MD2

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
S 20	15	3,37	0,19	3,15	3,75
MD 1	15	6,39	0,33	5,72	6,91
MD 2	15	6,23	0,26	5,96	6,90

Observou-se a análise descritiva realizada através do software SPSS, e constatou-se que: no que ao teste S20 diz respeito, a média do tempo realizado pelos atletas foi de 3,37 segundos sendo o tempo mínimo alcançado de 3,15 segundos e o tempo máximo de 3,75 segundos, verificando-se um desvio padrão de 0,19; relativamente ao teste MD1, apresentou uma média 6,39 segundos e um desvio padrão de 0,33, em que o valor mínimo que alcançado no teste foi de 5,72 segundos e o máximo de 6,91 segundos; relativamente ao teste MD2 foi visível que a média de tempos neste teste se encontrou nos 6,23 segundos sendo que o tempo mínimo alcançado é de 5,96 segundos e o tempo máximo de 6,90 segundos, contando ainda com um desvio padrão de 0,26.

Após esta análise, e sendo este um dos principais “porquês” deste estudo, observou-se as médias dos tempos dos atletas em MD1 e MD2, e verificou-se que houve um ganho de velocidade de 0,16 segundos quando se pedia que no momento da mudança de direção o atleta orientasse o apoio para a direção desejada.

Para Marques & Oliveira (2001) o treino da técnica sempre foi um conteúdo fundamental da formação dos mais jovens.

Em certas modalidades, como os jogos desportivos, a técnica representa o instrumento para resolver situações de jogo (Garganta, 1997).

Torna-se então necessário promover nas fases adequadas, não apenas um treino geral orientado de velocidade e de força, mas o treino da técnica em regime de velocidade e de força e em situações próximas do contexto da actividade (Marques & Oliveira, 2001).

Para finalizar esta análise, destacou-se os atletas A4, A6, A9 e A13, uma vez que, observando aquilo que foram os seus tempos individuais em cada teste e comparando com aquilo que foram as médias nos três testes realizados, estes foram sem dúvida os que apresentaram melhores resultados. Estes quatro atletas conseguem combinar resultados, nas suas performances individuais, excelentes uma vez que os seus valores estão abaixo da média geral no que aos três testes diz respeito.

São de facto os atletas que apresentaram um nível destacável dentro do grupo que realizou os testes, e mostraram uma grande aptidão naquilo que à velocidade diz respeito.

5.6 – Conclusão

Com este estudo pretendia-se dar a conhecer a importância que tem o trabalho/potencialização dos gestos técnicos nas ações com bola e sem bola aumentando consequentemente a performance que o jogador pode ter durante uma partida de futebol.

Apesar da limitação do tamanho da amostra, comprovou-se o quão importante é trabalhar as capacidades motoras de um atleta nomeadamente a técnica, neste caso em particular, da velocidade em mudança de direção.

Relativamente às limitações deste estudo, essas prendem-se não só com aspetos qualitativos como, quantitativos. Desde logo, com os resultados obtidos é possível observar o efeito que o tamanho diminuto da amostra tem nos resultados. Assim, em futuros estudos seria de extrema importância aumentar o tamanho da amostra e consequentemente o período de observação para posteriormente se obterem resultados ainda mais esclarecedores. Outra limitação verificada é a falta de estudos nesta temática o que provoca uma consequente escassa literatura.

6- Formação realizada pelo estagiário

Durante a realização do estágio, houve a preocupação de complementar o conhecimento adquirido pela atividade desenvolvida no estágio.

Deste modo participei em algumas formações, realizadas no Instituto Universitário da Maia – ISMAI, nomeadamente:

- Formação Específica de Futebol – com início em Setembro de 2014 e finalizada em Novembro desse mesmo ano.
- Congresso “A Universidade e o Mercado de Trabalho” – Organizado pelo Instituto Universitário da Maia nos dias 20 e 21 de Novembro de 2014 no Auditório do ISMAI.
- XI Congresso Internacional de Futebol – Ciência, Competência e Razão. Organizado pelo Instituto Universitário da Maia nos dias 29 e 30 de Abril de 2015 no Auditório do ISMAI.

7- Conclusão

O relatório de estágio é uma parte integrante e fundamental na formação de qualquer indivíduo que ambicione trabalhar no campo profissional, pois permite uma reflexão baseada em investigação e experiência adquirida in loco. Essa reflexão torna-se a base que nos guia a consolidar todos os estímulos que se obtêm ao longo de um ano de prática.

