



UNIVERSIDADE DE LISBOA



FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

A ORGANIZAÇÃO DO TREINO E DO JOGO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Relatório de Estágio em Futebol Realizado na Equipa de Infantis de 11 do Grupo Desportivo Estoril Praia (Divisão de Honra da AFL, Época 2014/2015)

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

Orientador: Professor Doutor Ricardo Duarte

Júri:

Presidente

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais

Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

Pedro Gil Gonçalves dos Santos

2016

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação do Professor Doutor Ricardo Duarte.

***“A nossa vida em grande parte compõe-se de sonhos.
É preciso ligá-los à ação.”***

Anais *Nin*

AGRADECIMENTOS

O trilho a percorrer para chegar até aqui começou a delinear-se cedo. Desde a entrada na escola onde aprendemos as primeiras letras que começamos a construir o nosso próprio caminho. Desde pequeno que sonhava vir a ser jogador de futebol, só anos mais tarde fui descobrindo esta minha paixão pelo treino e por outra vertente dentro da modalidade, a de treinador.

Esta nova paixão e a minha batalha para me tornar treinador de Futebol, levaram-me até este momento, final de mais uma etapa académica, o mestrado em Treino Desportivo. Mas a aprendizagem não termina aqui, este é apenas mais um obstáculo a superar para atingir os objetivos a que me propus, mas esses ainda estão longe de serem completamente concretizados.

Até aqui, derramei suor, vivi tristezas e alegrias, dediquei muitas e longas horas a esta paixão que chamo de futebol, mas sei que ainda há muito trabalho pela frente, pois as aprendizagens são contínuas, nunca sabemos tudo e em todos os momentos podemos aprender, por vezes com quem menos esperamos.

Como é normal na vida nunca conseguimos chegar longe sozinhos e o caso não é exceção, existem por isso, várias pessoas que diretamente ou indiretamente me ajudaram a cumprir os meus objetivos de chegar e realizar mais esta etapa da minha formação académica e de tentar ser o melhor treinador de futebol possível. Assim sendo, queria agradecer e nomear alguns já que não é possível mencionar todos, senão teria de escrever um segundo relatório.

Em primeiro lugar um agradecimento muito especial aos meus pais, Valter e Cristina por todo o amor e apoio incondicional que me deram desde que nasci e por sempre respeitarem as minhas decisões, dizendo que eu é que tinha de descobrir e fazer o meu próprio caminho, sabendo que eles sempre estariam presentes para me ajudar.

Em segundo lugar, à minha família, aqueles com quem tenho laços de sangue, o meu irmão, os meus avós, os meus tios e primos, que sempre desejaram que tudo o que me aconteça seja bom e acreditam naquilo que faço e que irei atingir os meus objetivos.

Depois gostaria de fazer um agradecimento especial à rapariga que amo, Margarida, já lá vão 8 anos desde que tudo se iniciou entre nós, já passámos por bons e maus momentos, mas sempre cá estiveste para me apoiar e ajudar, sempre preocupada e encorajando-me. Obrigado.... AMO-TE DO FUNDO DO CORAÇÃO.

De seguida gostaria de agradecer a todos os professores que me motivaram e ensinaram, quer na faculdade, na escolaridade obrigatória ou no curso de treinadores.

Destes expresso o meu profundo agradecimento ao Professor Doutor Ricardo Duarte, meu orientador de estágio, pelo apoio, conselhos e disponibilidade manifestada ao longo da realização do estágio.

Agradeço ao Grupo Desportivo Estoril-Praia que me acolheu nas suas instalações para a realização deste estágio e a todos os clubes por onde já passei quer como jogador, quer como treinador, Clube de Futebol “Os Belenenses”, Sporting Clube de Linda-a-Velha, Desportivo Domingos Sávio, Atlético Clube de Portugal, União Atlético Povoense e atualmente Associação Desportiva do Carregado... O meu OBRIGADO.

A todos os treinadores com quem tive o prazer de me cruzar, quer como jogador, quer como treinador, mas gostaria de agradecer a alguns em particular.

Em primeiro lugar ao Coordenador da Formação do Estoril-Praia, Hugo Leal, se não fossem as conversas que tive contigo, provavelmente não teria ido estagiar no Estoril.

Depois aos Treinadores António Soares e Paulo Bastos, que me receberam na equipa técnica dos Infantis 11 e me trataram como se eu já fizesse parte desta há muito tempo.

Um agradecimento especial:

Ao Mister João Borrego e ao restante equipa técnica com quem tive o prazer de partilhar o balneário no Povoense, se não fosse ele a convidar-me, não tinha iniciado este meu percurso como treinador de seniores, obrigado por toda a compreensão e por me deixar faltar às quintas-feiras ao “nosso” treino para ir ao Estoril por causa dos treinos de estágio.

Ao Mister Francisco Silva (Chiquinho), foi com ele, que no Atlético, me iniciei no futebol 11 como treinador... Obrigado.

Ao Mister Mário Serrão e ao Presidente do Desportivo Domingos Sávio, Nuno Cabim, pois foram vocês que me convidaram para a minha primeira experiência como treinador.

Ao Professor e Treinador Ricardo Monsanto e ao Mister Marco Dinis, atual equipa técnica dos seniores do Carregado, da qual faço parte, por acreditarem no meu trabalho e confiarem em mim neste projeto conjunto.

Mas os agradecimentos ainda não acabam por aqui, obrigado a todos os amigos que tenho, dentro e fora do futebol, mas em especial... ao Filipe Oliveira e Rafael Machado, os meus sempre companheiros em todos os trabalhos de grupo da faculdade, grandes “misters”, somos aquele “trio maravilha”.

Obrigado aos meus dois grandes amigos do secundário, Diogo Gonçalves e Mafalda Almeida, estão sempre lá quando é preciso e ao meu melhor amigo de

infância, Pedro Duarte, “mano” nunca me esqueceria de ti, mesmo não estando muitas vezes contigo estás cá sempre... Adoro-vos.

Por fim, agradecer a todos os que contribuíram para que seja a pessoa que sou e estimularam o meu desejo de querer sempre saber mais e a vontade constante de querer fazer melhor.

UM OBRIGADO MUITO ESPECIAL A TODOS VOCÊS!

RESUMO

O futebol é um jogo deveras complexo e essa complexidade está presente nos processos para se atingirem os objetivos do jogo. Simplificando, estes são apenas um, marcar mais golos que o adversário e sofrer menos.

É essencial que o treinador e a sua equipa técnica, construam uma estrutura que lhes permita lidar com esta complexidade, conseguindo maximizar o potencial desportivo e humano dos jogadores, quer individualmente quer coletivamente, de forma a atingirem os objetivos globais da equipa.

Este relatório encontra-se dividido em três áreas fundamentais, todas elas com finalidades distintas.

Na área 1 (Realização da prática profissional), o principal foco foi descrever como se desenvolveu o planeamento, a condução e a avaliação do processo de treino de uma equipa de futebol, durante a época 2014/2015. Sendo este um escalão em que os atletas se estão a iniciar no futebol de 11, procurou-se entender como se realiza o *transfer* do que é treinado para a competição, tendo por base o modelo de jogo definido pelo treinador.

Na área 2 (Investigação e inovação), é apresentado o projeto realizado no seio do clube, que se baseava na criação de um programa de treinos específicos, com foco no treino perceptivo-motor e técnico para os escalões de iniciados e juvenis.

Na área 3 (Relação com a comunidade), foi desenvolvido um torneio, organizado e direcionado para os pais dos atletas, que procurava promover nestes, um sentido de solidariedade e de respeito por todos os intervenientes de um jogo de futebol (filhos, adversários, árbitros, treinadores, entre outros).

Após a realização do estágio e do relatório, pode-se concluir que é essencial saber conceber e conduzir os exercícios, que tendo como base de criação o modelo de jogo definido inicialmente, permitam aos atletas maximizarem as suas capacidades aquando da competição.

Palavras-Chave: Futebol, Complexidade, Objetivos, Modelo de Jogo, Equipa de Futebol, Representatividade das tarefas, Programa Específico de Treino, Formação de agentes.

ABSTRACT

Football is a truly complex game, this complexity manifests itself in the various processes involved in achieving the goals of the game. Which, simply stated, involves one team scoring more goals than its opponent.

For this to occur, it is essential for the coach, together with his team staff, to build a structure that allows all participants to maximize the athletic and human potential of the players, both individually and collectively, so that the objectives of the team can be achieved.

This report is divided into three key areas, all with different purposes.

In Area 1 (Realization of professional practice), the main focus is to describe how the planning, conduct and evaluation of the training process of a football team was developed for the 2014/2015 season, at a level in which the players are being launched for the first time in eleven-aside football and to understand how skills are transferred from practice to actual competition, based on the game model defined by the coach.

Area 2 (Investigation and innovation), presents a project carried out within the club, which was based on creating a specific training program, focused on perceptive - motor and technical training for the sub-15 and sub-17 teams.

In area 3 (Community relations), we developed a tournament, organized and directed for the parents of athletes, with the goal of promoting in these agents, a sense of solidarity and respect for all stakeholders who play a role in a football game (children, opponents, referees, coaches, among others).

After completing the internship and the report, it can be concluded that it is essential to know how to design and conduct exercises, always having as a basis the initial game model aimed at allowing athletes to maximize their skills when they are in competition.

Keywords: Football, Complexity, Objectives, Game Model, Football Team, Representativeness of Tasks, Specific Training Program, Instructing Agents

ÍNDICE

Agradecimentos.....	3
Resumo	6
Abstract.....	7
Índice	8
Índice de figuras	11
Índices de tabelas	13
Índices de quadros.....	15
1. Introdução.....	16
1.1. Breve contextualização do estágio	17
1.2. Caraterização geral do Clube Estoril Praia	17
1.2.1. História da formação do clube	17
1.2.2. Formação de jovens	18
1.3. Caraterização geral dos quadros competitivos.....	18
1.4. Caraterização geral das condições de trabalho.....	19
1.5. Papel e objetivos do estagiário no seio do clube.....	20
1.6. Estrutura do relatório de estágio	21
2. Revisão de literatura	23
2.1. Definição de um modelo de jogo para uma equipa de futebol – “uma forma de jogar”	23
2.2. A posse de bola como definição dos processos de uma equipa de futebol	27
2.3. O processo ofensivo e defensivo de uma equipa	28
2.4. A importância do treino para a competição.....	30
2.4.1. Exercício de treino	31
2.4.2. Estruturação de um exercício de treino.....	32
2.4.3. Representatividade das tarefas de treino no futebol	34
2.5. Propostas taxionómicas dos exercícios de treino no futebol	35
2.6. Identificação de talento nos jovens jogadores de futebol.....	41
2.6.1. Caraterísticas essenciais de um jogador talentoso e critérios de identificação	41
2.6.2. Formas de identificação de jovens talentosos	42
3. Realização da prática profissional (área 1)	44
3.1. Equipa de juniores D S13 (infantis 11) do Grupo Desportivo Estoril Praia	44
3.1.1. Caraterização geral do plantel	44
3.1.2. Recursos humanos	44

3.1.3. Plantel	45
3.2. Objetivos da equipa de infantis 11 do Estoril Praia	49
3.2.1. Objetivos competitivos	49
3.2.2. Objetivos de tarefa	50
3.3. Planeamento e periodização da equipa para a época 2014/2015	51
3.4. Modelo de jogo da equipa	51
3.4.1. Sistema de jogo	52
3.4.2. Organização ofensiva/ transição defesa-ataque	54
3.4.3. Organização defensiva/ transição ataque-defesa	58
3.4.4. Esquemas táticos/ bolas paradas	59
3.5. Dimensão e análise dos conteúdos de treino da equipa	61
3.5.1. Microciclo padrão	61
3.5.2. Unidades de treino	62
3.5.3. Ficha modelo de observação de treino	63
3.5.4. Análise gráfica das fichas de observação de treinos/ análise	
gráfica da semana tipo	66
3.5.4.1. Segundas-feiras	66
3.5.4.2. Quartas-feiras	69
3.5.4.3. Quintas-feiras	71
3.5.5. Síntese da análise aos exercícios de treino	74
4. Projeto de inovação (área 2)	78
4.1. Enquadramento do tema	78
4.2. Características do Projeto	80
4.3. Distribuição de Tarefas	80
4.4. Público-Alvo	81
4.5. Conceção e Periodização	81
4.6. Ferramenta de Controlo da Evolução dos Atletas	82
4.7. Aspetos Técnicos a Serem Avaliados e Treinados	83
4.8. Metodologia	84
4.9. Apresentação e discussão de resultados	85
4.9.1. Agilidade	85
4.9.2. Condução de Bola	86
4.9.3. Passe	87
4.9.4. Desarme	88
4.9.5. Simulação	89
4.9.6. Cabeceamento	90
4.9.7. Remate	91

4.9.8. Cruzamento	93
4.10. Conclusões	96
5. Relação com a comunidade (área 3)	98
5.1. Enquadramento do tema	98
5.2. Caraterísticas do evento – torneio “Pais Galinha”	100
5.3. Participantes no torneio	101
5.4. Regulamento do torneio	102
5.5. Prémios do torneio	105
5.6. Quadro competitivo e resultados	106
5.6.1. Fase de grupos	106
5.6.2. Meias-finais e finais	107
5.7. Análise SWOT	108
5.7.1. Fraquezas/ pontos fracos	109
5.7.2. Ameaças	109
5.8. Opinião dos participantes no torneio	110
5.9. Análise e discussão das respostas obtidas	112
5.10. Análise crítica do torneio	117
6. Conclusões	119
7. Referências bibliográficas	121
Anexos	124

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Fatores condicionantes dos modelos de jogo (Pinto & Garganta, 1996)	24
Figura 2 - Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003)	25
Figura 3 - Sistematização no que respeita às situações fundamentais do jogo (Queiroz, 1986)	28
Figura 4 - Proposta metodológica para organização dos exercícios de treino (Queiroz, 1986)	36
Figura 5 - Proposta metodológica para organização dos exercícios de treino (Castelo, 2003)	37
Figura 6 - Proposta metodológica para organização dos exercícios de treino (Ramos, 2003)	38
Figura 7 - Pedras basilares da construção de uma taxonomia (Caldeira, 2013)	38
Figura 8 - Representação das camadas através do “zoom in” e “zoom out” de uma taxonomia (Caldeira, 2013)	39
Figura 9 - Categorias primárias e categorias derivadas para a organização dos exercícios de treino (Caldeira, 2013)	40
Figura 10 - Sistema de jogo 4x2x3x1	52
Figura 11 - Sistema de jogo 4x1x4x1	52
Figura 12 - Situação 1	54
Figura 13 - Situação 2	54
Figura 14 - Situação 3	54
Figura 15 - Transposição pelos corredores laterais	56
Figura 16 - Transposição por corredor lateral-central	56
Figura 17 - Transposição por corredor central-lateral	56
Figura 18 - Transposição longa/direta	56
Figura 19 - Transposição através de bola curta	57
Figura 20 - Transposição através de bola longa	57
Figura 21 - Transposição através de bola na linha	58
Figura 22 - Transposição através de bola nas costas	58
Figura 23 - Canto ofensivo batido para a área	60
Figura 24 - Canto ofensivo saída curta	60
Figura 25 - Canto defensivo	60
Figura 26 - Ficha modelo de observação de treino	63
Figura 27 - Tempos de treino Segundas	66
Figura 28 - Distribuição do tempo útil de treino Segundas	66

Figura 29 - Distribuição dos objetivos de treino Segundas	67
Figura 30 - Distribuição das subcategorias objetivos não representativos Segundas	67
Figura 31 - Distribuição das subcategorias objetivos representativos Segundas	68
Figura 32 - Distribuição coordenação inter jogadores objetivos representativos Segundas	68
Figura 33 - Tempos de treino Quartas	69
Figura 34 - Distribuição do tempo útil de treino Quartas	69
Figura 35 - Distribuição dos objetivos de treino Quartas	69
Figura 36 - Distribuição das subcategorias objetivos não representativos Quartas	70
Figura 37 - Distribuição das subcategorias objetivos representativos Quartas	70
Figura 38 - Distribuição coordenação inter jogadores objetivos representativos Quartas	71
Figura 39 - Tempos de treino Quintas	71
Figura 40 - Distribuição do tempo útil de treino Quintas	71
Figura 41 - Distribuição dos objetivos de treino Quintas	72
Figura 42 - Distribuição das subcategorias objetivos não representativos Quintas	72
Figura 43 - Distribuição das subcategorias objetivos representativos Quintas	73
Figura 44 - Distribuição coordenação inter jogadores objetivos representativos Quintas	73
Figura 45 - Banner do “1º Torneio Pais Galinha”	100
Figuras 46 a 53 - Fotos das 8 equipas participantes no torneio	101
Figuras 54 a 57 - Prémios do torneio	105
Figura 58 - Formato do questionário online enviado aos participantes	111
Figura 59 - Gráfico das respostas obtidas à questão 1	112
Figura 60 - Gráfico das respostas obtidas à questão 2	113
Figura 61 - Gráfico das respostas obtidas à questão 3	113
Figura 62 - Gráfico das respostas obtidas à questão 4	114
Figura 63 - Gráfico das respostas obtidas à questão 5	114
Figura 64 - Gráfico das respostas obtidas à questão 6	115
Figura 65 - Gráfico das respostas obtidas à questão 7	115

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização geral dos atletas	46
Tabela 2 - Tempos de treino	64
Tabela 3 - Distribuição do tempo útil de treino	64
Tabela 4 - Distribuição dos objetivos de treino	64
Tabela 5 - Subcategorias dos objetivos não representativos	64
Tabela 6 - Subcategorias dos objetivos representativos	64
Tabela 7 - Coordenação inter jogadores objetivos representativo	64
Tabela 8 - Tempos de treino Segundas	66
Tabela 9 - Distribuição do tempo útil de treino Segundas	66
Tabela 10 - Distribuição dos objetivos de treino Segundas	67
Tabela 11 - Distribuição subcategorias dos objetivos não representativos Segundas	67
Tabela 12 - Distribuição subcategorias dos objetivos representativos Segundas	68
Tabela 13 - Distribuição coordenação inter jogadores objetivos representativos Segundas	68
Tabela 14 - Tempos de treino Quartas	69
Tabela 15 - Distribuição do tempo útil de treino Quartas	69
Tabela 16 - Distribuição dos objetivos de treino Quartas	69
Tabela 17 - Distribuição subcategorias dos objetivos não representativos Quartas	70
Tabela 18 - Distribuição subcategorias dos objetivos representativos Quartas	70
Tabela 19 - Distribuição coordenação inter jogadores objetivos representativos Quartas	71
Tabela 20 - Tempos de treino Quintas	71
Tabela 21 - Distribuição do tempo útil de treino Quintas	71
Tabela 22 - Distribuição dos objetivos de treino Quintas	72
Tabela 23 - Distribuição subcategorias dos objetivos não representativos Quintas	72
Tabela 24 - Distribuição subcategorias dos objetivos representativos Quintas	73
Tabela 25 - Distribuição coordenação inter jogadores objetivos representativos Quintas	73
Tabela 26 - Valores de referência para avaliação do objetivo agilidade	84
Tabela 27 - Resultados obtidos para o objetivo agilidade	85
Tabela 28 - Resultados obtidos para o objetivo condução de bola	86
Tabela 29 - Resultados obtidos para o objetivo passe	87
Tabela 30 - Resultados obtidos para o objetivo desarme	88
Tabela 31 - Resultados obtidos para o objetivo simulação	89

Tabela 32 - Resultados obtidos para o objetivo cabeceamento	90
Tabela 33 - Resultados obtidos para o objetivo remate com bola parada	91
Tabela 34 - Resultados obtidos para o objetivo remate com bola em movimento	92
Tabela 35 - Resultados obtidos para o objetivo cruzamento baixo	93
Tabela 36 - Resultados obtidos para o objetivo cruzamento médio	94
Tabela 37 - Resultados obtidos para o objetivo cruzamento alto	95

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Quadro competitivo Divisão Honra Jun D. S13	19
Quadro 2 - Subcategorias dos exercícios de treino (Caldeira, 2013)	40
Quadro 3 - Recursos humanos da equipa	44
Quadro 4 - Análise inicial aos pontos fortes e fracos dos atletas através da utilização da dimensão interna da matriz SWOT e comparação com a avaliação final demonstrativa da evolução dos jogadores ao longo do ano.	46
Quadro 5 - Microciclo padrão da equipa de infantis 11 do Estoril Praia	62
Quadro 6 - Aspetos técnicos a serem avaliados/treinados	83
Quadro 7 - Variantes e pontos-chave de cada aspeto técnico a ser avaliado/treinado	83
Quadro 8 - Regulamento oficial do torneio	102
Quadro 9 - Resultados grupo A	106
Quadro 10 - Classificação grupo A	106
Quadro 11 - Resultados grupo B	106
Quadro 12 - Classificação grupo B	106
Quadros 13 e 14 - Resultados meias-finais	107
Quadros 15 e 16 - Resultados finais	107
Quadro 17 - Matriz SWOT criada pelos estagiários para o torneio	108

1. INTRODUÇÃO

O jogo de futebol é um desporto complexo, mas para os adeptos que veem o jogo pela televisão ou no estádio pode parecer bem simples.