A realização deste estágio revelou ser uma experiência ímpar e foi sem dúvida essencial para a formação, tanto a nível profissional como pessoal. Todo o trabalho desenvolvido ao longo destes meses proporcionou um conjunto de ferramentas práticas e teóricas que me dotaram de competências necessárias para o sucesso enquanto profissional do desporto. Foi permitido refletir e sedimentar o conhecimento adquirido durante o ano curricular do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, especialização em Treino Desportivo.

Esta época de trabalho no Padroense Futebol Clube foi o concretizar de um objetivo e, acima de tudo, de um sonho, o poder fazer parte de uma estrutura com excelentes elementos e em que fosse permitido realizar um trabalho de qualidade. Apesar de se trabalhar num contexto amador, foi possível encontrar um treinador e uma equipa técnica que respira futebol vinte e quatro horas por dia e que vive este desporto de forma apaixonada. Foi possível partilhar diferentes pensamentos acerca do futebol e aprender com elementos de tamanha competência e humildade que, mesmo num âmbito amador, são difíceis de encontrar.

O planeamento de treino proporcionou o desenvolver das competências adquiridas na formação académica e também valências que serão de extrema utilidade no futuro, tanto no futebol como em aspetos sociais e pessoais. Este foi sem dúvida um processo extremamente enriquecedor do ponto de vista prático, ao contactar-se com jogadores e técnicos de inegável qualidade, o que permitiu observar e perceber o treino de futebol de uma nova forma. Ao mesmo tempo, possibilitou operacionalizar dentro de áreas específicas do treino e do jogo, facultando assim um complemento prático à formação académica realizada anteriormente.

No que às perspetivas de futuro diz respeito, espero que as aprendizagens e a oportunidade que me foi dada possam ter continuidade no desempenho futuro profissional.

Considero ter sido uma experiência extremamente proveitosa na qual, após o seu término, o sentimento descritível que nos invade é o de dever cumprido e de satisfação.

No final deste Estágio é notória a sensação do “ser mais capaz”, de maior competência e de maior paixão por esta área que decidi seguir.

Apesar de todos os esforços, com grandes investimentos na nossa formação, é triste sabermos a atual situação da formação de treinadores, estando sempre presente a incerteza em relação ao nosso futuro como treinadores certificados.

Em conclusão final, apesar de tudo isto, o sonho comanda a vida, e esta experiência só me deu ainda mais vontade e prazer em fazer aquilo com que sempre sonhei, ser treinador de futebol.

Referências

Araújo, D. (2010). A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas. In P. Passos (Ed.), *Rugby*, 37-44. Edições FMH, Lisboa.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.

Bangsbo, J. (1997). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Barbosa, J. (2011). *Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011*. Dissertação de Mestrado. Faculdade De Motricidade Humana-Universidade Técnica De Lisboa. Cruz Quebrada.

Becker, J. (2012). Quality Coaching Behaviors. In Potrac, Gilbert & Denilson (Eds.) *The Routledge hand-book of sports coaching*. London: Routledge.

Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, n.º 12. Acedido a 12 de Janeiro, 2015, em <http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm>

Castelo, J. (2003a). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. *Ludens*, 3(17), 35 – 44.

Castelo, J. (2003b). *Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2014) *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII(42), 196 – 200.

Garganta J (1997). *Modelação táctica no jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.

Freguesia da Senhora da Hora. Acedido a 12 de Janeiro, 2015, em <http://www.uniaojf-sminfesta-srahora.pt/>

Marques, A. T., & Oliveira, J. M. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130-137.

Martínez, L. C., Salgado, J. J. C., Lago, E. D., & Peñas, C. L. (2004). *Relación entre parámetros antropométricos y manifestaciones de fuerza y velocidad en futbolistas en edades de formación*. Comunicação apresentada no III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Valência, Espanha.

Mourinho, J. (2001). *Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol*. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF. Acedido a 4 de Fevereiro, 2015, em <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>

Neto, J. & Matos, F. (2008). *Futebol, Tecnociência para o Sucesso*. Braga: Barbosa & Xavier, Lda.- Artes Gráficas.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogeesd.

Rebelo, A. N., & Oliveira, J. (2006). Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 342-348.

Rhind, D., Jowett, S., & Yang, S. (2012). A Comparison of Athletes' Perceptions of the Coach-Athlete Relationship in Team and Individual Sports. *Journal of Sport Behavior*, 35, 433-441.

Santos, P., Castelo, J. & Silva, P.M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, 25(3), 455-472.

Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.

Silva, F. (1998a). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e Experiências* (pp. 29 – 47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB.

Silva, M. (1998b). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 4, 3 – 12.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.

Vales, A. (2012). *Fútbol. Del análisis del juego à lá edición de informes técnicos*. Colecção Preparação Futebolística: MCSports.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense, Lousã.

Wong, D., Chan, G., & Smith, A. (2012). Repeated-Sprint and Change-of-Direction Abilities in Physically Active Individuals and Soccer Players: Training and Testing Implications. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 26(9), 2324-2330.



Anexos

Anexo I – Planificação Anual – Juniores “A” (sub-19)

PLANIFICAÇÃO ANUAL JUNIORES “A”



		2014												2015																		
		JULHO			AGOSTO			SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO			DEZEMBRO			JANEIRO			FEVEREIRO			MARÇO			ABRIL			
	Treino	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Jogo Treino	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Jogo Campeonato	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Reuniao Obs. Adv.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Folga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Outros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																	

Anexo II – Ficha de Planificação do Treino

Juniores A	Padroense F. C.	Época 2014/2015
-------------------	------------------------	------------------------

Data:	ª Semana	Treino nº	Tempo previsto:
--------------	-----------------	------------------	------------------------

Objetivos:**Material:**

Exercícios	Esquema

Anexo III – Ficha de Scouting



PADROENSE FUTEBOL CLUBE – DEPARTAMENTO DE SCOUTING
Relatório de prospecção – Nível 1

Jogo observado:			Competição:		
Local:			Condições climatéricas:		
Tipo de superfície:			Resultado final:		
Equipa visitada:			Equipa visitante:		
SETOR DEFENSIVO (Jogadores referenciados)			SETOR DEFENSIVO (Jogadores referenciados)		
N.º	Nome	Contacto	N.º	Nome	Contacto
SETOR INTERMÉDIO (Jogadores referenciados)			SETOR INTERMÉDIO (Jogadores referenciados)		
N.º	Nome	Contacto	N.º	Nome	Contacto
SETOR AVANÇADO (Jogadores referenciados)			SETOR AVANÇADO (Jogadores referenciados)		
N.º	Nome	Contacto	N.º	Nome	Contacto

Anexo IV – Ficha de Observação Individual



PADROENSE FUTEBOL CLUBE FICHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL

1. DADOS PESSOAIS

Nome _____ Escalão _____

Posição Preferencial _____ Pé Dominante: _____

2. ANÁLISE DESPORTIVA

Nº Jogos Oficiais	Nº Jogos convocados	Nº Jogos não Convocados	Tempo Total Utilização	Cartões Vermelhos	Cartões Amarelos	Nº Gols

3. ANÁLISE DAS DIMENSÕES DO RENDIMENTO

	Data															
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. FÍSICO	ESTATURA															
	CONSTITUIÇÃO FÍSICA															
	CONTACTO FÍSICO															
	VELOCIDADE															
2. TÉCNICA	TÉCNICA PASSO CURTO															
	TÉCNICA PASSO LONGO															
	TÉCNICA RECEPÇÃO															
	TÉCNICA CONDUÇÃO DE BOLA															
	TÉCNICA Drible/Finta (1X1)															
	TÉCNICA REMATE															
	TÉCNICA CABECEAMENTO															
3. TÁCTICA	TOMADA DE DECISÃO															
	Ocupação de Espaços															
	INTELIGÊNCIA DE JOGO															
	MOBILIDADE/DESMARCAÇÃO															
	DUELO 1X1 DEFENSIVO															
	DUELO 1X1 OFENSIVO															
	PRINCÍPIOS DEFENSIVOS															
	PRINCÍPIOS OFENSIVOS															
4. PSICOLÓGICOS	AGRESSIVO															
	DISCIPLINADO															
	ESPIRITO DE EQUIPA															
	CORAJOSO															
	CONCENTRADO															
	OBJECTIVO															
	EXPLOSIVO															
	CRIATIVO															

Parecer Técnico	Observações	
	SIN	Aspectos Positivos / Aspectos Negativos
O atleta tem interesse para o Padroense F.C.		
O atleta deve continuar a ser observado		
O atleta não tem interesse		