Tal como refere Castelo (2003), a formação e a organização de uma equipa de futebol passa inevitavelmente pelo seguinte objetivo: marcar golos na baliza adversária e evitá-los na própria baliza, para se atingir a vitória. Mas será apenas isso?

O jogo é bem mais complexo do que isso e é por essa razão que o treino e os exercícios criados e desenvolvidos, têm um papel tão importante. Como refere Queiroz (1986), o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas é o exercício. O aspeto mais importante no treino é, portanto, escolher, de forma criteriosa, aqueles que são os exercícios mais efetivos e eficazes para se atingir o maior rendimento da equipa. No entanto, o máximo rendimento da equipa não é o principal aspeto a ter em conta no futebol de formação, devendo dar-se maior importância ao desenvolvimento dos atletas quer desportivamente, quer socialmente. Assim, o objetivo passa por desenvolver jovens capazes, quer no presente quer no futuro, de influenciarem positivamente a comunidade em que se encontram inseridos.

Mas o que queremos alcançar quando escolhemos os exercícios de treino?

De acordo com Castelo (1996), em última análise os exercícios de treino devem ser definidos como um meio de se atingir os objetivos definidos para a equipa. Desta forma os exercícios de treino devem estimular o desenvolvimento dos comportamentos-alvo, integrados em estruturas funcionais que estimulam e desenvolvem paralelamente a formação e dinâmica tática de toda a equipa. Assim, o exercício de treino é o responsável pela elevação do rendimento global dos jogadores e da equipa (Queiroz, 1986).

Tal como refere Ramos (2003), podemos afirmar que o exercício de treino é o elemento central, isto é, a estrutura base do processo de treino. Assim, o exercício deve ser concebido e aplicado no treino com o objetivo de elevar o rendimento, direcionando os praticantes para os objetivos da equipa e para os seus próprios.

Tendo por base esta finalidade o presente relatório pretende ser um instrumento de formação que enfatize a compreensão de como o processo de treino pode ser essencial para a concretização dos objetivos definidos para a equipa. No entanto, há que ter sempre em conta a individualidade e necessidades de cada atleta, procurando-se a melhor forma de conciliar os objetivos coletivos com os individuais.

1.1. Breve Contextualização do Estágio

Depois de analisadas as propostas apresentadas para a realização do estágio, a minha opção recaiu sobre o Grupo Desportivo Estoril Praia e pelo escalão de infantis 11. Esta escolha baseou-se na história que o clube possui no futebol português e por ser uma das quatro equipas de Lisboa que milita na primeira liga portuguesa. Quanto à escolha sobre o escalão de infantis 11 deveu-se ao desafio de trabalhar com jovens que se estão a iniciar no futebol de 11 e, por isso, estão a ter as suas primeiras experiências nessa área.

1.2. Caracterização Geral do Clube Estoril Praia

1.2.1. História da Formação do Clube

O Grupo Desportivo Estoril Praia teve a sua origem e fundação a 17 de Maio de 1939, através da Sociedade Estoril-Plage a qual tinha como dinamizador o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo, proprietário do caminho-de-ferro Lisboa-Cascais, dos hotéis Inglaterra, Paris e Palácio, do edifício das termas e do Casino do Estoril. Por esse facto, o clube era apelidado inicialmente de Grupo Desportivo Estoril Plage.

O clube adaptou no seu emblema as cores, representativas da região, o amarelo do sol e o azul do mar, que ainda hoje se mantêm. Esta escolha espelha bem o quanto o clube está ligado à região.

Começou por participar nas competições regionais, passando a competir no Campeonato de Lisboa ao lado de clubes como Sporting, Benfica e Belenenses.

Os chamados anos de ouro do clube começaram em 1944/45 quando se qualificou pela primeira vez para o Campeonato da Primeira Divisão.

Na época de 2005/2006, quando a equipa de seniores militava na 2ª liga houve uma crise financeira que quase levou ao encerramento do clube e ao fim da equipa profissional.

O Estoril ter-se-ia extinguido, se não fossem investidores brasileiros a investirem no clube através da empresa *Traffic*, com reforços vindos desse país, sendo nessa altura a equipa da Liga Vitalis (segunda liga) que mais investiu em jogadores estrangeiros.

Na época de 2011/2012, com Marco Silva ao comando a equipa voltou ao escalão principal do futebol português, onde se mantêm até aos dias de hoje.

Na época de 2013/14, o Estoril terminou a Liga na sua melhor posição de sempre, 4º lugar, mesmo com um dos orçamentos mais baixos das equipas participantes, conseguindo assim o apuramento para a Liga Europa.

1.2.2. Formação de Jovens

A formação de jovens no clube não se limita ao futebol, sendo que ao longo dos seus 76 anos de história, o clube sempre apostou na formação de jovens atletas quer no futebol quer através da prática de outras modalidades, como sejam o basquetebol (modalidade com mais relevo no clube, a seguir ao futebol) futsal, futebol de praia, futevolei e a caça submarina.

No que se refere ao futebol, na presente época, tem equipas inscritas em todos os escalões (traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis e juniores), tanto em competições distritais da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), como em competições nacionais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Está ainda a apostar no desenvolvimento do futebol feminino, tendo criado uma academia, possuindo já duas equipas: uma de Sub-17 e outra de Seniores.

1.3. Caracterização Geral dos Quadros Competitivos

Na época de 2014/2015, o Estoril Praia no escalão de Infantis disputou a divisão de honra Jun. D S13, organizada pela AFL, a equipa tinha subido à divisão máxima do escalão na época de 2011/2012 depois de ter passado um ano na 1ª divisão distrital da AFL.

Esta foi uma competição disputada por 16 equipas que se defrontaram entre si num campeonato.

Durante a competição, as 16 equipas disputaram o campeonato a 2 voltas, jogando em casa e fora num total de 30 jornadas. No final destas 30 jornadas, o primeiro classificado foi campeão, sendo que os últimos 4 classificados desceram de divisão.

O campeonato teve uma duração de 8 meses, tendo iniciado a 4 de Outubro de 2014 e terminado a 23 de Maio de 2015. Existiram, contudo, algumas paragens pelo meio.

As equipas participantes e sua respetiva localidade, estão apresentadas no quadro infra.

Quadro 1- Quadro Competitivo Divisão Honra Jun D. S13.

União Atlético Povoense	Povoa de Santa Iria
Clube de Futebol “Os Belenenses”	Restelo
Sport Lisboa e Benfica	Benfica
Clube Atlético e Cultural “CAC”	Pontinha
Clube Desportivo do Reguengo	Quinta do Reguengo
Clube Internacional de Futebol “CIF”	Restelo
Grupo Desportivo Estoril Praia	Amoreirinha
Juventude da Castanheira	Castanheira do Ribatejo
Sporting Clube de Linda-a-Velha	Linda-a-Velha
Sporting Clube de Lourel	Lourel
Grupo Sportivo de Loures	Loures
Sporting Clube Lourinhanense	Lourinhã
Real Sport Clube	Massamá
Sport Grupo Sacavenense	Sacavém
Sporting Clube de Portugal	Alvalade
Sport Clube União Torreense	Torres Vedras

1.4. Caracterização Geral das Condições de Trabalho

Relativamente aos recursos espaciais, no Grupo Desportivo Estoril Praia existem 3 campos: um de futebol de 11, com relvado natural (Estádio António Coimbra da Mota), onde apenas joga e treina a equipa sénior e dois, também de futebol de 11 (campo nº 2 e nº 3), de relvado sintético, onde treinam e jogam as equipas de formação desde benjamins a juniores e futebol feminino (seniores e sub-17), estes campos encontram-se no Centro de Treinos do Estoril Praia.

Em relação à equipa de Infantis 11, a equipa treinava sempre no mesmo local (campo nº 3 do Centro de Estágio do Estoril Praia), sendo que em raras exceções utilizava o campo nº 2. Isto acontecia apenas quando a equipa realizava jogos de treino com o escalão acima. Em relação aos jogos oficiais em casa eram sempre realizados no campo nº 2 (campo principal do Centro de Treinos do Estoril Praia).

No que se refere à periodicidade e ao horário de treinos, estes mantiveram-se ao longo da época e consistiam em três treinos semanais, realizados às segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras sempre no mesmo horário, das 19h00 às 20h30.

No que concerne ao processo competitivo, o dia de competição normalmente era aos sábados da parte da tarde, variando o horário consoante o agendamento da AFL.

Relativamente aos recursos materiais, a equipa utilizava sempre o mesmo material para todos os treinos, o qual era constituído por: um saco de treze bolas nº 4, cones sinalizadores variados, doze pinos, dois conjuntos de coletes (onze coletes de uma cor e seis de outra) e um kit com doze garrafas de água.

Para os dias de jogo, o clube possui duas carrinhas para transporte dos atletas e equipa técnica, utilizadas apenas nas deslocações distantes, caso contrário, os jogadores e a equipa técnica combinavam encontrar-se em determinado horário no campo em que o jogo se iria realizar, sendo que o transporte ficava à responsabilidade de cada um.

Após o jogo era sempre fornecido um lanche aos jogadores, constituído por uma sandes mista em pão de forma e um sumo para cada atleta.

O clube ainda possui um posto médico onde trabalham fisioterapeutas qualificados para o atendimento imediato dos atletas lesionados.

1.5. Papel e Objetivos do Estagiário no Seio do Clube

Durante o estágio, na qualidade de treinador estagiário, estive integrado na equipa técnica do escalão de Infantis de 11, colaborando ativamente no processo de treino e jogo da equipa.

A restante equipa técnica era constituída por: um treinador principal, um treinador adjunto, um treinador de guarda-redes, um delegado ao jogo e por mim na qualidade de treinador estagiário.

Como principais tarefas e objetivos pessoais a desenvolver ao longo do ano dentro do seio do clube destacaram-se:

- Orientação direta da sessão de treino na sua fase inicial, orientando a ativação funcional dos jogadores, bem como a primeira parte de relação com bola, exercícios efetuados em grupos de 2 ou 3 elementos, dependendo da finalidade do treino. Esta parte da sessão, por norma, ocupava 20 a 25 minutos do tempo total da sessão;
- Colaboração noutros exercícios supervisionados diretamente pelo treinador durante o processo de treino;
- Aquando da competição, orientação da ativação funcional antes do jogo aos jogadores de campo;
- Elaboração e atualização do “Dossier do Treinador”, da equipa de infantis 11 do clube, conjuntamente com o treinador adjunto;
- Aplicação dos conhecimentos pedagógicos e didáticos apreendidos na faculdade quando tal for possibilitado pelo treinador principal;

- Desenvolvimento de um espírito crítico e de análise do processo de treino e competição, por forma a melhorar a qualidade do processo de treino ao longo da época;
- Planeamento, estruturação e concretização de treinos individualizados/especializados para atletas dos escalões de iniciados de 1º ano a juvenis de 2º ano;
- Organização conjunta com os outros treinadores estagiários no clube de um torneio, que teve como participantes os encarregados de educação dos atletas;
- Evolução como treinador, conhecendo um pouco mais do jogo e continuando a desenvolver formas de ultrapassar os diferentes obstáculos que aparecem ao longo deste percurso.

Relativamente ao planeamento e conceção das sessões de treino, o mesmo, foi da total responsabilidade do treinador principal, não tendo a restante equipa técnica qualquer influência nesse aspeto.

1.6. Estrutura do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio é composto por 7 capítulos, os quais foram divididos em subcapítulos. Assim sendo o presente relatório de estágio foi estruturado de acordo com os seguintes pontos:

- O presente capítulo caracteriza de forma geral o contexto onde o estágio foi realizado, para que se possa entender a realidade em que se inseriu esta prática. Ainda neste capítulo são apresentadas as funções do estagiário, bem como os objetivos deste no seio do clube.
- O segundo capítulo consiste num enquadramento teórico de suporte à prática profissional, isto é, serão desenvolvidos os temas que suportam o trabalho que foi desenvolvido ao longo da época 2014-2015 com a equipa de infantis 11 do Estoril Praia.
- O terceiro capítulo caracteriza-se pela prática profissional desenvolvida com a equipa de infantis 11 do clube, onde numa primeira fase se descreve o plantel, bem como os recursos humanos, materiais, periodização e localização de treino destes.

Neste capítulo, numa segunda fase, descrevem-se os objetivos definidos pelo treinador, para a época em causa, seguido da descrição do modelo de jogo que este pretendeu implementar na equipa, influenciando a forma de jogar dos atletas ao longo da época. Numa fase final deste capítulo é dado

ênfase aos conteúdos de treino da equipa bem como uma análise sobre esses.

- O quarto capítulo descreve o projeto investigação e inovação desenvolvido no seio do clube Estoril Praia, que visou a criação de um programa de treinos específicos, com foco no treino perceptivo-motor e técnico para os atletas dos escalões de iniciados e juvenis. Este delineamento surgiu da necessidade de complementar os treinos semanais destas equipas, onde não é possível enfatizar estes aspetos.
- O quinto capítulo refere-se ao projeto de relação com a comunidade, que consistiu num evento desenvolvido pelo grupo de estagiários do clube, organizado e direcionado para a formação de agentes que intervêm direta ou indiretamente no processo de treino e competição, este evento teve a denominação de “Torneio Pais Galinha”, neste capítulo fez-se o respetivo balanço final do torneio.
- O sexto capítulo consiste nas conclusões finais do estágio, onde foi feito um resumo de toda a prática desenvolvida e vivenciada ao longo da época. Ainda neste capítulo, foram ponderados quais os ensinamentos que poderão vir a ser utilizados num futuro.
- O sétimo e último capítulo é representado pela bibliografia citada ao longo do relatório de estágio, de seguida são apresentados os anexos.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Definição de um Modelo de Jogo para uma Equipa de Futebol - “Uma forma de jogar”.

Antes de se definir o que é um modelo de jogo no futebol, há a necessidade de definir o que é um modelo. De acordo com Geymonat & Giorello (1992), citado por Garganta (1996), na sua aceção usual, o modelo pretende representar um objeto ou uma situação que é sempre mais complexa e rica do que esse modelo, quaisquer que sejam as modalidades de representação. Bota & Colibaba-Evulet (2001), definem modelo como uma construção ou uma representação física, lógica ou matemática da estrutura de um objeto, fenómeno ou processo. Por sua vez, Epstein (1986), citado por Pinto & Garganta (1996), define modelo como uma representação, da qual se extraem da complexidade do real alguns fatores que são abstraídos e considerados pertinentes, isto é, que tenham significado. Já Ramos (2009), define modelo como uma representação simbólica de uma entidade ou evento, constituída pelos seus elementos característicos, que facilite ou realce a identificação e reconhecimento do todo ou das partes constituintes e a sua inter-relação.

Segundo Pinto & Garganta (1996), no âmbito do futebol, trata-se de elaborar e adotar modelos cognitivos (de jogo e de treino), que tenham como função fornecer representações dos sistemas (jogo, treino, preparação) que evidenciem as propriedades desses sistemas que se pretendem conhecer, em detrimento de outras propriedades consideradas menos importantes. De acordo com os mesmos autores, o modelo de jogo deve entender-se como um ponto de referência e não como um modelo a atingir em absoluto. Segundo Garganta (1996), o jogo apresenta sucessivos traços de referência, que uma vez racionalizados permitem construir os modelos de jogo. Então este autor afirma que estes modelos traduzem um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo, do ponto de vista defensivo e ofensivo, que decorrem dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo. De acordo com Oliveira (2003), o modelo de jogo deve ser entendido como uma ideia de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios, e assim sucessivamente. Estes deverão ser representativos dos diferentes momentos do jogo, e que, ao articularem-se entre si, manifestam uma identidade de equipa.

Segundo Queiroz (1986), a definição de uma conceção de jogo (modelo de jogo), deve assentar na análise dos modelos de jogo mais representativos de um nível superior de rendimento na modalidade, com o objetivo de quantificar e qualificar a efetividade das ações de jogo do ataque e defesa e caracterizar, em todos os seus

domínios, as exigências de esforço colocadas aos jogadores em jogo. Na mesma linha de pensamento Pinto & Garganta (1996) afirmam, tal como Queiroz (1986), que o modelo de jogo, para ter sucesso, deve ser construído a partir da observação e caracterização do jogo das equipas mais representativas da modalidade, tendo desta forma em conta o modelo de jogo mais evoluído e acrescentam ainda que se deve ter em consideração as características morfo-funcionais e sócio-culturais dos nossos atletas, bem como um outro aspeto importante do jogo, as condições climatéricas predominantes.

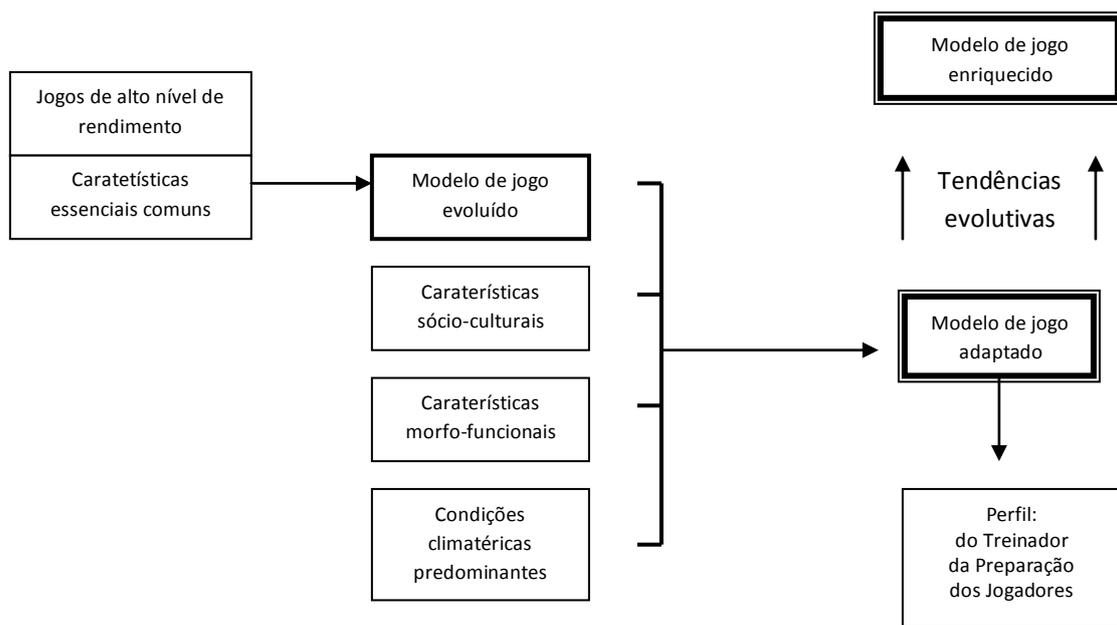


Figura 1 – Fatores condicionantes dos modelos de jogo (Pinto & Garganta, 1996).

Castelo (1996) também defende as mesmas ideias que os autores anteriores, dizendo que o modelo de jogo é alicerçado em três vertentes fundamentais:

- Conceção do jogo por parte do treinador (as suas perspetivas e ideias)
- Análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa.
- Das tendências evolutivas (no presente e no futuro) do jogo de futebol.

Assim, a partir destas ideias, pode ser concluído que o modelo de jogo define as linhas de orientação geral e específica da organização da equipa, com vista à competição, num determinado meio competitivo (Castelo, 1996).

De acordo com Oliveira (2003), a concepção de jogo de uma equipa, cria-se a partir da seguinte estruturação de ideias:

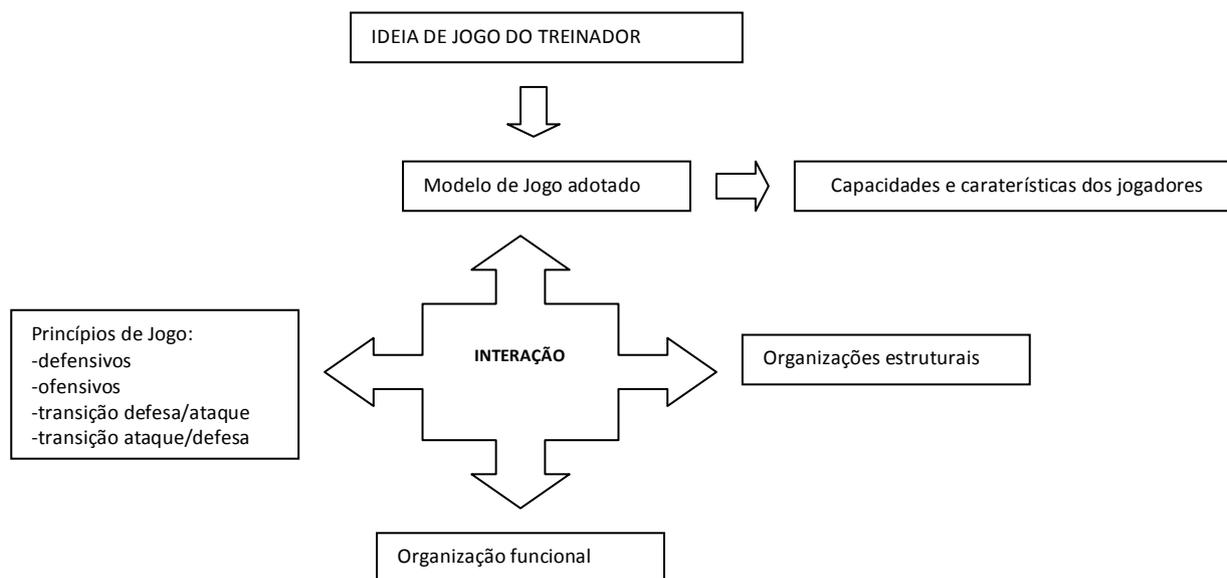


Figura 2 – Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003).

Assim sendo, a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol, logo, se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado (Oliveira, 2003). Segundo Vilar (2008), o modelo de jogo deve ser o elemento orientador do processo de treino e jogo da equipa. Este não se deve alterar perante a dinâmica da competição, exceto se o adversário estiver em superioridade numérica. O modelo de jogo deve determinar, não só o exercício de treino, mas também o perfil de competências do jogador.

Segundo Bota & Colibaba-Evulet (2001), este modelo do jogo propriamente dito (original) deve ser construído com as seguintes componentes (subsistemas): tática, técnica, capacidade física, capacidade psíquica e conhecimento teórico, sendo que este deve ser construído e posteriormente corrigido em função das performances alcançadas pelos jogadores no período anterior. Já Caldeira (2013) define modelo de jogo como o conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa (daquela, em particular, já que depende dos jogadores disponíveis e das interações entre estes), em tudo aquilo que ele pensa que trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer. De acordo com este autor, o modelo de jogo terá de ser uma representação sempre em construção, flexível, dinâmica e plástica.

Castelo (1996) acrescenta ainda que a experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo para a

equipa, pois não se pode implementar ou executar aquilo que não se sabe ou que não se domina com segurança. Este modelo deverá estabelecer um conjunto de relações e inter-relações que permita resolver todas as situações táticas momentâneas do jogo mas mantendo sempre o pleno sentido de equipa. De acordo com Vilar (2008), um modelo de jogo é constituído por um conjunto de regras heurísticas de comportamento, que orientam as decisões dos jogadores no decorrer dos diversos e distintos momentos do jogo, sendo que este modelo de jogo tem como objetivo constituir uma forma de comunicação na equipa, isto é, um elo de ligação entre os jogadores, que permita avaliar intenções por meio de comportamentos e configurações espaço-temporais de jogo.

Desta forma, tanto Castelo (1996) como Oliveira (2003) dizem que é essencial para o treinador conhecer os jogadores, pois a conceitualização de um modelo de jogo para a equipa será o primeiro passo para a formação do plantel para a nova época desportiva, através da definição do número de jogadores que formam o grupo e as bases de escolhas dos jogadores. Caso não se possa escolher os jogadores que formam o grupo (por diversas razões), ter um aprofundado conhecimento dos jogadores que formam o plantel permite-lhe fazer adaptações ao modelo de jogo, por forma a construir uma equipa melhor e a atingir os objetivos pretendidos.

Castelo (1996) defende que o modelo de jogo não é fixo, vai-se progressivamente construindo, desconstruindo e reconstruindo, sendo este um aspeto fundamental deste tema. Isto é, o modelo assume-se sempre como uma conjectura que está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, nunca sendo um dado adquirível, desta forma, o modelo final é sempre inatingível, pois está sempre em reconstrução e em constante evolução (Oliveira, 2003). Segundo Bota & Colibaba-Evulet (2001), o modelo de jogo convém ser periodicamente revisto, corrigindo algumas variáveis, adaptando-as às tendências de desenvolvimento do jogo, às novidades técnico-táticas surgidas, às mudanças de regulamento, às restrições impostas pela federação, etc.

Deste conjunto de reflexões dos diferentes autores podemos concluir que o modelo de jogo adotado deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores, e, desta forma, da equipa, fazendo desaparecer as deficiências e incapacidades que têm, potenciando as qualidades, mas assumindo sempre uma postura de procura permanente de evolução individual e coletiva (Oliveira, 2003).

Segundo Ramos (2009), modelo de jogo é caracterizado pela estrutura da equipa, pelas funções desenvolvidas no seu seio, pelos níveis qualitativos dos

praticantes e pelos ritmos de jogo imprimidos às ações desenvolvidas. Assim, o modelo de jogo pode ser:

- Real - relativo à equipa em concreto com as características efetivas que apresenta, podendo por sua vez ser:
 - Evoluído – correspondendo às equipas no nível superior da modalidade, no grupo das que designamos por “alta qualidade”. Servem de referência como alvo máximo a atingir.
 - Adaptado – não estando no nível superior, corresponde ao possível de alcançar com os recursos disponíveis mas tendo como alvo próximo ou distante os modelos representativos evoluídos.
- Representativo – corresponde normalmente a uma equipa de referência no rendimento superior mas de modo mais abrangente pode ser qualquer uma que “represente” um padrão a ter em conta para o trabalho real.

2.2. A Posse de Bola como Definição dos Processos de uma Equipa de Futebol

De acordo com Castelo (1996), a conceção de um modelo de jogo deve fundamentar-se na base da seguinte noção objetiva: a posse ou não posse da bola. Segundo este autor, o futebol é um desporto coletivo que opõe duas equipas formadas por onze jogadores num espaço claramente definido, numa luta incessante pela conquista da posse da bola, com o propósito de a introduzir o maior número de vezes possíveis na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza. De acordo com Ramos (2009), o objetivo fundamental de uma equipa de futebol é a finalização (marcar golos na baliza adversária) e a defesa da sua baliza, para concretizar esse fim deve procurar libertar-se das oposições que a equipa adversária cria. A equipa vencedora é a que melhor interage com o contexto de forma a construir situações propícias à concretização dos seus próprios objetivos (Vilar, 2008). Caldeira (2013), defende o mesmo, dizendo que o principal objetivo do jogo, aquele que leva as equipas a aprimorarem-se nos processos de treino é ganhar. Assim a medida da performance também é muito simples de ser entendida: ganha aquela equipa que conseguir marcar mais golos.

Segundo Queiroz (1986) e Castelo (1996), em cada momento do jogo a alternância de tarefas (ou iniciativa de jogo) que cabem a cada uma das equipas, resultam do facto de uma equipa deter, ou não, a posse da bola, definindo-se, portanto, o processo ofensivo ou defensivo, respetivamente. Logo, de acordo com Queiroz (1986), Castelo (1996) e Ramos (2009), o jogo tem duas fases fundamentais:

o ataque (processo ofensivo) e a defesa (processo defensivo). Ou seja, a bola é o elemento material fundamental do jogo, na mudança das escolhas e dos objetivos táticos de cada equipa (Castelo, 2003).

Nesta lógica, Castelo (1996) e Ramos (2009) dizem-nos que é assim que se cria o raciocínio base do modelo de jogo da equipa: ataca-se quando se tem a posse da bola e defende-se quando não se tem a posse da bola. Apesar destes dois processos serem constituídos sob uma lógica de oposição, são no fundo o complemento um do outro (Castelo, 1996).

2.3. O Processo Ofensivo e Defensivo de uma Equipa.

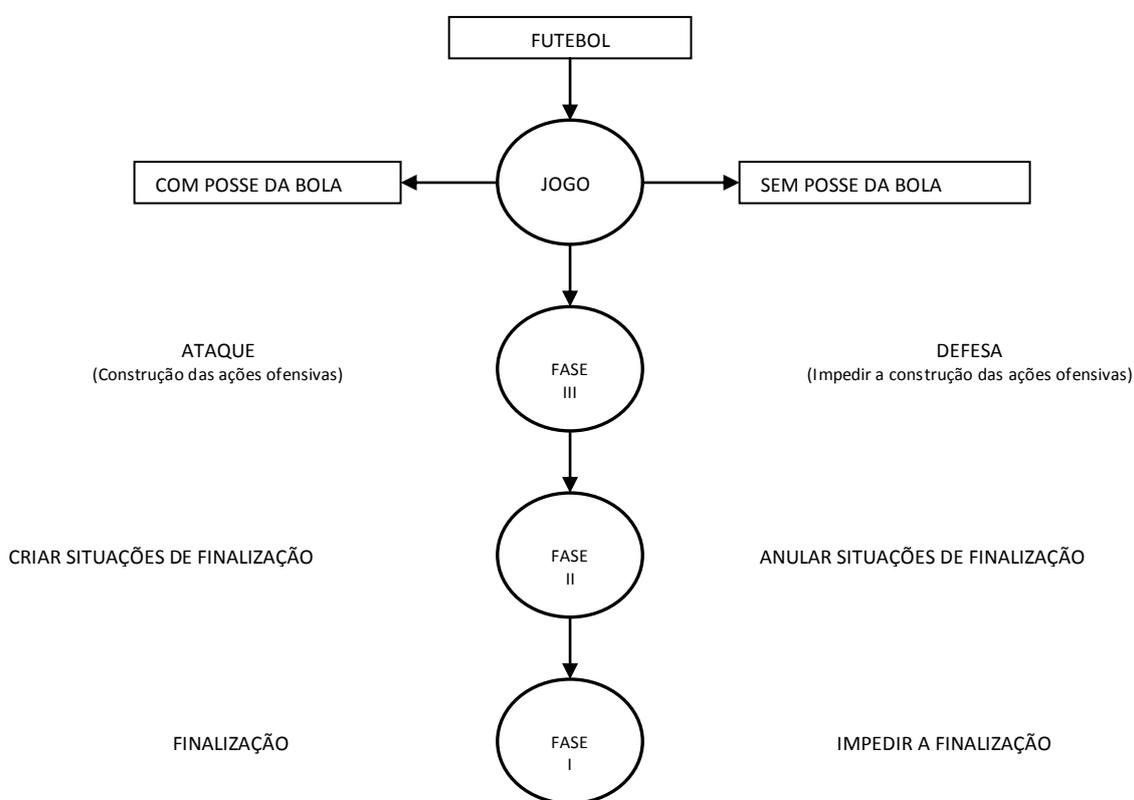


Figura 3 - Sistematização no que respeita às situações fundamentais do jogo (Queiroz, 1986).

Segundo a perspetiva apresentada na Figura 3, a fase de jogo que corresponde ao ataque à construção das ações ofensivas (Fase III) contém implicitamente as outras duas e só tem sentido se conduzir à criação de uma situação de finalização, se esta levar obviamente à finalização, o que representa o conjunto de operações desenvolvidas no jogo, com o objetivo de assegurar a uma equipa as condições de vantagem. A mesma sequência de ideias se passa no processo defensivo, para impedir o adversário de obter a vantagem, e, desta forma, a equipa recuperar a posse de bola, iniciando ela o processo ofensivo (Queiroz, 1986).

Castelo (2003), no que se refere à sistematização das situações fundamentais do jogo, segue a mesma lógica de Queiroz (1986), dizendo que numa análise estrutural do jogo podemos estabelecer três etapas fundamentais do processo ofensivo.

- A construção do processo ofensivo;
- A criação de situações de finalização;
- A finalização.

Por sua vez no processo defensivo também estabelece três etapas fundamentais:

- O equilíbrio defensivo;
- A recuperação defensiva;
- A defesa propriamente dita.

Ou seja, a equipa em posse da bola executa ações individuais e coletivas ofensivas que permitam não a perder e que objetivem a concretização do golo, enquanto que a equipa sem a posse de bola executa ações individuais e coletivas defensivas, que objetivem evitar a progressão da equipa adversária e sofrer golo, tentando simultaneamente a recuperação da posse da bola, tomando para si a iniciativa do jogo (Castelo, 2003).

Segundo Garganta (1996), na fase defensiva, os jogadores tentam continuamente neutralizar a ação dos atacantes, para, desta forma, conseguirem uma posição estável, a fim de recuperar a bola. Na fase ofensiva, pretende-se criar, de forma auto-ordenada, desordem na defesa adversária com o objetivo de romper o equilíbrio desta e, assim, marcar golo. De acordo com Ramos (2009), por meio do confronto entre atacantes e defensores, os primeiros ocupam-se pelos objetivos do ataque: progressão/finalização e manutenção da posse da bola. Enquanto os segundos ocupam-se pelos objetivos da defesa: cobertura/defesa da baliza e recuperação da posse da bola. Desta forma os atacantes estão empenhados nas tarefas relativas ao processo ofensivo enquanto os defesas estão empenhados nas tarefas relativas ao processo defensivo.

Podemos concluir que, a posse da bola não é um fim em si e torna-se utópico, se não for conscientemente considerada como o primeiro passo indispensável no processo ofensivo, sendo condição “*sine qua non*” para a concretização dos seus objetivos fundamentais: a progressão/finalização e a manutenção da posse da bola (Castelo, 2003).

2.4. A Importância do Treino para a Competição

Treino é todo o processo que visa desenvolver as capacidades de trabalho do organismo provocando modificações progressivas fisiológicas e funcionais que caracterizam um indivíduo treinado quando em confronto com um indivíduo não treinado. A finalidade é atingir-se o máximo de rendimento e sob um regime de economia, de esforço e de resistência à fadiga, atingindo um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior (Lima et al., 1977).

De acordo com Sobral (1994), a condução do processo de treino, baseia-se em determinar quais os estímulos de treino cuja qualidade, intensidade, volume e forma de organização são adequados à receptividade dos sistemas orgânicos e capazes de neles desencadear os ajustamentos necessários a níveis superiores de resposta de esforço e de destreza motora.

Segundo Ramos (2009), o treino deverá perseguir os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores, utilizando formas cuja natureza contenham os restantes elementos do jogo e sob uma atmosfera o mais próximo possível da que impera na atividade competitiva, sendo que o objetivo central do treino é a melhoria do rendimento desportivo que se expressa em competição, logo os fatores que interessa melhorar são os que influenciam a capacidade competitiva dos praticantes.

Assim sendo o que o treino pretende, é permitir aos jogadores afinarem a sua relação com o contexto competitivo em geral e com as suas invariantes informacionais-chave, ficando a mesma armazenada na memória dos sujeitos sob a forma de representações (Vilar, 2008). Segundo este autor, para se atingir este objetivo a abordagem baseada nos constrangimentos é a que melhor permite a construção de um modelo de treino, onde a tomada de decisão de um jogador tem um papel preponderante, pois ao ser direcionada para um objetivo e sendo integrada numa organização de equipa, ocorre em função da interação dos seus próprios constrangimentos, com os do ambiente envolvente e com a tarefa em particular, permitindo aos atletas e equipas elevarem o seu rendimento, por meio de uma melhor organização e articulação dos seus membros constituintes, tendo em vista a competição. Caldeira (2013) defende a mesma ideia que Vilar (2008), ao referir que a performance no Futebol centra-se decisivamente na capacidade de tomar decisões, que concorram para a melhor coordenação possível dos esforços da totalidade dos elementos da equipa para fazer face aos problemas que o nosso adversário nos coloca a cada momento.

De acordo com Lima et al. (1977), o treino é o meio mais adequado para melhorar a capacidade máxima total, e desta forma habituar o organismo a suportar as exigências superiores da competição. A preparação de uma equipa para a competição pretende conseguir que todos os jogadores sejam capazes, individual e coletivamente, de resolver as situações de jogo que enfrentam durante a competição com outras equipas, procurando obter a vitória.

Caldeira (2013), realça um aspeto muito importante que se prende com a adaptação do treino à competição, ao referir que este implica um processo não linear, que num momento seja capaz de se centrar sobre o todo e no momento seguinte focalizar-se sobre uma ou mais das suas partes constituintes, isto porque a análise de performance de um jogador não se reduz ao comportamento de um só fator em particular, é necessário considerar um conjunto vasto de fatores, bem como as suas inter-relações. Assim será o grande objetivo de vencer que orientará todas as escolhas dos treinadores para a multiplicidade de objetivos “micro” e “macro” que se quer atingir com o processo de treino.