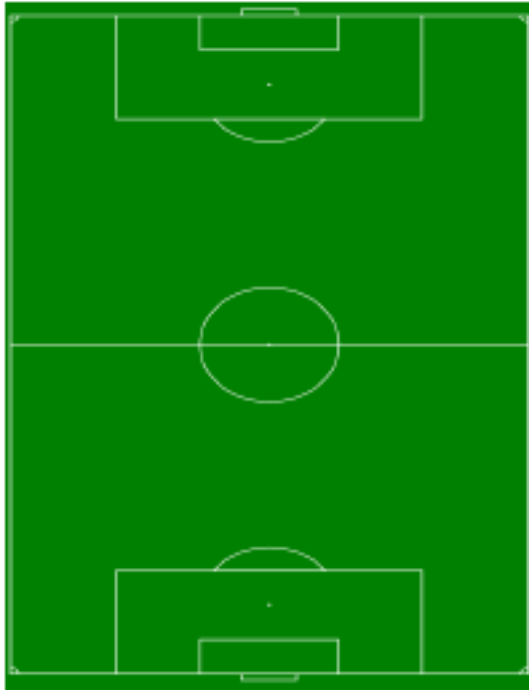
PADROENSE F.C. _____/_____/_____. O Técnico observador: _____

Anexo V – Relatório de Observação ao Adversário

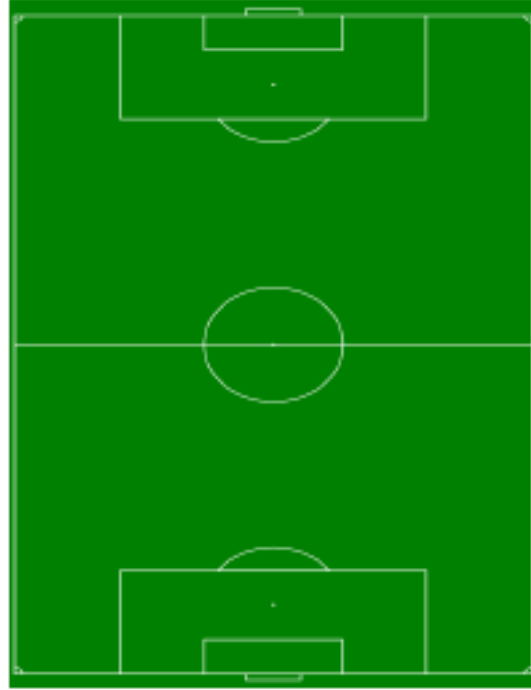
<u>Competição:</u>	<u>Jogo:</u>	<u>Equipa Observada:</u>
<u>Local:</u>	<u>Hora:</u>	<u>Data:</u>

- **ESTRUTURA**

- Com Posse

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

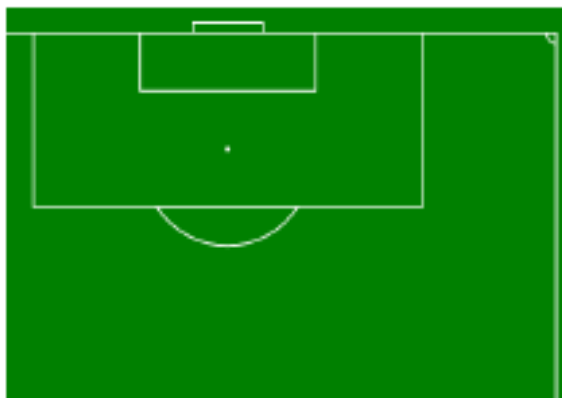
- Transição Defensiva

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

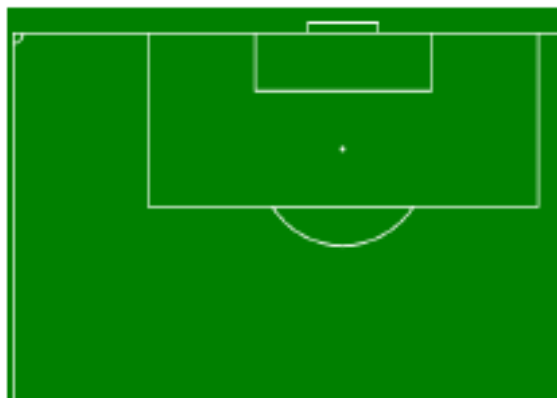
• **BOLAS PARADAS**

CANTOS

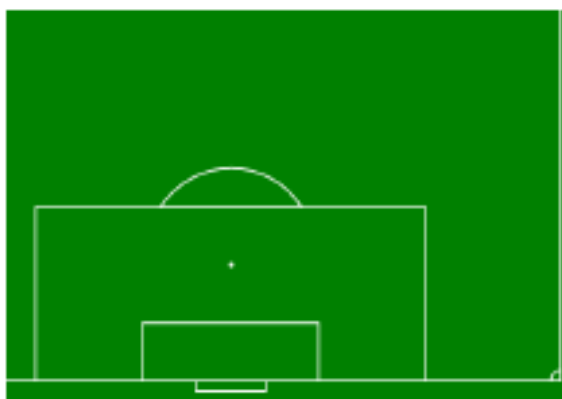
- Ofensivo (Direito)