O processo de treino tem como variável substantiva, os exercícios efetuados, que se vão relacionar, positiva ou negativamente, com o rendimento desportivo (Ramos, 2003). Desta forma pode-se concluir que o exercício de treino é utilizado como instrumento para se atingir o rendimento ótimo dos atletas.

2.4.1. Exercício de Treino

Queiroz (1986), refere que, o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas é o exercício, e que um dos aspetos mais importantes no treino é escolher, de uma forma criteriosa, aqueles que são os mais efetivos e eficazes para se atingir o maior rendimento da equipa. Assim de acordo com Ramos (2009), quando pretendemos organizar um exercício de treino, devemos procurar uma forma para que esse exercício esteja em coerência com o tema que pretendemos abordar.

Segundo Castelo (1996), os exercícios são a estrutura de base de todo o processo responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento dos jogadores e das equipas. Logo, o exercício de treino é o elemento central, isto é, a estrutura base do processo de treino, sendo concebida e aplicada para elevar o rendimento, como meio de realização de tarefas e para aprender, aperfeiçoar ou desenvolver a direção dos praticantes para o objetivo válido (Ramos, 2003).

Ou seja, a grande importância dos exercícios de treino reside, no facto de poderem constituir um meio fundamental e excelente, para introduzir e aplicar novos conteúdos, ou para aperfeiçoar e rentabilizar o que já era parte do repertório da equipa mas que se pretende ver realizados ainda com maior eficácia (Ramos, 2009).

Segundo Caldeira (2013), os exercícios selecionados deverão traduzir na prática do treino parte da ideia do modelo de jogo do treinador, devendo mobilizar a atenção para um aumento da carga percetiva, orientada para a especificidade da competição de futebol. De acordo com Ramos (2003), o exercício pode ser entendido com diferentes fins e seguindo percursos também diferenciados. Assim, selecionar o exercício de uma forma bem fundamentada é uma tarefa fundamental do treinador (Queiroz, 1986).

Segundo Vilar (2008), os exercícios de treino devem promover excertos temáticos da organização de jogo que pretendemos desenvolver na nossa equipa. Logo o treinador investe na elevação do potencial de rendimento dos seus jogadores e equipas, através do desenho e seleção de determinados exercícios de treino, na procura de atingir um conjunto de objetivos bem definidos, sejam estes de âmbito mais “micro” ou “macro” (Caldeira, 2013).

Segundo Queiroz (1986), entre o exercício e os seus objetivos deve existir pois uma relação precisa e direta, ou seja, a estrutura e conteúdo de um exercício devem determinar um efeito preciso, exercendo, portanto, uma certa função.

2.4.2. Estruturação de um Exercício de Treino.

Segundo Queiroz (1986), a eficiência máxima de um exercício obtém-se através da sua estrutura e do conteúdo. Os exercícios devem reproduzir, parcialmente ou integralmente, o conteúdo e a estrutura do jogo, sendo estes dois considerados os fatores básicos de um exercício. Assim, Queiroz (1986) define estes dois fatores como:

- Conteúdo - que diz respeito aos fatores básicos do rendimento individual e coletivo, expressos por situações que implicam a presença do adversário.
- Estrutura - que diz respeito à relação dialética que se estabelece entre a atividade desenvolvida pelos jogadores e equipa (conteúdo) e os fatores fundamentais do contexto onde evolui (o jogo).

Conteúdo e estrutura de um exercício relacionam-se através das variáveis espaço, número e tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores em uma dada situação (Queiroz, 1986). As variáveis espaço, número e tempo, bem como as suas relações consequentes, para além de serem as variáveis fundamentais na relação entre os conceitos conteúdo e estrutura, também constituem as variáveis fundamentais da estrutura e organização dos exercícios. Ramos (2009) na mesma linha, afirma que estas variáveis (espaço, número e tempo), aliadas às variáveis forma e objetivos, formam as variáveis indispensáveis à definição de um exercício, determinando em conjunto a complexidade dos exercícios.

De acordo com Queiroz (1986), a estruturação e organização dos exercícios para o treino é determinada pela situação observada e caracterizada pelo treinador, sendo depois materializada através da lógica que preside à estrutura e organização dos exercícios em concordância com uma dada conceção de jogo.

Segundo Castelo (1996), a estrutura dos exercícios de treino é construída tendo como base quatro componentes fundamentais, as quais se encontram em estreita relação e formam uma unidade indivisível condicionando-se umas às outras. Estas componentes são:

- O objetivo - esta componente baseia-se na análise do passado e na perspetivação do futuro, precisando quais os aspetos específicos que devem ser trabalhados e, por via disso, melhorados. Estes podem ser de dois tipos:
 1. Seletivo – o exercício é construído para que o seu conteúdo seja orientado para um problema preciso.
 2. Múltiplo – o exercício é construído para que o seu conteúdo seja orientado para diferentes problemas.
- O conteúdo - esta componente diz respeito à totalidade dos elementos técnicos, táticos, físicos, individuais e coletivos expressos, ou não, com oposição do adversário, com vista a atingir o melhoramento dos jogadores num momento particular da competição. A seleção do conteúdo dos exercícios de treino é essencial na promoção do desenvolvimento do rendimento desportivo dos jogadores e das equipas.
- A forma - esta componente é definida pela organização que se estabelece a partir dos elementos técnicos, táticos e físicos considerados no conteúdo do exercício. A forma do exercício de treino deverá ter sempre em conta os princípios pedagógicos e metodológicos do treino.
- O nível da performance - esta componente corresponde ao resultado obtido pelos jogadores logo após a execução das atividades inerentes ao exercício de treino selecionado. O conhecimento desse resultado e a sua comparação ao objetivo definido pelo exercício, consubstancia o grau de discrepância entre a performance que se deveria atingir e a performance que se atingiu.

De acordo com Castelo (1996), estas diferentes componentes formam uma unidade com uma articulação interna própria, no entanto estes não são os únicos aspetos a ter em conta. Por sua vez, aquando da aplicação do exercício dever-se-á ter como preocupação três vertentes: a unidade da atividade, a unidade do jogador e a unidade da equipa.

Assim, o exercício de treino, caracterizado pelo seu conteúdo e estrutura, representa um dos instrumentos decisivos da intervenção do treinador. O exercício de treino é também um aspeto central de algumas propostas metodológicas para o ensino/treino da modalidade (Ramos, 2003).

2.4.3.Representatividade das Tarefas de Treino no Futebol

De acordo com Pinder et al (2011), a primeira pessoa a referir-se ao termo de representatividade foi Egon Brunswik (1956), mais propriamente, “*representative design*”. O autor definiu o conceito de representatividade como a necessidade de garantir que os constrangimentos da tarefa durante o treino representem a relação específica entre os jogadores e o ambiente competitivo da modalidade. Isto, para que os estímulos informacionais nos jogadores durante o treino sejam semelhantes aos da competição, permitindo-lhes manter as relações perceptivas e motoras da competição no treino.

Araújo (2010) defende o mesmo, ao referir que os constrangimentos da tarefa têm uma função fundamental em relação à informação contextual representativa dos exercícios e competição, segundo um sistema “jogador-contexto de jogo”. Estes constrangimentos devem encontrar-se presentes nos exercícios de treino de preparação para a competição, influenciando desta forma o comportamento decisional do jogador, aproximando-a da realidade da competição. O autor ainda refere, que a tarefa representativa deve apresentar medições precisas e reproduzíveis, para que o desempenho possa ser avaliado com exatidão. No entanto, devido à natureza dinâmica da competição, à alteração constante do contexto, à necessidade de ações precisas por parte dos jogadores e da equipa, às exigências fisiológicas e emocionais inerentes ao desempenho, a criação e estruturação de tarefas representativas onde a informação contextual da competição esteja presente, torna-se uma tarefa bastante complicada.

Segundo Araújo (2010), para desenvolver tarefas representativas é necessário cumprir alguns critérios que passam por:

- Manter a complexidade das tarefas de decisão tal como acontece no contexto de competição;
- Conceber a tarefa para que seja possível perceber uma fonte de informação que especifique uma propriedade de interesse na tarefa, permitindo a realização de juízos fiáveis sobre essa propriedade;
- Incluir situações que evoluam no tempo e apresentem decisões inter-relacionadas;

- Permitir que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar informações que guiem as suas ações para atingir os seus objetivos.

2.5. Propostas Taxionómicas dos Exercícios de Treino no Futebol

No treino de futebol, muitas propostas metodológicas usualmente apresentadas, baseiam-se em conceções ideais do que se pensa que deve ser efetuado, através de processos metodológicos que se vão aplicando e que generalizam soluções, para um quadro que não se sabe se é homogéneo, nem exatamente que características encerra (Ramos, 2009).

Segundo Queiroz (1986), muitos autores adotam como critério fundamental para a seleção e/ou organização dos exercícios, a análise do seu conteúdo, deduzindo, a partir do tipo e número de elementos técnicos, táticos e físicos nele incluídos, o grau de significância existente entre o exercício e os efeitos desejados, caracterizando posteriormente as condições globais de execução do exercício. Para outros, tendo em vista um determinado objetivo, é a caracterização da estrutura da atividade proposta que fundamenta a seleção e/ou a organização de um exercício.

No entanto, cada treinador deverá ajustar a sua classificação de exercícios (taxonomia) à sua “filosofia” de treino, mas tendo sempre em mente que um mesmo exercício poderá perseguir diferentes objetivos (Caldeira, 2013).

Queiroz (1986) desenvolveu uma proposta metodológica no domínio específico do treino de futebol, onde considerou os seguintes tipos de exercícios:

- Os exercícios fundamentais - todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização representa a meta fundamental a atingir.
 1. Forma Fundamental I – Ataque sem oposição sobre uma baliza.
 2. Forma Fundamental II - Ataque contra a defesa sobre uma baliza.
 3. Forma Fundamental III - Ataque contra a defesa sobre duas balizas.
- Os exercícios complementares - são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura base fundamental a finalização.
 1. Formas Integradas – Incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação.
 2. Formas Separadas – Incluem elementos de um só fator de preparação e desenvolvem-se fora das condições de jogo.

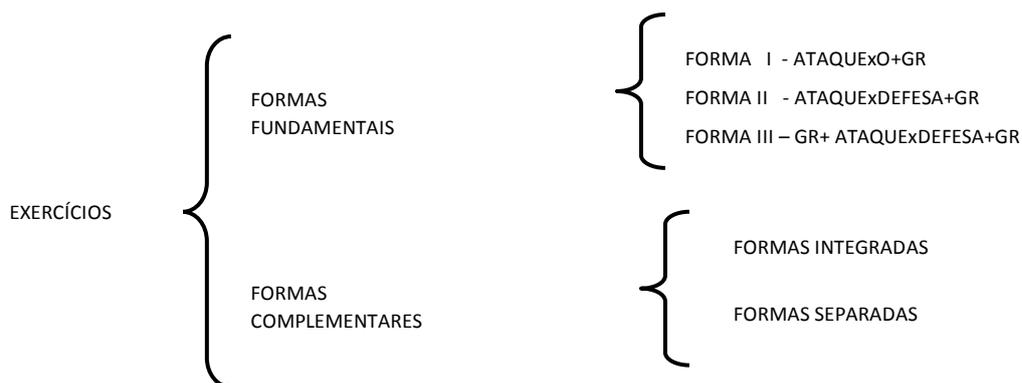


Figura 4 – Proposta metodológica para organização dos exercícios de treino (Queiroz, 1986).

Já de acordo com Castelo (2003), os diferentes meios de ensino/treino devem ser classificados pelas suas características lógicas relativamente às estruturas do jogo de futebol e não a partir de certas capacidades fisiológicas particulares que possam no futuro desempenhar um papel impulsionador ou potenciador das respostas motoras específicas dos jogadores. Assim, apresentou a proposta formal da sua taxonomia, definindo dois tipos de meios de ensino/treino do jogo:

- Os de preparação geral - que são suportados pelo desenvolvimento das capacidades condicionais e são todos os exercícios que não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora.
- Os de preparação específica - que são suportados pelo desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática manipulando-se as condicionantes estruturais da modalidade. Estes podem ser de dois tipos:
 1. Exercícios específicos de preparação geral - têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do futebol através de uma relação primordial do jogador com a bola, sendo este o elemento determinante da sua ação conjuntamente com um reduzido número de companheiros e adversários, não envolvendo a concretização do objetivo fundamental do jogo, o golo.
 2. Exercícios específicos de preparação - potenciam as relações entre o jogador e os objetivos do jogo e devem ser construídos de maneira a que os jogadores sintam que estes derivam verdadeiramente da lógica estrutural da modalidade, isto é, exercícios onde haja sempre atenção ao objetivo do jogo, o golo, sendo que este só é possível através da finalização.

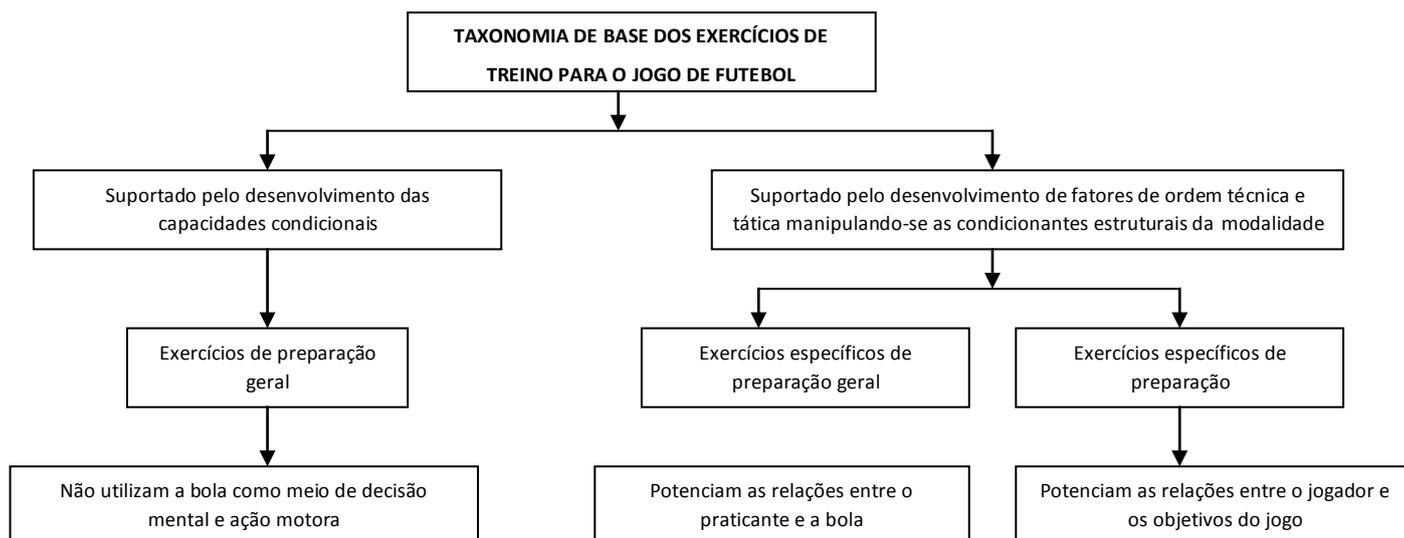


Figura 5 – Proposta metodológica para organização dos exercícios de treino (Castelo, 2003).

Os meios de ensino/treino específicos devem constituir-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verificarem (Castelo, 2003).

Por sua vez, Ramos (2003) com base em várias taxonomias já existentes na altura, mas tendo sobretudo como base a taxonomia de Queiroz (1986) e Castelo (2003), criou ele próprio a sua taxonomia dos exercícios de treino no domínio do futebol. Assim, Ramos (2003) na sua taxonomia definiu dois tipos de categorias essenciais de exercícios:

- Exercícios essenciais - todos os exercícios que incluem o elemento “essencial” do jogo, isto é, atirar à baliza/defender a baliza.

Nestes são consideradas três formas tipo:

1. Forma I – exercícios sobre uma baliza, sem defensores “de campo”.
 2. Forma II – exercícios sobre uma baliza, com defensores “de campo”.
 3. Forma III – exercícios sobre duas balizas.
- Exercícios complementares - todos os exercícios que não incluem o elemento “essencial” do jogo, isto é atirar à baliza/defender a baliza.
 1. Gerais – não incluem a bola como elemento determinante na perceção e análise da situação.
 2. Especiais – são realizados com a bola como elemento determinante na perceção e análise da situação.
 - i. Com oposição – as ações são realizadas com oposição de objetivos do(s) adversários(s).
 - ii. Sem oposição – as ações são realizadas livre de adversário(s).

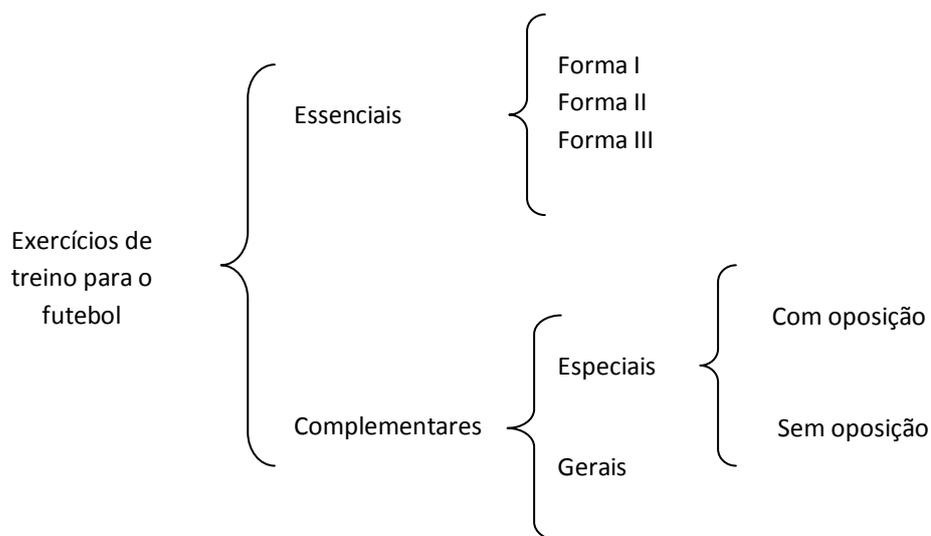


Figura 6 – Proposta metodológica para organização dos exercícios de treino (Ramos, 2003).

Já Caldeira (2013), após uma análise das taxonomias existentes sugeriu uma nova classificação dos exercícios, onde o critério fundamental para a seleção e/ou organização dos exercícios não tinha como base, nem a análise do conteúdo dos exercícios nem a caracterização da estrutura da atividade proposta, mas sim os objetivos que se pretendiam que fossem retratados através de um exercício de treino, assim o treinador deverá ter uma perspetiva permanentemente global, ao equacionar o efeito que uma intervenção num aspeto mais “micro” irá ter sobre o “macro” e vice-versa. Assim Caldeira (2013), com esta taxonomia pretende que qualquer treinador possa categorizar os seus meios de treino, criando uma classificação dos exercícios própria que esteja de acordo com a sua forma de jogar.

Desta forma este autor, refere que qualquer que seja a taxonomia construída, esta terá três pedras basilares, bem como as suas interseções: conteúdo (o futebol e os seus meios de treino), contexto (em que cenários sócio-culturais são utilizados) e utilizadores (os treinadores de futebol)



Figura 7 – Pedras basilares da construção de uma taxonomia (Caldeira, 2013).

Caldeira (2013) refere que não se pode olhar para os exercícios com uma perspetiva fechada, pois eles estão em interação entre si, logo o treinador poderá focar

a sua intervenção a diferentes camadas, desde a esfera do jogo mais imprevisível (oposição), até às profundezas obscuras da mente (emoção), isto é, de uma camada mais “macro” até uma mais “micro”, respetivamente. Desta forma podemos olhar os exercícios segundo diferentes camadas realizando quer um “zoom in” ou um “zoom out” à taxonomia em causa englobando de objetivos mais “macro” até mais “micro” e vice-versa.

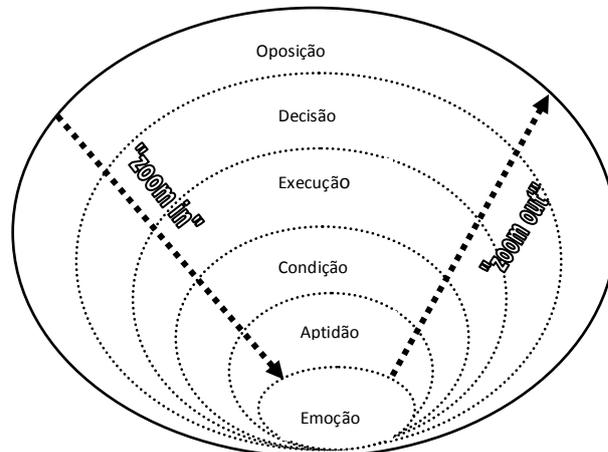


Figura 8 – Representação das camadas através do “zoom in” e “zoom out” de uma taxonomia (Caldeira, 2013).

Partindo da divisão das camadas representadas na Figura 8, Caldeira (2013), criou seis categorias de exercícios consoante os objetivos dos mesmos: jogo global, tática, técnica, condicional, complementar e psicológico, vistos de um prisma de “zoom in”, denominou estas como categorias primárias. Ainda considerou categorias derivadas, onde se encaixam os exercícios que apesar de apresentarem características de uma camada, os aspetos específicos de treino deste, têm como objetivos outra camada. Para as categorias derivadas considerou as camadas: global-tático, global-técnico, global-condicional, tático-técnico e técnico-condicional.

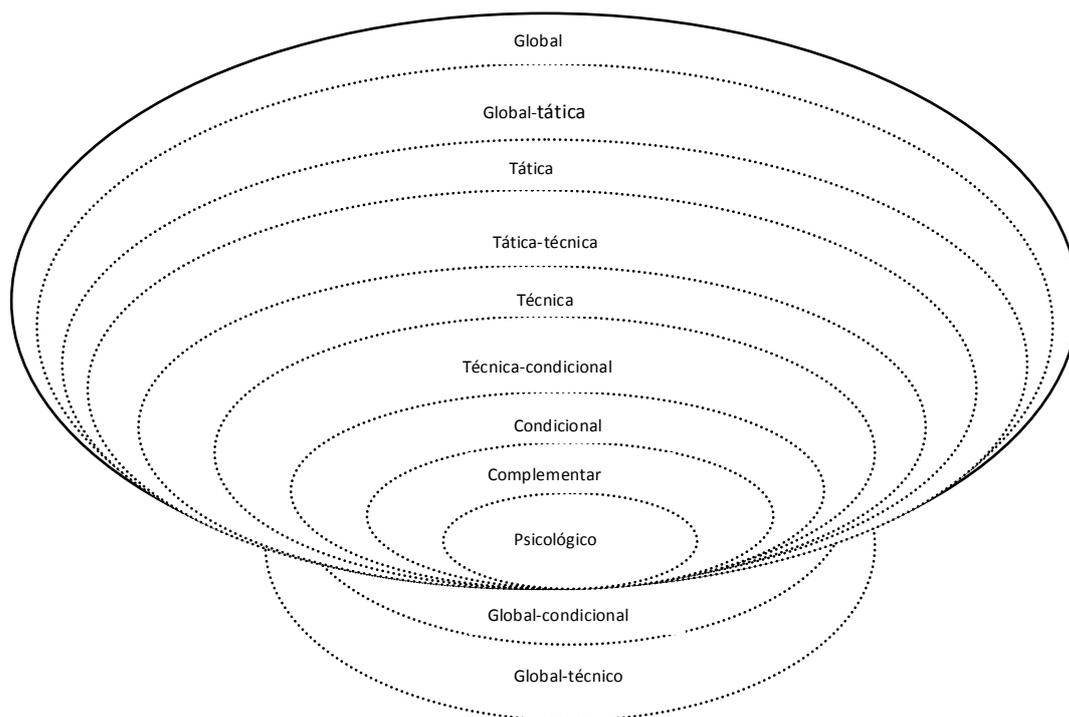


Figura 9 – Categorias primárias e categorias derivadas para a organização dos exercícios de treino (Caldeira, 2013).

Caldeira (2013) ainda dentro das categorias primárias criou subcategorias as quais são apresentadas no quadro infra.

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

CATEGORIAS						
	Jogo Global	Tático	Técnico	Condicional	Complementar	Psicológico
SUBCATEGORIAS	Livre	Modelo de Jogo (fluxo cíclico)	Técnicas de controlo	Velocidade	Hidratação	Formulação de objetivos/motivação
	Complementar	Modelo Ofensivo	Técnicas de progressão	Força	Suplementação	Focalização de atenção/concentração
	Fundamental	Modelo de Transição Defensiva	Técnicas de conexão	Resistência	Recuperação Geral	auto-avaliação /crescimento pessoal
		Modelo Defensivo	Técnicas de finalização	Aquecimento	Recuperação Local	Auto-controlo
		Modelo de Transição Ofensiva	Técnicas associadas	Retorno à calma	Flexibilidade	Visualização mental
			Técnicas defensivas		Posturais ativos	Relaxamento
					Posturais passivos	Coesão e dinâmica de grupos
					Proprioceção	

No entanto Caldeira (2013), refere que esta taxonomia é apenas uma sugestão, sendo que cada treinador deve criar a sua própria taxonomia, a qual seja a mais adequada de acordo com o seu modelo de jogo e treino.

2.6. Identificação de Talento nos Jovens Jogadores de Futebol

De acordo com Kannekens et al (2011), as características que um jogador deve possuir numa fase inicial da sua carreira para que no futuro possa atingir o sucesso, ainda são bastante desconhecidas.

Williams & Reilly (2000) referem que a deteção de talentos em idades cada vez mais precoces tem vindo a ser uma das preocupações dos clubes, de forma a garantirem que estes recebam treino especializado de modo a promover o seu desenvolvimento. Na mesma linha de pensamento, Sobral (1994) diz que numa fase inicial de seleção e orientação dos jovens desportistas, procura-se a seleção e orientação dos desportistas através da identificação precoce dos talentos. Esta seleção inicial parte das exigências que requer um certo jogo desportivo para ser praticado e tem como objetivo a identificação dos indivíduos que correspondem às respetivas exigências da competição (Bota & Colibaba-Evulet, 2001).

Mas antes de iniciarmos a abordagem a este tema é necessário distinguir entre o que um jogador talentoso e um jogador dotado, visto que muitas vezes estes dois conceitos são confundidos.

De acordo com Sobral (1994), enquanto o talento manifesta uma elevada aptidão específica para uma forma particular de atividade, o dotado apresenta capacidades de âmbito mais geral, associadas ao que podemos designar como uma habilidade generalizada para realizar tarefas de natureza físico-motora.

2.6.1. Características Essenciais de um Jogador Talentoso e Critérios de Identificação

Segundo Caldeira (2013), o talento de um jogador está intimamente ligado à capacidade de adaptação deste, isto é, à capacidade de criar infinitas soluções, submetendo a técnica ao sentido da sua ação, integrado nos objetivos globais da equipa.

Segundo Sobral (1994), o elemento determinante do talento desportivo é o talento motor, o conjunto integrado de faculdades condicionais e coordenativas que formam o espetro das capacidades biomotoras, sendo que um elemento importante a ter em conta na identificação do talento é a capacidade de desenvolvimento do jogador. O mesmo autor diz que os critérios a ter em consideração para identificação

dos talentos desportivos no futebol são: Capacidade aeróbica, capacidade anaeróbica, coordenação, resistência à fadiga, resistência ao stress, inteligência tática e espírito de grupo.

No entanto, na maioria dos casos, a identificação de um talento ocorre de maneira acidental, com o jovem despontando da grande massa dos companheiros em situações reais ou próximas da competição desportiva. Assim tem de se arranjar formas de identificação destes jogadores.

2.6.2. Formas de Identificação de Jovens Talentosos

Segundo Williams & Reilly (2000), a identificação de talento é feita subjetivamente pelo treinador ou por um observador, através de uma pré-concebida imagem do jogador ideal, no entanto este método muitas vezes resulta em juízos errados.

De acordo com Sobral (1994), um talento desportivo só reúne unanimidade quando podemos avaliar objetivamente o seu talento em competição. Segundo o mesmo, esta deteção inicialmente baseava-se sobre os traços mais superficiais (dimensões somáticas, por exemplo), mas tem vindo progressivamente a ocupar-se de outros fatores mais essenciais da performance (por exemplo: com as enzimas mitocondriais ou a presença relativa dos diferentes tipos de fibras musculares).

Então na tentativa de identificar jogadores com talento Williams & Reilly (2000) utilizaram 4 preditores de avaliação dos jogadores: físico, fisiológico, psicológico e fatores cognitivos, para conseguirem detetar os jovens talentosos no futebol.

Por sua vez Kannekens et al. (2011), noutra linha de pensamento e na tentativa de descobrirem um instrumento que permitisse a deteção de talentos, partiram da premissa que em elites as diferenças entre jogadores parecem estar menos relacionadas com as características físicas e fisiológicas e mais com os “*skills*” técnicos, a motivação e a tática individual, isto é, com “*skills*” táticos. Estes últimos consistem em realizar a ação correta no momento correto.

Já Unnithan et al (2012), na sua tentativa de identificação de talentos no futebol, baseia as suas ideias num modelo ecológico, onde a performance no futebol depende da interação entre múltiplos sistemas. Assim, para identificar talento é preciso avaliar tanto o contributo intra-individual como inter-individual para a performance do jogador. O autor utiliza os jogos reduzidos de maneira a identificar jogadores com talento, visto que estes combinam o treino técnico, tático e fisiológico.

Apesar destas várias abordagens ainda não existe uma resposta sobre que características levam à identificação de talentos no futebol, sendo que não existe

nenhuma forma 100% eficaz de identificar um talento desportivo, pois sejam quais forem os instrumentos de avaliação utilizados, o julgamento reveste sempre um elevado grau de contingência, dado o peso das circunstâncias externas que atuam sobre o estilo de vida do jovem, das oportunidades que lhe são oferecidas a nível da promoção desportiva, bem como o seu nível de motivação (Sobral, 1994).

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL (ÁREA 1)

3.1. Equipa de Juniores D S13 (Infantis 11) do Grupo Desportivo Estoril Praia

3.1.1. Caracterização Geral do Plantel

O escalão competitivo onde estagiei e que observei foi o de Infantis 11, inscrito na competição da AF Lisboa divisão de honra Jun. D S13, atletas nascidos em 2002.

3.1.2. Recursos Humanos

Em termos de recursos humanos da equipa esta era composta por:

Quadro 3 – Recursos Humanos da Equipa.

Coordenador Técnico	Hugo Leal
Treinador Principal	António Soares
Treinador Adjunto	Paulo Bastos
Delegado	Luís Sousa
Massagista (acompanha os jogos)	Nuno Bastos

O coordenador Hugo Leal, era o responsável por todo o futebol juvenil e apesar de não acompanhar nenhuma equipa especificamente, quando era necessário resolver algum problema era a ele que nos devíamos dirigir, sendo também o coordenador de todos os treinadores estagiários que se encontravam em funções no clube.

O treinador principal já se encontrava no clube há vários anos, tendo iniciado funções na época 1993/1994 com o escalão de escolas de último ano, tendo já treinado os escalões de escolas de primeiro e segundo ano, os infantis de 7, os infantis de 11 e os iniciados de primeiro ano. Especificamente sobre o escalão de infantis 11, já tinha tido uma experiência neste escalão durante três anos consecutivos, tendo regressado a treinador deste escalão nos últimos quatro anos. Além de treinador ainda era professor de educação física numa escola, tendo realizado a licenciatura em ciências do desporto na FMH. Possuía o nível 1 de treinador de futebol.

O treinador adjunto além dos infantis 11 era também um dos treinadores principais das equipas de infantis 7 do clube (o clube possui duas equipas neste escalão), e encontrava-se a realizar uma licenciatura em motricidade humana no Instituto Piaget em Almada. Possuía tal como o treinador principal o nível 1 de treinador de futebol.

O delegado e o massagista, acompanhavam a equipa apenas nos dias de jogo, realizando as suas respectivas funções, caso existisse uma lesão de um jogador durante o treino, os atletas dirigiam-se ao posto médico, no qual se encontrava sempre no mínimo um fisioterapeuta no período compreendido entre as 17h30 até às 21h00, de segunda a sexta.

3.1.3. Plantel

O plantel era composto por 25 jogadores, mais concretamente 3 guarda-redes e 22 jogadores de campo, sendo que todos eles eram infantis de segundo ano (nascidos em 2002).

De acordo com Bota & Colibaba-Evulet (2001), o processo de seleção dos jogadores deve ser realizado tendo como base as exigências que o jogo desportivo requer para que seja praticado e a partir daí se consiga a identificação dos indivíduos que correspondem às respetivas exigências da competição.

Com esta ideia o treinador principal realizou o seu processo de seleção dos jogadores para a época 2014/2015 nos meses de Maio/ Junho, ou seja no final da época transata (época 2013/2014), escolhendo os jogadores que no seu entender poderiam dar mais soluções à equipa em relação às exigências competitivas que iriam existir na competição que a equipa estaria inserida na época seguinte. Na altura foram escolhidos vinte e quatro jogadores sendo que o vigésimo quinto integrou o plantel só no início da época 2014/2015 (Setembro de 2014), na mesma altura em que iniciei o meu estágio no seio da equipa, ou seja eu na qualidade de treinador estagiário não tive qualquer influência na escolha dos jogadores que fizeram parte do plantel.

O plantel tinha como média de altura 156 cm e como média de peso 44 Kg. Em relação ao processo de seleção dos jogadores, o treinador deu preferência aos jogadores da casa, ou seja aos jogadores que subiram dos infantis de 7. Assim o plantel acabou por ser constituído por 16 jogadores já pertencentes ao Estoril, aos quais se acrescentou 9 jogadores vindos de outros clubes. Dos 25 jogadores, 22 jogadores utilizavam predominantemente o pé direito, sendo que apenas 3 jogadores tinham como pé dominante o esquerdo.

Na tabela infra é apresentada uma descrição mais detalhada dos vários jogadores com uma caracterização geral, enquanto no quadro é efetuada uma breve análise qualitativa tendo por base a dimensão interna de uma matriz SWOT (*Strengths* (Pontos Fortes), *Weaknesses* (Pontos Fracos)), sobre as capacidades analisadas sobre estes no início da época e respetiva evolução ao longo da época.

Tabela 1 – Caracterização geral dos atletas.

NOME	POSIÇÃO	PÉ DOM.	PESO (Kg)	ALTURA (Cm)	CLUBE ANTERIOR
João Castilho	GR	Direito	60	158	Estoril – Praia
Nuno Ferreira	GR	Direito	42	154	Estoril – Praia
Bernardo Reis	GR	Direito	52	160	Miúdos Talentosos
Nuno Alvim	DD	Direito	67	160	Estoril – Praia
Gonçalo Pereira	DD	Direito	34	145	Estoril – Praia
Lourenço Almeida	DC/DD	Direito	46	166	Fund.Salesianos
Vasco Perestrelo	DC	Direito	31	166	Salesianos Estoril
Pedro Gonçalves	DC	Direito	44	158	Estoril – Praia
Diogo Ribeiro	DC	Direito	52	165	Estoril – Praia
Xavier	DC	Esquerdo	66	170	Fontainhas
Guilherme Albuquerque	DE	Direito	43	152	Belenenses
Tomás Reis	DE	Direito	40	158	Estoril – Praia
Diogo Teixeira	MC	Direito	51	168	Estoril – Praia
Manuel Figueiredo	MC	Direito	46	167	Estoril – Praia
Manuel Costa	MC	Direito	36	151	Estoril – Praia
Rodrigo Gomes	MC	Direito	47	158	Miúdos Talentosos
Gonçalo Dias	ED	Direito	41	152	Estoril – Praia
Rodrigo Monteiro	ED	Direito	37	148	Estoril – Praia
Henrique	EE	Esquerdo	39	149	Miúdos Talentosos
Martim Cerqueira	EE	Direito	41	143	Dragon Force
Afonso Brás	MO	Direito	33	152	Estoril – Praia
Miguel Pereira	MO/EE	Esquerdo	35	144	Estoril – Praia
Nelson Rodrigues	PL	Direito	37	152	Estoril – Praia
Pedro Duarte	PL	Direito	40	152	Miúdos Talentosos
Lucas Xavier	PL	Direito	42	159	Estoril – Praia

Quadro 4 – Análise inicial aos pontos fortes e fracos dos atletas através da utilização da dimensão interna da matriz SWOT e comparação com a avaliação final demonstrativa da evolução dos jogadores ao longo do ano.

NOME	POSIÇÃO	Avaliação Inicial		Avaliação Final
		Pontos Fortes	Pontos Fracos	Evolução
João Castilho	GR	Jogo de Mãos, agilidade.	Saídas a cruzamentos	Foi o que jogou mais tempo, ficou no plantel e evoluiu sobretudo no 1x1, ficou no clube.
Nuno Ferreira	GR	Saídas, Comunicação	Bolas Bombeadas para a área	Não cresceu, continuou a demonstrar debilidades nas bolas por alto, não gostava de treinar, foi dispensado.
Bernardo Reis	GR	Jogo de Mãos	Comunicação, Saídas	Demonstrou muito potencial para poder evoluir mas não correspondeu, foi dispensado.