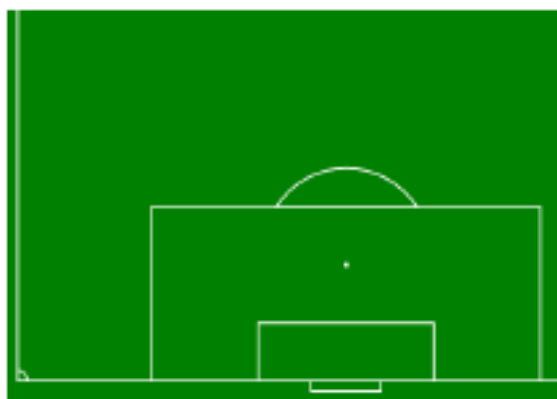
- Ofensivo (Esquerdo)



- Defensivo (Direito)

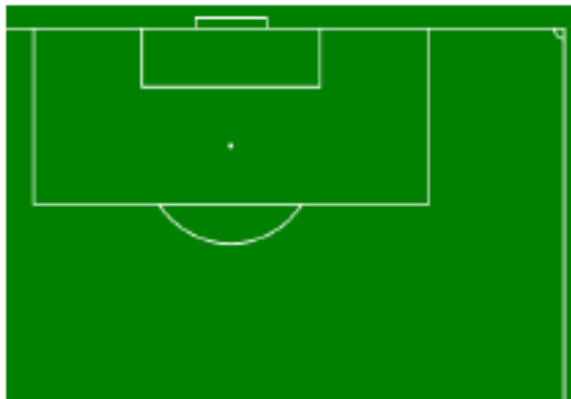


- Defensivo (Esquerdo)

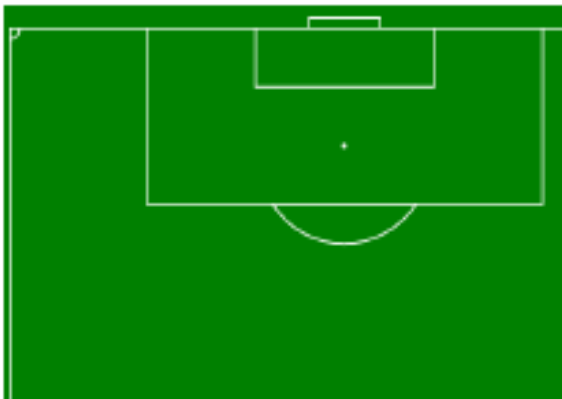


LIVRES (Laterais)

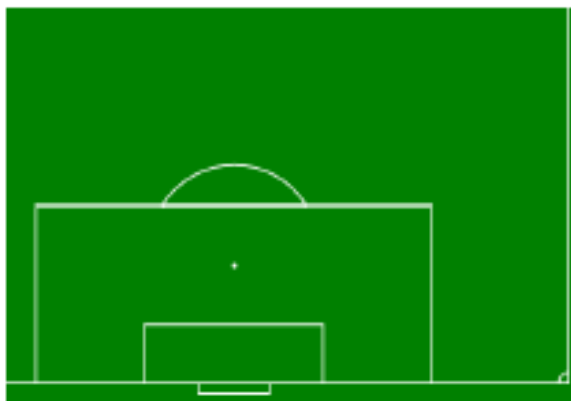
- Ofensivo (Direito)



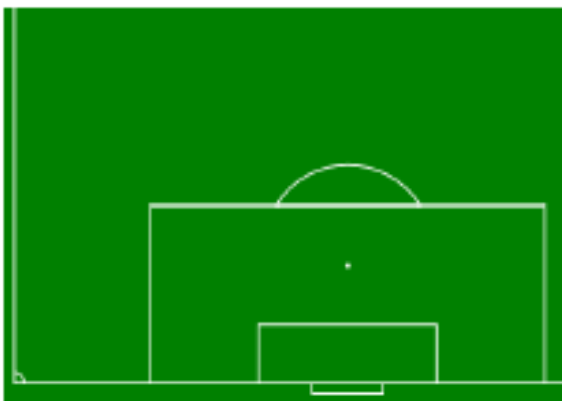
- Ofensivo (Esquerdo)