Nuno Alvim	DD	Inteligência, Antecipação	Velocidade	Muito consistente, titular, adaptou-se bem ao futebol 11, aprendeu a posicionar-se muito bem, ficou no clube.
Gonçalo Pereira	DD	Técnica, Finta	Velocidade, Estatura Física	Jogou pouco, devido à estatura física, acabou por ser dispensado.
Lourenço Almeida	DC/DD	Jogo Aéreo, Capacidade Física	Técnica, Posicionamento	Não evoluiu, mostrando muitas debilidades em termos técnicos ao longo da época, continuou no clube, devido à estatura física.
Vasco Perestrelo	DC	Posicionamento, Jogo Aéreo	Confiança em excesso	Evolui bastante sobretudo no desarme, titular, pode vir a ser um bom central no futuro, ficou no clube, ainda foi treinar ao Sporting.
Pedro Gonçalves	DC	Posicionamento, Agressividade	Velocidade, 1x1 defensivo	Apesar de competente e trabalhador ao longo da época, devido à falta de velocidade e não ser muito alto para a posição, acabou por ser dispensado.
Diogo Ribeiro	DC	Estatura Física, Jogo Aéreo	Velocidade, Comunicação	Ficou pela estatura física, mas não evoluiu continuando a ser muito lento nos processos, jogou pouco foi dispensado.
Xavier	DC	Estatura Física, Velocidade	Técnica, Inteligência	O jogador que mais evoluiu, aprendeu a conhecer o jogo e a potenciar as suas qualidades, saiu para o Belenenses, pode vir a ser um central de qualidade.
Guilherme Albuquerque	DE	Velocidade e Intensidade de Jogo	Posicionamento	Veio do Belenenses, melhorou muito em termos defensivos e forte a apoiar o ataque, por vezes muito refilão mas pode vir a ser um bom lateral, ficou no clube.
Tomás Reis	DE	Técnica e Antecipação	Falta de Intensidade	Tinha muito potencial, mas faltou muito ao longo da época, foi dispensado devido às faltas aos treinos constantemente.
Diogo Teixeira	MC	Intensidade de Jogo, Estatura Física, Posicionamento	Passo Curto e Longo	Evoluiu bastante no capítulo do passe curto, tendo sido muitas vezes titular, continua no clube.
Manuel Figueiredo	MC	Estatura Física, Posicionamento, Velocidade	Inteligência, Passo Longo	Sempre titular e sub-capitão, muito trabalhador e disponível fisicamente, só conseguia ver o que estava à sua frente, saiu para o Belenenses.
Manuel Costa	MC	Técnica e Agressividade	Inteligência, Remate	Mostrava qualidade, mas agarrava-se muito à bola, acabou por perder oportunidades de jogar mais devido a isso, ficou no clube.
Rodrigo Gomes	MC	Remate, Técnica, Estatura Física, Jogo Aéreo	Falta de Intensidade	Um dos que mais evoluiu, ganhou intensidade de jogo, potenciando as suas capacidades que já eram muitas, ficou no clube, qualidade para vir a ser jogador.
Gonçalo Dias	ED	Finta, Velocidade	Jogo Aéreo, Passo	Por norma titular e competente no que fez, no entanto não sobressaía apesar da técnica individual, saiu para o Belenenses.
Rodrigo Monteiro	ED	Inteligência, Finalização	Passo, Estatura Física, Velocidade	Devido à sua fragilidade acabou por jogar pouco e foi dispensado no entanto é inteligente procurava sempre fazer o que lhe pedia.
Henrique	EE	Técnica, Finta	Velocidade, Posicionamento	Evoluiu, acabando a época a titular, melhorou muito no posicionamento e na finalização, ficou no clube.
Martim Cerqueira	EE	Velocidade, Finta	Posicionamento, Capacidade Defensiva	Fortíssimo no 1x1, melhorou muito em termos defensivos e finalizava bem, a velocidade dele foi um ponto forte ao longo da época, ficou no clube pode vir a ser jogador.

Afonso Brás	MO	Posicionamento, Técnica	Capacidade Física, Velocidade, Inteligência	Faltava muito aos treinos e trabalhava pouco, apesar de técnica nunca se conseguiu impor, foi dispensado.
Miguel Pereira	MO/EE	Técnica, 1x1	Estatura Física	Apelidado de "mini Messi", inteligente e difícil de lhe roubar a bola, único aspeto a melhorar a finalização, tem tudo para vir a ser jogador, saiu para o Belenenses.
Nelson Rodrigues	PL	Técnica, Finalização	Inteligência, Passe	Jogou menos do que esperava porque não passava a bola aos colegas, queria resolver sozinho, ficou no clube.
Pedro Duarte	PL	Inteligência, Antecipação	Falta de Intensidade	Trabalhava muito para a equipa, mas não era um ponta de lança que fizesse golos, no entanto muito bom no posicionamento, fazendo muitas assistências, ficou no clube.
Lucas Xavier	PL	Velocidade	Posicionamento, Passe	Muito rápido e forte na finalização, lesionou-se gravemente a meio da época, não jogando mais, no entanto tem muito potencial, pode vir a ser jogador.

Apesar das características iniciais apresentadas por alguns jogadores e a sua evolução, e de outros, será possível desde um escalão etário tão baixo, chegar à conclusão de quais os jogadores que virão a ser num futuro profissionais?

Tal como referi no quadro acima, existem alguns atletas que apresentam potencial para poderem tornar-se jogadores, mas esse facto não é 100% certo, pois tal como referem Williams & Reilly (2000), a identificação de talento é feita subjetivamente pelo treinador ou por um observador, através de uma pré-concebida imagem do jogador ideal, o que resulta muitas vezes, em juízos errados.

Tentando não efetuar juízos errados segui as ideias de Sobral (1994), que refere que a identificação de um talento ocorre com o jovem despontando da grande massa dos companheiros em situações reais ou próximas da competição desportiva. Os jogadores que referi com hipóteses de virem a ser profissionais enquanto adultos, foram aqueles que se distinguiram dos restantes em termos competitivos, quer em treino, quer em competição.

Mas será isto suficiente? Tal como refere Caldeira (2013), o talento de um jogador está intimamente ligado à capacidade de adaptação deste, capacidade de criar infinitas soluções, submetendo a técnica ao sentido da sua ação, integrado nos objetivos globais da equipa.

É aqui que se centra a grande questão, pois um jogador pode ser capaz de se adaptar a uma realidade desportiva e ser muito bom nesta, mas quando confrontado com outra realidade distinta, pode não ter essa mesma capacidade de adaptação. Há ainda outros aspetos que podem vir a influenciar o futuro desportivo do atleta, tais como aspetos internos do treino, casos do estilo de treino, os treinadores com quem trabalha, lesões que enfrenta, entre outros e ainda aspetos externos ao treino, entre estes apoio parental, vida estudantil e profissional, etc.

Será que algum dos jogadores referidos irá chegar a profissional? Ou será um outro que apesar de não ter sido referido, que perante outra realidade terá a capacidade de adaptação e de se auto-superar, superar os companheiros e adversários, chegando assim a profissional?

Esta é uma questão que está e continuará em aberto, pois tal como refere Sobral (1994), não existe uma resposta sobre que características levam à identificação de talentos no futebol. Atualmente, não existe nenhuma forma 100% eficaz de identificar um talento desportivo neste desporto. Apesar de já existirem vários instrumentos de avaliação que podem ser utilizados, o julgamento reveste sempre um elevado grau de contingência, dado o peso das circunstâncias externas que atuam sobre o estilo de vida do jovem, das oportunidades que lhe são oferecidas a nível da promoção desportiva, bem como o seu nível de motivação.

3.2. Objetivos da Equipa de Infantis 11 do Estoril Praia

De acordo com Caldeira (2013), os objetivos da equipa são definidos pelo treinador na procura de que os seus jogadores atinjam o máximo potencial de rendimento em prol da equipa.

Sendo assim, o treinador decidiu que como a equipa é de formação e os jogadores estavam a ter a sua primeira experiência no futebol 11, os objetivos definidos para o plantel não se iriam referir tanto a objetivos competitivos mas que estariam mais relacionados com a concretização de objetivos referentes à tarefa.

Através de uma reunião entre o coordenador da formação do clube (Hugo Leal), com os dois treinadores da equipa, treinador principal (António Soares) e adjunto (Paulo Bastos), ficou definido que em termos competitivos apenas existiria um objetivo, que passava pela manutenção da equipa na divisão mais alta do campeonato de infantis 11 da AFL (campeonato da divisão de honra), sendo que os restantes objetivos seriam da responsabilidade da equipa técnica.

3.2.1. Objetivos Competitivos

A equipa técnica após análise dos jogadores constituintes do plantel, definiu que em termos competitivos, o objetivo passava por ficar entre o terceiro e o sexto lugar, sendo claro que se fosse possível chegar aos dois primeiros lugares seria ótimo.

Da análise efetuada pela equipa técnica às 16 equipas que constituíam o campeonato da divisão de honra de infantis 11 da AFL, acabou por dividi-las em 5 grupos distintos. Esta análise teve por base o conhecimento do treinador principal

sobre os respetivos treinadores das outras equipas (em relação a alguns clubes tarefa complicada, pois o treinador não os conhecia de anos anteriores), e pela observação *in loco* de alguns jogos de preparação destas equipas.

As equipas ficaram divididas da seguinte forma:

- 2 Primeiros classificados: Benfica e Sporting.
- Do 3 ao 6 classificado: Belenenses, Estoril, Loures e Sacavenense.
- Do 7 ao 9 classificado: CAC, Povoense e Real.
- Do 10 ao 13 classificado: CIF, Linda-a-Velha, Lourel e Lourinhanense.
- Do 14 ao 16 classificado: Juventude Castanheira, Reguengo e Torreense.

3.2.2. Objetivos de Tarefa

Relativamente aos objetivos de tarefa a serem concretizados pela equipa de infantis 11, dado o historial da equipa da época anterior (3º classificado no campeonato de infantis 7 da AFL) e dado o historial do treinador no escalão em causa (treinador deste escalão etário há mais de 10 anos) foram definidos os seguintes objetivos:

- Qualquer que fosse o adversário a equipa deveria de ter mais posse de bola do que o adversário controlando o ritmo de jogo (excetuando casos pontuais: jogos com o Benfica e Sporting).
- Os jogadores podiam perder a posse de bola devido a tomarem uma decisão errada quer no treino, quer no jogo, independentemente da zona do campo, desde que essa decisão derivasse do facto de eles estarem a tentar cumprir os princípios de jogo definidos para a equipa, neste caso o treinador nunca iria criticar o jogador independentemente do que daí adviesse.
- Tinham de tentar fazer o transfer do que é o treinado para o jogo.
- Todos os jogadores deviam ter conhecimento sobre as movimentações referentes à sua posição em campo e referentes às movimentações dos colegas quando a equipa estava em posse de bola.
- Todos os jogadores deviam defender, sendo o ponta de lança o primeiro defesa, pois a forma como efetuava a pressão definia os posicionamentos defensivos da restante equipa na 1ª fase de construção do adversário.
- A equipa devia jogar subida, mesmo que para isso desse espaço nas costas, o guarda-redes devia ser capaz de jogar fora dos postes.
- Ficou ainda definido que independentemente do resultado e do jogo que fosse, todos os jogadores convocados teriam de jogar, no mínimo, 10 minutos por jogo.

- O objectivo final passava por haver uma evolução em relação à compreensão do jogo por parte dos jogadores do início para o final da época, sendo que se pretendia que todos os jogadores conseguissem ficar no clube na época seguinte, ou se saíssem, fosse para ir para um clube de maior dimensão.

3.3. Planeamento e Periodização da Equipa para a Época

2014/2015

Para a época 2014/2015 a equipa técnica definiu dois momentos a dividir a época (Macro ciclo), um momento anterior ao início da competição, que se realizou entre 1 de Setembro e 28 de Setembro, o qual definiram como período preparatório, onde os aspetos se encontravam relacionados com uma vertente mais técnica e perceptiva do jogo, dando ênfase à relação entre a tomada de decisão dos jogadores, quer quando tinham bola, quer quando não a tinham. Este período de 1 mês foi constituído por 4 microciclos com 12 unidades de treino e 4 jogos de preparação para a competição. Durante este período o microciclo de preparação semanal foi constituído por 3 sessões de treino, realizadas nas segundas-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras, finalizando com jogo de treino aos Sábados.

Um segundo momento, que se iniciou na semana de início do campeonato (semana de 29 Setembro), até ao término da época, que definiram como período competitivo, onde apesar dos aspetos técnicos continuarem presentes, os aspetos táticos do jogo começaram a ter uma importância acrescida. Os aspetos a ter em conta durante a semana de treinos, eram escolhidos consoante as dificuldades apresentadas pelos jogadores na competição, tendo sempre em vista a preparação da equipa para o jogo seguinte. Este período competitivo foi composto por 27 microciclos com 3 treinos e um jogo ao fim de semana e por 12 microciclos com 2 treinos e um jogo ao fim de semana.

3.4. O Modelo de Jogo da Equipa

Como já foi referido anteriormente, modelo de jogo traduz um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo, quer do ponto de vista defensivo quer do ofensivo, que decorrem dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo (Garganta, 1996).

O modelo de jogo pode ser considerado como uma arquitetura e representação da conceção de jogo por parte do treinador da equipa, a qual será posta em prática pelos jogadores durante o jogo.

Relativamente à conceção de jogo da equipa de infantis 11 do Estoril Praia, este modelo foi definido pelo treinador principal, sendo que a restante equipa técnica não teve qualquer influência. O treinador pretendia que a equipa jogasse predominantemente em ataque organizado, onde controlasse o jogo da equipa adversária e o ritmo do jogo em si, criando um maior número de oportunidades de golo do que o adversário e que tivesse uma maior percentagem de posse de bola. Portanto o modelo de jogo do treinador, António Soares, baseou-se sobretudo na organização ofensiva da equipa. O modelo desenvolvido não foi estanque, sendo flexível consoante o contexto apresentado aquando da competição, sofrendo ajustamentos pontuais quando essa necessidade se colocava.

3.4.1. Sistema de Jogo

Em organização ofensiva (quando tem a posse de bola) a equipa jogava em 4x2x3x1. Por sua vez quando a equipa se encontrava em organização defensiva (sem posse de bola) jogava em 4x1x4x1.



Figura 10 – Sistema de jogo 4x2x3x1.



Figura 11 – Sistema de jogo 4x1x4x1.

Relativamente às posições dos jogadores nos sistemas, defini os seguintes números, nomes e siglas:

Organização Ofensiva/Processo Ofensivo:

4x2x3x1: 1-Guarda-redes (GR), 2- Defesa-direito (DD), 3- Defesa-central direito (DCD), 4- Defesa-central esquerdo (DCE), 5- Defesa-esquerdo (DE); 6- Médio-cobertura direito (MCD), 8- Médio-cobertura esquerdo (MCE), 7- Extremo-direito (ED), 11- Extremo-esquerdo (EE), 10- Médio Ofensivo (MO) e 9- Ponta-de-lança (PL).

Organização Defensiva/Processo Defensivo:

4x1x4x1: 1-Guarda-redes (GR), 2- Defesa-direito (DD), 3- Defesa-central direito (DCD), 4- Defesa-central esquerdo (DCE), 5- Defesa-esquerdo (DE); 6- Médio-

defensivo (MD), 8- Médio-cobertura esquerdo (MCE), 7- Médio-ala-direito (MAD), 11- Médio-ala-esquerdo (MAE), 10- Médio-cobertura direito (MCD) e 9- Ponta-de-lança (PL).

Em termos de organização estrutural, a equipa, quando se encontrava em processo ofensivo, utilizava um sistema de jogo baseado num GR+4x2x3x1. O sistema escolhido derivava do facto de os jogadores estarem em transição do futebol de 7 para o de 11. Assim, procurou-se um sistema, onde esta transição pudesse acontecer de forma mais natural, facilitando a adaptação e ocupação racional do espaço de jogo por parte dos atletas.

Desta forma, ao sistema utilizado pela equipa no futebol de 7 (GR+2x3x1), apenas se acrescentou os 4 defesas, mantendo-se a partir daí a mesma lógica posicional que os jogadores já vinham habituados no ano anterior.

Apesar de este ser o sistema de jogo base, por vezes sofria algumas modificações, sendo que as variantes dependiam do jogo em disputa, isto é jogos onde possivelmente não iriam controlar o jogo (Benfica, Sporting e Belenenses). Estas variantes aconteciam apenas no sector do meio campo, onde em vez de se utilizarem dois médios de cobertura e um médio ofensivo, utilizavam-se 3 médios centros no processo ofensivo, por forma a tentar ganhar vantagem no meio campo, no entanto o estilo de jogo da equipa nestes momentos não mudava, procurando-se sempre jogar futebol apoiado e curto pelo chão, fazendo variações do flanco de jogo, procurando o lado fraco da equipa adversária, ou seja, o flanco menos protegido.

Aquando do processo defensivo o sistema utilizado passava a ser 4x1x4x1, pois o mais importante era a solidez defensiva, podendo o adversário jogar a vontade no seu sector defensivo. Os extremos quando defendiam passavam a ser médio alas, pois eram obrigados a descer para aprenderem desde cedo a importância de defender e ajudar o seu lateral, mesmo que o lateral da equipa adversária não subisse no terreno. Quanto aos médios havia um deles que passava a ser médio defensivo para cobrir rapidamente o buraco que por vezes ficava entre a defesa e o resto da equipa. Devido a esse facto o médio ofensivo tinha também de descer para compensar o colega que foi ocupar um outro espaço no terreno.

Após esta introdução ao modelo de jogo da equipa apresento a sua organização funcional, ou seja o comportamento da equipa nos 5 momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa e esquemas táticos)

3.4.2. Organização Ofensiva/ Transição Defesa- Ataque

A equipa quando detinha a bola procurava um estilo de jogo apoiado, tal como foi referido anteriormente, dando ênfase à circulação da bola até surgir uma oportunidade de aproveitar um desequilíbrio na equipa contrária, para isso no estilo de jogo da equipa, cada jogador tinha de ter sempre, pelo menos, 2 linhas de passe livres para passar a bola, sendo que por norma existiam sempre pelo menos 3 opções de ação que o jogador que detinha a bola podia tomar.

Algo essencial no estilo de jogo da equipa, era que independentemente do jogador e da zona do terreno em que se encontrasse, quando recebia a bola, a primeira coisa que tinha de fazer, era procurar caso não tivesse pressão e tivesse espaço livre em frente, progredir com a bola, preferencialmente se possível para espaço interior, visto que é nesse espaço que se encontra a baliza adversária, e o objetivo final do jogo é marcar golo.

Aquando da primeira fase de construção a equipa tentava sair a jogar pelos centrais que abriam (Situação 1), caso estes estivessem pressionados, voltavam à sua posição aparecendo os laterais a receber (Situação 2), caso não conseguissem receber, subiam no terreno, neste caso o guarda-redes batia a bola para o meio campo contrário para as laterais numa zona onde tanto o lateral como o extremo pudessem ir disputar a bola (Situação 3).



Figura 12 – Situação 1.



Figura 13 - Situação 2.



Figura 14 - Situação 3.

Após a saída da bola, se fosse pelos centrais, existiam 4 opções fundamentais, para fazer a transposição do jogo pelos sectores, sendo que podiam existir variações consoante o contexto apresentado pelo jogo.

1. Transposição pelos corredores laterais - O central quando recebia procurava jogar no corredor lateral para o jogador do seu lado, este procurava o médio

ala desse lado, o qual se encontrava encostado à linha, e daí este procurava colocar a bola no corredor central, jogando-a na zona no médio ofensivo, ou colocando-a pelo corredor para a entrada do ponta-de-lança neste. Caso estas 3 opções não estivessem disponíveis, segurava a bola, jogando de seguida na cobertura do lateral ou do médio de cobertura.

2. Transposição por corredor lateral-central - O central jogava a bola no corredor lateral para o jogador do seu lado, de seguida este procurava 2 linhas de passe, a do médio de cobertura mais próximo, ou procurava colocar diretamente no médio de cobertura mais afastado (este passe apenas com bastante segurança), caso a bola entrasse no médio de cobertura mais próximo do lateral, este ao receber tentava rodar o jogo, jogando no apoio frontal com o médio ofensivo que jogava no outro médio de cobertura, caso não conseguisse rodar, jogava preferencialmente no médio ala desse lado que se encontrava na linha, caso não existisse nenhuma opção disponível devolvia a bola ao lateral, ou jogava na cobertura do central. Se a bola entrasse diretamente no médio de cobertura mais afastado após o passe do lateral, este ou jogava comprido na entrada do ponta de lança ou rodava o flanco de jogo para o médio ala do lado contrário.
3. Transposição por corredor central-lateral - O central recebia a bola e jogava num dos médios de cobertura, se este tivesse espaço para receber e rodar procurava o médio ala para colocar a bola, este segundo, aparecia dentro para receber, no entanto, o lateral passava nas costas do médio ala, se o médio ala recebesse e conseguisse, respeitava o movimento do lateral colocando-lhe a bola. Se não estivessem disponíveis estas opções a equipa reorganizava-se e iniciava outra tentativa de construção.
4. Transposição longa/direta - O central se não tivesse nenhuma opção disponível, jogava diretamente à procura do ponta de lança, também podia acontecer serem os médios alas a aparecerem nesta zona fazendo um movimento de fora para dentro. Como os jogadores neste escalão ainda não têm muita força para fazer estes passes longos, estes eram feitos em profundidade e não em diagonal no lado contrário.

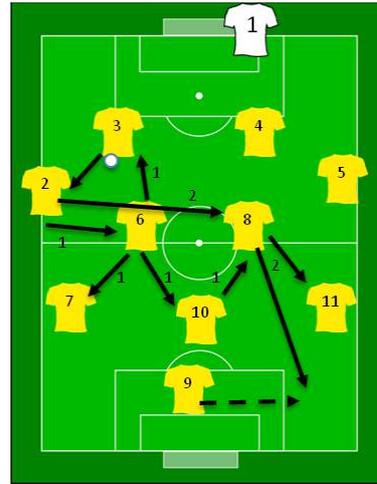


Figura 15 - Transposição pelos corredores laterais. Figura 16 - Transposição por corredor lateral-central.



Figura 17 - Transposição por corredor central-lateral. Figura 18 - Transposição longa/direta.

Quando a equipa conseguia chegar à segunda fase de construção (transposição do sector do defensivo para o intermédio), estas por norma ou eram iniciadas pelo lateral ou médio de cobertura, procurando aparecer com algum jogador em zonas de finalização (nos esquemas a bola partirá sempre do lateral, as movimentação são as mesmas se a bola partir do médio de cobertura, todas as ações efetuadas pelo ponta de lança podiam ser feitas pelo médio ofensivo, neste caso os jogadores faziam uma permuta).

1. Transposição através de bola curta - Lateral ou médio de cobertura ao terem a bola, procuravam jogar no ponta-de-lança que jogava curto no apoio frontal do médio ofensivo, após este passe, rodava aparecendo nas costas da defesa, o médio ofensivo através de uma combinação direta devolvia-lhe a bola. Este

movimento podia acontecer ao contrário, trocando o médio ofensivo e o ponta de lança de funções.

2. Transposição através de bola longa - Lateral ou médio de cobertura ao terem a bola, procuravam jogar no ponta-de-lança ou médio ofensivo e estes apareciam a dar apoio frontal, jogando longo no médio de cobertura desse lado ou no médio de cobertura do lado contrário, os quais ao receberem procuravam colocar o passe na entrada dos médios alas que vinham de fora para dentro.
3. Transposição através de bola na linha - Lateral ou médio de cobertura ao terem a bola, procuravam jogar no ponta-de-lança ou médio ofensivo, estes apareciam e jogavam para o lado, colocando a bola no médio ala ou no lateral que podiam encontrar-se nesta posição, caso fosse este último a estar no corredor, o médio ala tinha de se encontrar no corredor central. O jogador do corredor ao receber, caso tivesse espaço progredia, de preferência atacando o corredor central, caso não conseguisse jogava na cobertura organizando a equipa novamente.
4. Transposição através de bola nas costas - Lateral ou médio de cobertura ao terem a bola, procuravam jogar no ponta-de-lança ou médio ofensivo, estes ao receberem rodavam e colocavam a bola na entrada do médio ala de fora para dentro, caso não conseguissem jogar nesse jogador, jogavam bola curta, por exemplo do ponta de lança para o médio ofensivo e este procurava a entrada do médio ala do lado contrário nas costas da defesa.

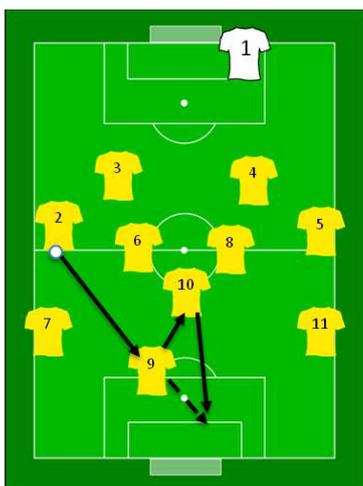


Figura 19 - Transposição através de bola curta.



Figura 20 - Transposição através de bola longa.

muitos jogadores com força para colocar a bola nas costas da defesa, por isso esse espaço ficava um pouco desprotegido. A subida dos laterais adversários era sempre acompanhada pelos dois médios alas. Caso a equipa estivesse a utilizar um médio ofensivo, este em processo defensivo fechava no centro ao lado de um dos médios de cobertura sendo que o outro médio de cobertura passava a ser médio defensivo.

Quando a equipa adversária jogava só com um ponta-de-lança, o defesa central do lado em que o avançado aparecesse marcava esse jogador, ficando o outro solto para eventuais coberturas defensivas ao colega.

3.4.4. Esquemas Táticos/ Bolas Paradas

Neste ponto abordei o posicionamento da equipa consoante o tipo de bola parada, neste caso será o canto ofensivo (batido para a área e curto) e o canto defensivo. Sobre os livres laterais ofensivos não referi nada pois não havia nenhuma movimentação específica. Quanto aos livres laterais defensivos eram defendidos da mesma forma que os cantos defensivos.

1. Canto ofensivo batido para a área - Neste caso havia um jogador que batia o canto para a área onde se encontravam 4 jogadores, um deles encontrava-se na zona do guarda-redes contrário a condicionar a ação deste, e os outros 3 jogadores partiam da marca de penálti, estando os três em linha, o que estava mais perto do lado onde o canto era batido aparecia ao segundo poste, o do meio atacava a zona central da baliza, na direção do guarda-redes e o último jogador partia de trás destes dois uns segundos antes para aparecer na zona do primeiro poste (por norma este era o melhor cabeceador). Para além destes jogadores ficava um jogador à entrada da área caso surgisse algum ressalto ou para ser o primeiro jogador a parar o ataque contrário se necessário. Na zona do meio campo se a equipa adversária deixasse um jogador, ficava um a marcá-lo e um segundo jogador à frente do jogador deles, para rapidamente chegar à zona que se encontrava mais vazia do terreno, se a equipa adversária deixasse dois jogadores na frente um terceiro jogador descia para marcar, indo os restantes jogadores à área para procurarem finalizar, mas sem movimentação específica.
2. Canto ofensivo saída curta - Neste caso ao pé da bola para além do jogador que ia bater o canto encontrava-se um segundo jogador a cerca de 3/4 metros de distância. O jogador que batia, jogava curto neste, passando pelas costas e aparecendo na quina da área, o jogador que recebia atacava o defesa e de seguida ou cruzava ou devolvia ao jogador que bateu o canto para a zona da quina da área, daqui este jogador devia procurar colocar a bola em arco ao

segundo poste. No caso dos cantos curtos as movimentações na área eram as mesmas, sendo que o melhor cabeceador em vez de ser o terceiro jogador passava a ser o primeiro da linha, aparecendo neste caso ao segundo poste. Em relação aos restantes mantinham-se as mesmas movimentações do canto batido para a área.

3. Canto defensivo - A equipa defendia homem a homem, sendo que apenas dois jogadores não precisavam de marcar, um primeiro jogador que se encontrava no primeiro poste e um jogador (o melhor cabeceador) livre para atacar a zona onde a bola caísse. Ficava um jogador à entrada da área para transições rápidas para o contra-ataque (jogador pequeno e veloz), e um jogador no meio campo (este jogador de preferência também veloz), isto para tentar aproveitar algum desequilíbrio defensivo da equipa adversária neste tipo de situações.



Figura 23 - Canto ofensivo batido para a área.

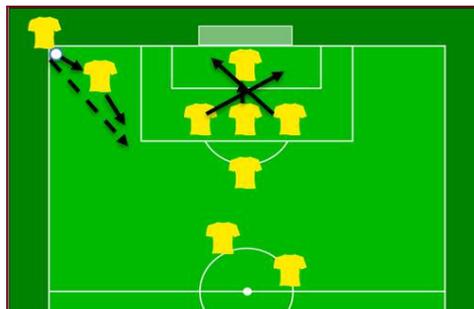


Figura 24 - Canto ofensivo saída curta.



Figura 25 - Canto defensivo.

3.5. Dimensão e Análise dos Conteúdos de Treino da Equipa

Tendo como base a conceção de jogo apresentada anteriormente, todos os exercícios efetuados pretendiam ter como objetivo, que os jogadores atingissem os princípios exigidos na forma de jogar da equipa.

Nem todos os exercícios são representativos da forma de jogar, mas mesmo os exercícios descontextualizados destes princípios, procuravam ter como base, mesmo que de forma indireta o modelo de jogo, sendo ferramentas, para que os jogadores pudessem ter a capacidade física, técnica, tática e mental para executar o que lhes era pedido por parte do treinador da equipa durante a partida.

É importante referir-se que tudo aquilo que era pedido aos jogadores que executassem no jogo, procurava-se apresentá-lo durante os treinos na forma de exercício, quer fosse de uma forma mais analítica até uma forma mais global/competitiva.

Assim neste capítulo apresentei os conteúdos de treino abordados durante a época, fazendo de seguida uma análise crítica destes em relação a como podem ou não ajudar a atingir o modelo de jogo definido para a equipa de infantis 11.

Para isso é necessário começar pela questão fundamental: o que é que é trabalhado em cada unidade de treino e como se relaciona com o microciclo padrão?

3.5.1. Microciclo Padrão

Para responder a esta questão apresentada previamente, o treinador definiu quais os conteúdos que deveriam ser trabalhados durante o microciclo semanal, pois considerou que a atenção que se deveria dar a diferentes aspetos variava consoante a distância à última competição e tendo em atenção a distância à próxima competição.

No seguinte quadro apresenta-se o microciclo padrão da equipa de infantis 11 do Estoril Praia, definindo que conteúdos foram abordados durante os diferentes dias da semana e como os abordar.

Quadro 5 – Microciclo padrão da equipa de infantis 11 do Estoril Praia.

Unidade de Treino	Primeira Unidade de Treino	Segunda Unidade de Treino	Terceira Unidade de Treino
Temas Gerais	Aquisição e desenvolvimento dos conteúdos de base essenciais (Micro situações)	Desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações coletivas/globais da equipa (Macro situações)	Integração de conteúdos individuais e coletivos. Maximização dos gestos técnicos em situações estandardizadas (Finalização em situações reduzidas).
Objetivos e conteúdos	Ações técnico táticas simples/elementares. *Passe-recepção. *Finta-drible. *Desarme-intercepção. Princípios de jogo: *penetração-contenção *cobertura ofensiva-defensiva. Flexibilidade e velocidade de reação	Ações técnico táticas complexas. *Posicionamentos específicos *Desdobramentos (ofensivos e defensivos) ; *Dobras e compensações. *Combinações táticas do modelo de jogo. Princípios de jogo: *Mobilidade-equilíbrio; *Espaço e concentração. Método de jogo: *Ataque organizado. Defesa mista	Ações técnico táticas simples integradas com as complexas. *Passe-recepção. *Controlo de bola (aperfeiçoamento várias superfícies). *Remate (ambos os pés e cabeça). *Esquemas táticos. Integração de todos os princípios do jogo. Velocidade de reação e deslocamento e flexibilidade
Organização geral	*Trabalho em pequenos grupos: Individualmente; em conjunto; com oposição. *Igualdade numérica ou superioridade ofensiva numa das fases do jogo. *Grupos até 5 jogadores	*Trabalho em grandes grupos (equipas): oposição condicionada *Igualdade/superioridade numérica do ataque. Circulação da bola. *Grupos de 8 até 10 jogadores	*Trabalho em pequenos/grandes grupos: Finalização em grupos reduzidos (integração de fatores de jogo). *Circulação/ Manutenção da posse de bola. Sem número limite de jogadores até jogo formal.

Como a equipa apenas treinava 3 vezes por semana, essas foram as unidades de treino apresentadas no microciclo, sendo que a primeira unidade de treino correspondia à segunda-feira, a segunda unidade de treino correspondia à quarta-feira e a terceira unidade de treino correspondia à quinta-feira, sendo que a competição era realizada ao sábado à tarde. Como dias de descanso sobravam os domingos, terças-feiras e sextas-feiras.

3.5.2. Unidades de Treino

Como foi referido anteriormente as unidades de treino variavam consoante o dia da semana em que se encontravam, sendo que tinham objetivos e conteúdos gerais diferentes entre elas, mas no entanto alguns momentos de treino eram idênticos, por exemplo a parte inicial era semelhante independentemente do treino semanal que estivessemos a efetuar, iniciava-se com cerca de 5 minutos em corrida lenta, seguida de um aquecimento dinâmico complementar à corrida inicial, por vezes estes exercícios eram substituídos por um exercício lúdico, utilizado na forma de aquecimento.

A parte principal do treino era a que mais variava, diversificando-se os conteúdos treinados, consoante a unidade de treino semanal e conforme as necessidades da equipa.

Posteriormente o retorno à calma por norma era idêntico em todos os treinos com alongamentos estáticos (5 alongamentos dados por um jogador, o qual era diferente todos os treinos), durante este período o treinador aproveitava para fazer uma análise sobre o treino, de seguida os jogadores realizavam abdominais/extensões de braços para finalizar o treino. No último treino do microciclo apenas se efectuavam alongamentos.

Mas será que apesar de o treinador ter uma ideia sobre quais os conteúdos a focar-se durante a semana de trabalho, estes na realidade eram cumpridos?

Para poder aferir tal situação, desenvolvi uma ficha de observação de treino, para registar o tempo de utilização de cada conteúdo durante os mesmos, este registo foi efectuado em todos os treinos ao longo da época.

3.5.3. Ficha Modelo de Observação de Treino

Esta ficha foi criada segundo os seguintes parâmetros:

Semana Tipo	Objetivos								Coordenação Inter Jogadores			
	Não Representativo				Representativo				Número de jogadores			
Tempo útil de treino	Físico	Técnico	Lúdico	Tático/Estratégico	Complementar de Manutenção Posse de Bola	Fundamental de Fase I	Fundamental de Fase II	Fundamental de Fase II + MPB	Fundamental de Fase III Competitivo	Até 4	Entre 5 e 9	A partir de 10

Figura 26 – Ficha Modelo de Observação de Treino.

Com base na ficha de observação supra efetuei o registo diário de treinos e a semana tipo (segundas, quartas e sextas), os quais seguem em tabelas (formato excel), anexas ao presente trabalho.

Optei por fazer uma análise gráfica tendo por base a semana tipo (tabelas inclusas em 3.5.4), o seu tempo útil de treino, subdividido em parte inicial, parte principal e parte final, nos parâmetros indicados nas tabelas infra que registam os valores de toda a época. Todos os tempos são apresentados em minutos.

Tabela 2 – Tempos de Treino.

Tempo total de treino	8910
Tempo útil de treino	6528
Tempo não útil de treino	2282

Tabela 3 – Distribuição do Tempo útil de Treino.

Tempo útil de treino		
Inicial	Principal	Final
1638	4176	714

Tabela 4 – Distribuição dos Objetivos de Treino.

Tempo útil de treino	Não Representativo	Representativo
Inicial	1570	15
Principal	83	3909
Final	672	22

Tabela 5 – Subcategorias dos Objetivos Não Representativos.

Não Representativo				
Tempo útil de treino	Físico	Técnico	Tático/Estratégico	Lúdico
Inicial	871	504	0	195

Tabela 6 – Subcategorias dos Objetivos Representativos.

Representativo					
Tempo útil de treino	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Principal	1365	49	565	1332	598

Tabela 7 – Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos.

Número de jogadores por equipa exercícios representativos					
	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Até 4	303	56	550	0	0
Entre 5 e 9	880	0	0	28	0
A partir 10	183	0	0	1369	555

Apresenta-se de seguida uma análise gráfica da “ semana tipo”.

Primeiramente deverá ser esclarecida a razão para a escolha desta taxonomia e posteriormente dos parâmetros indicados na ficha supra.

A escolha desta taxonomia deveu-se ao facto de considerar que cada vez mais se deve aproximar o treino da realidade do jogo, assim sendo os atletas devem passar por exercícios/ situações onde sejam obrigados a agir consoante o que lhes é apresentado pelo contexto, ou seja têm de tomar a sua própria decisão de ação consoante a situação que têm de resolver e não de uma forma estereotipada e definida pelo treinador.

Logo quando queria desenvolver uma taxonomia para avaliação do processo de treino tomei como ponto de partida a representatividade dos exercícios de treino, sendo este o aspeto principal e o maior diferenciador dos tipos de exercícios.

Verifiquei então as taxonomias já existentes, e apurei que nenhuma delas tomava como ponto de partida a representatividade dos exercícios de treino, pois tanto a taxonomia de Queiroz (1986), como a de Ramos (2003), tomavam como ponto de partida e principal diferenciador dos tipos de exercícios a presença de finalização. Por

sua vez Castelo (2003), tomava como ponto de partida e de principal diferenciador dos tipos de exercícios a presença ou não da bola (elemento fundamental do jogo). Apenas Caldeira (2013), se aproximava do que pretendia ao ter como ponto de partida para a escolha das categorias a inserir os exercícios, o objetivo que se pretendia que fosse retratado com o exercício de treino. No entanto para um escalão etário tão baixo, onde a variabilidade de exercícios foi baixa como aconteceu no meu caso, decidi que seguir a taxonomia apresentada por Caldeira (2013), podia não ser a melhor opção.

Então após refletir sobre como podia avaliar os exercícios de treino e dividi-los em diferentes categorias, lembrei-me de uma taxonomia apresentada pelo professor Luís Vilar aquando da frequência da Licenciatura em Ciências do Desporto, que tomava como ponto de partida exatamente o que eu pretendia, a representatividade dos exercícios de treino.

Apesar de esta taxonomia não estar publicada em nenhum documento oficial, adotei-a e adaptei-a à realidade em que me encontrava, de forma a avaliar o processo de treino. Assim sendo, defini os seguintes parâmetros:

- Exercício Não Representativo – Todos os exercícios em que o atleta não utiliza a sua decisão mental (tomada de decisão) como meio de resolver uma situação de jogo.

Nestes são incluídos quatro tipos de exercícios:

1. Físico – Exercícios de desenvolvimento das capacidades condicionais não incluem o elemento essencial do jogo, a bola, como meio da ação motora.
 2. Técnico – Exercícios que incluem o elemento essencial do jogo, e permitem melhorar a inter-relação jogador/bola.
 3. Tático/Estratégico - Exercícios de desenvolvimento da forma de jogar da equipa, do modelo de jogo, no entanto são todas situações estereotipadas.
 4. Lúdicos – Exercícios de relaxamento e descontração que não se incluem na estrutura do jogo. Podem incluir ou não o elemento essencial do jogo (a bola).
- Exercícios Representativos - Todos os exercícios em que a decisão mental (tomada de decisão) por parte do atleta é decisiva para o desenrolar e resolução de uma situação de jogo.
 1. MPB – Todos os exercícios em que qualquer que seja a sua forma ou organização não incluem na sua estrutura a finalização.