- Defensivo (Direito)

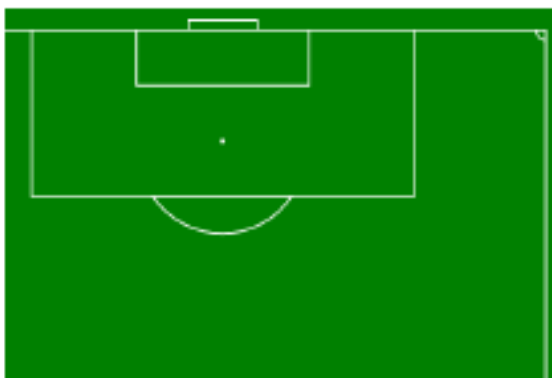


- Defensivo (Esquerdo)

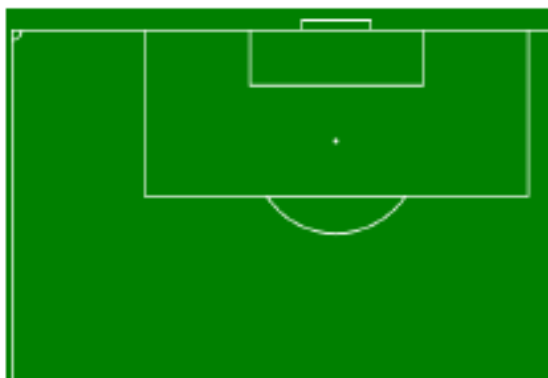


LANÇAMENTOS LATERAIS

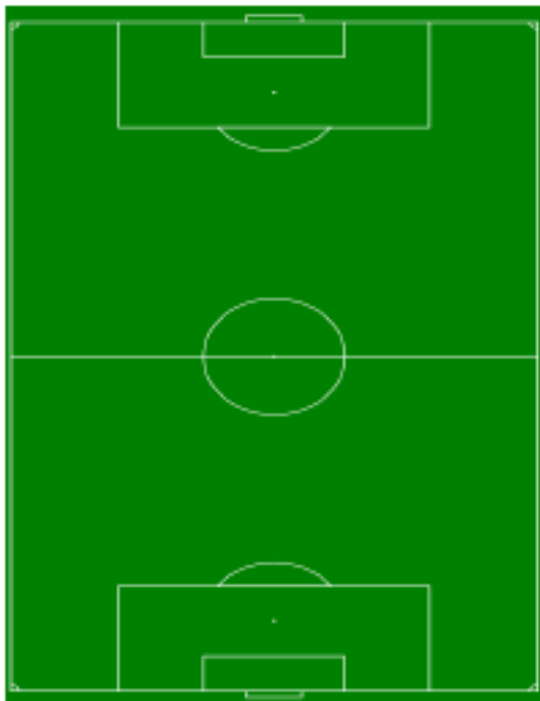
- Direito

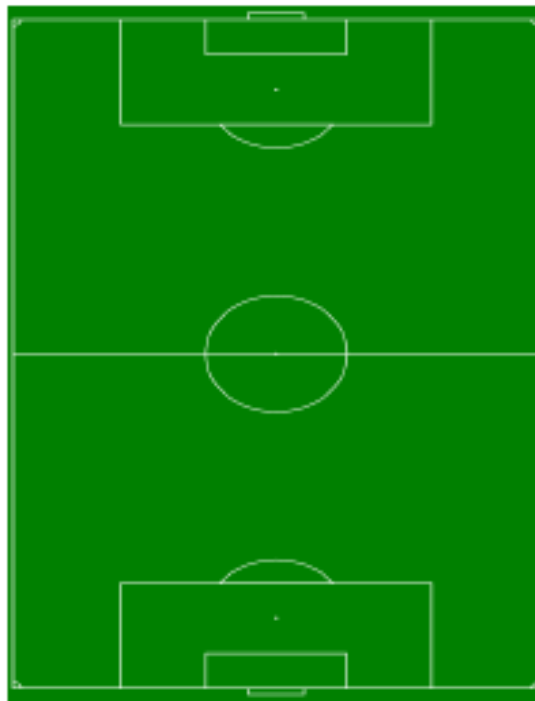


- Esquerdo



• SAÍDAS DE BOLA





[illegible]