2. Fundamental I – Todos os exercícios em que qualquer que seja a sua forma ou organização incluem na sua estrutura a finalização sobre uma baliza sem oposição.
3. Fundamental II – Todos os exercícios em que qualquer que seja a sua forma ou organização incluem na sua estrutura a finalização sobre uma baliza com oposição numa relação numérica total inferior ou igual a 5 jogadores.
4. Fundamental II + MPB – Todos os exercícios em que qualquer que seja a sua forma ou organização incluem na sua estrutura a finalização sobre uma baliza com oposição numa relação numérica total superior a 5 jogadores.
5. Fundamental III – Todos os exercícios em que qualquer que seja a sua forma ou organização incluem na sua estrutura a finalização sobre duas balizas com oposição.

3.5.4. Análise Gráfica das Fichas de Observação de Treinos / Análise

Gráfica da semana tipo

3.5.4.1. Segundas-feiras

Tabela 8 - Tempos de Treino Segundas.

Tempo Total	2700
Tempo útil	2026
Tempo não útil (morto)	574

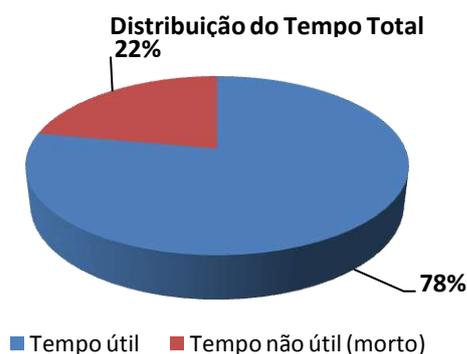


Figura 27 – Tempos de treino Segundas.

Tabela 9 - Distribuição do Tempo útil de Treino Segundas.

Tempo útil de treino		
Inicial	Principal	Final
512	1284	230

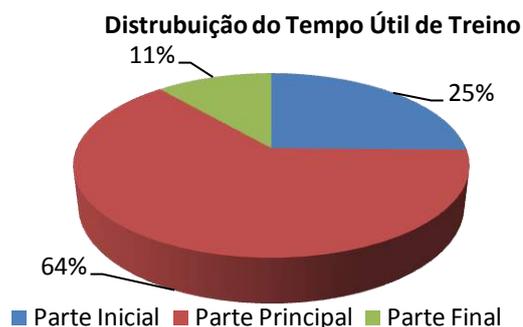


Figura 28 – Distribuição do Tempo útil de treino Segundas.

Tabela 10 – Distribuição dos Objetivos de Treino Segundas.

Tempo útil de treino	Não Representativo	Representativo
Inicial	448	7
Principal	51	1050
Final	210	0

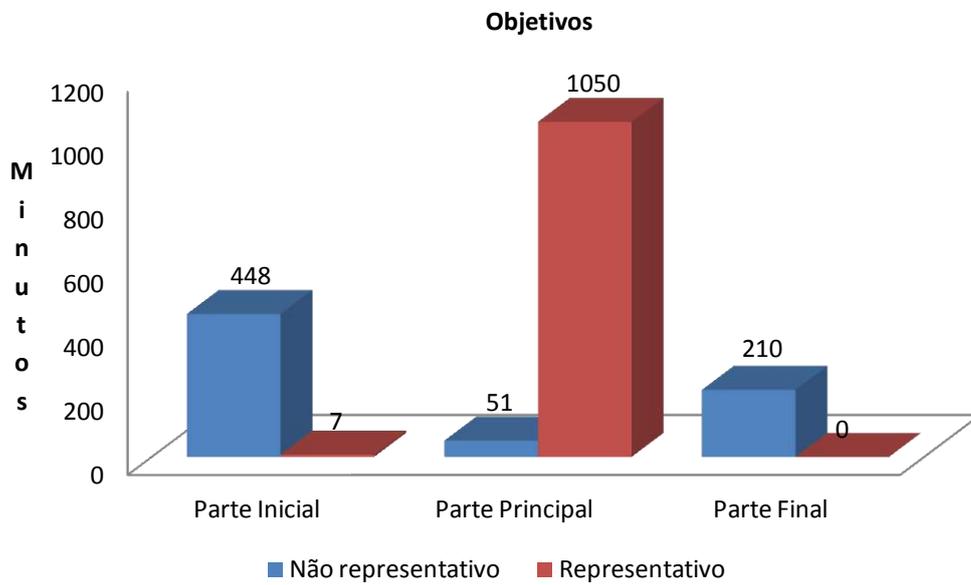


Figura 29 - Distribuição dos Objetivos de Treino Segundas.

Tabela 11 – Distribuição Subcategorias dos Objetivos Não Representativos Segundas.

Não Representativo				
Tempo útil de treino	Físico	Técnico	Tático/Estratégico	Lúdico
Inicial	291	130	0	27

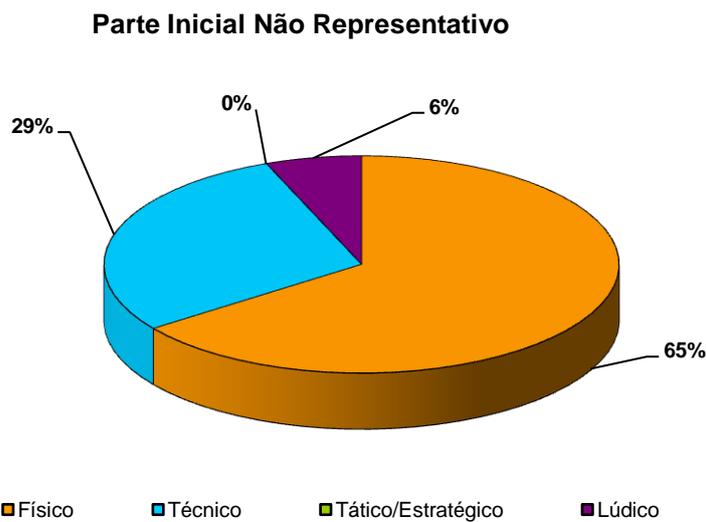


Figura 30 - Distribuição das Subcategorias Objetivos Não Representativos Segundas.

Tabela 12 – Distribuição Subcategorias dos Objetivos Representativos Segundas.

Representativo					
Tempo útil de treino	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Principal	595	22	21	212	200

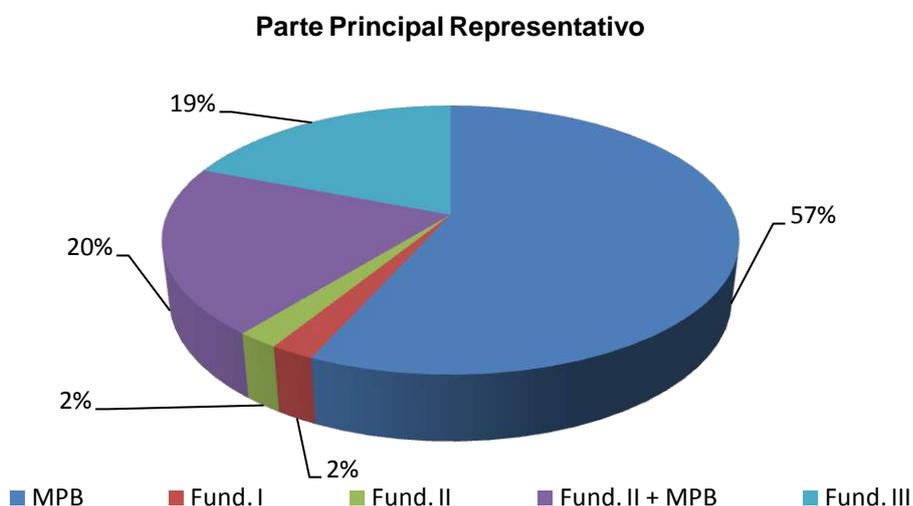


Figura 31 - Distribuição das Subcategorias Objetivos Representativos Segundas.

Tabela 13 – Distribuição Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos Segundas.

Número de jogadores por equipa exercícios representativos					
	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Até 4	105	22	21	0	0
Entre 5 e 9	412	0	0	28	0
A partir 10	82	0	0	187	200

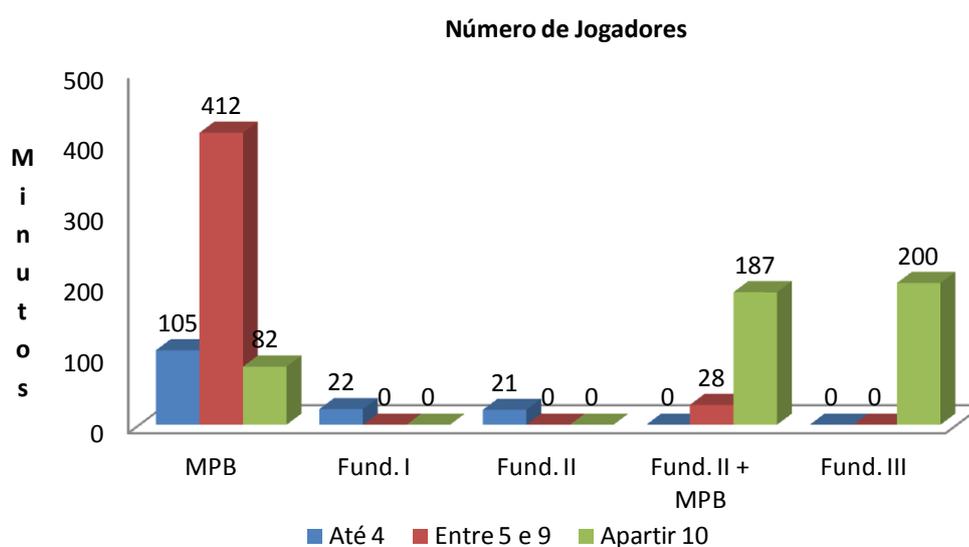


Figura 32 - Distribuição Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos Segundas.

3.5.4.2. Quartas-feiras

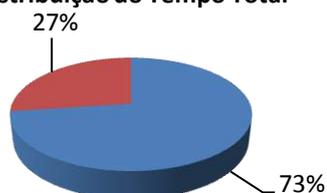
Tabela 14 - Tempos de Treino Quartas.

Tempo Total	3150
Tempo útil	2295
Tempo não útil (morto)	855

Tabela 15 - Distribuição do Tempo útil de Treino Quartas.

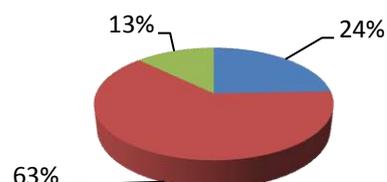
Tempo útil de treino		
Inicial	Principal	Final
560	1441	294

Distribuição do Tempo Total



■ Tempo útil ■ Tempo não útil (morto)

Distribuição do tempo útil de Treino



■ Parte Inicial ■ Parte Principal ■ Parte Final

Figura 33 – Tempos de treino Quartas.

Figura 34 – Distribuição do Tempo útil de treino Quartas.

Tabela 16 – Distribuição dos Objetivos de Treino Quartas.

Tempo útil de treino	Não Representativo	Representativo
Inicial	556	8
Principal	32	1408
Final	284	10

Objetivos

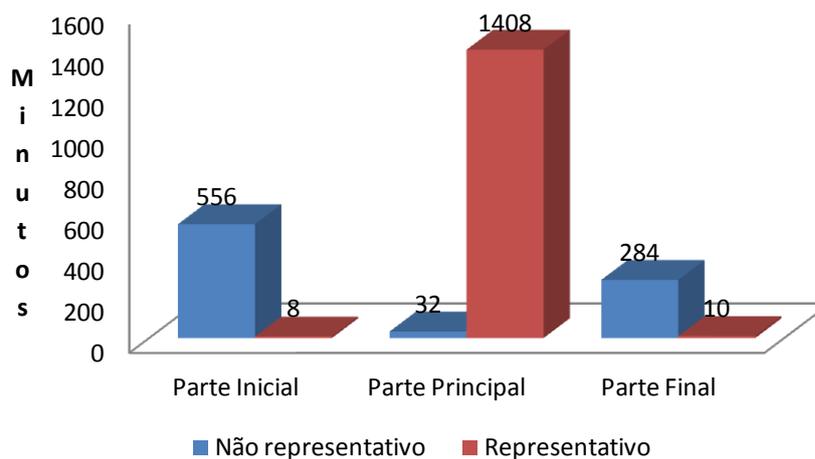


Figura 35 - Distribuição dos Objetivos de Treino Quartas.

Tabela 17 – Distribuição Subcategorias dos Objetivos Não Representativos Quartas.

Não Representativo				
Tempo útil de treino	Físico	Técnico	Tático/Estratégico	Lúdico
Inicial	333	188	0	35

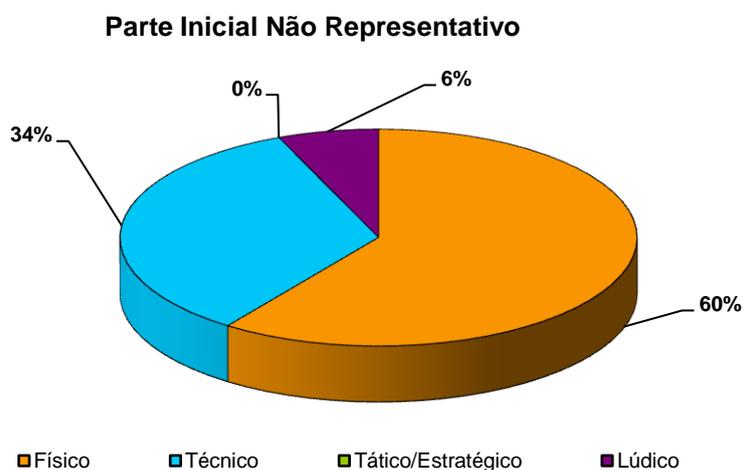


Figura 36 - Distribuição das Subcategorias Objetivos Não Representativos Quartas.

Tabela 18 – Distribuição Subcategorias dos Objetivos Representativos Quartas.

Representativo					
Tempo útil de treino	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Principal	724	9	74	335	266

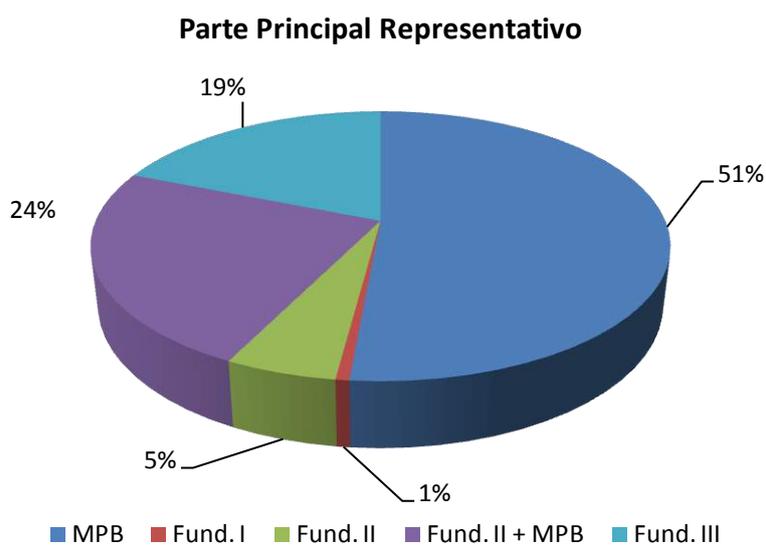


Figura 37 - Distribuição das Subcategorias Objetivos Representativos Quartas.

Tabela 19 – Distribuição Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos Quartas.

Número de jogadores por equipa exercícios representativos					
	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Até 4	183	16	58	0	0
Entre 5 e 9	437	0	0	0	0
A partir 10	101	0	0	365	243

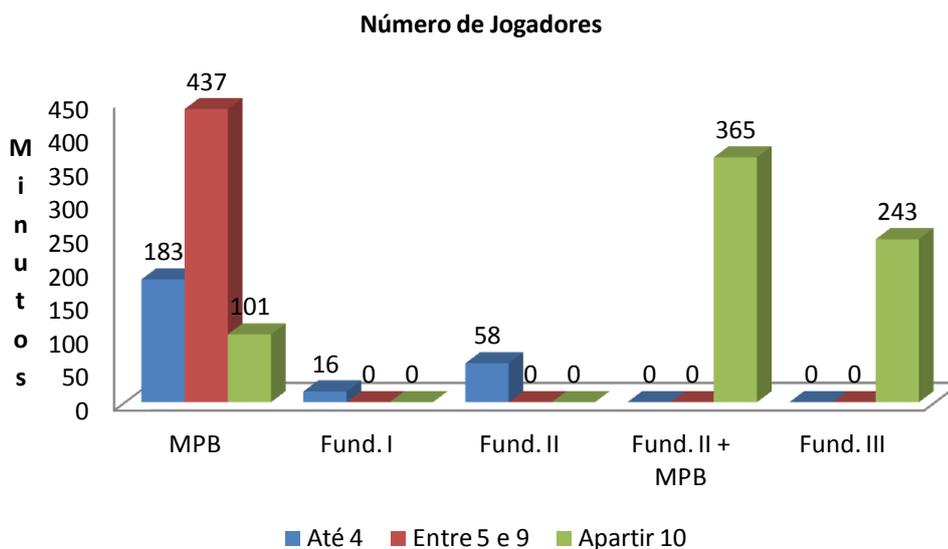


Figura 38 - Distribuição Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos Quartas.

3.5.4.3. Quintas-feiras

Tabela 20 - Tempos de Treino Quintas.

Tempo Total	3060
Tempo útil	2207
Tempo não útil (morto)	853

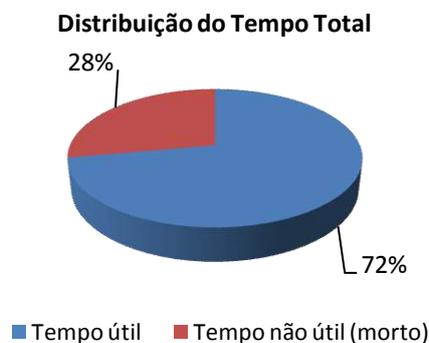


Figura 39 – Tempos de treino Quintas.

Tabela 21 - Distribuição do Tempo útil de Treino Quintas.

Tempo útil de treino		
Inicial	Principal	Final
566	1451	190

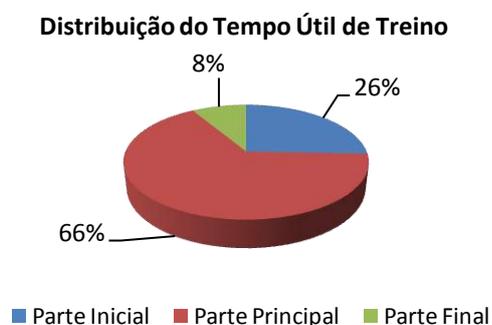


Figura 40 – Distribuição do Tempo útil de treino Quintas.

Tabela 22 – Distribuição dos Objetivos de Treino Quintas.

Tempo útil de treino	Não Representativo	Representativo
Inicial	566	0
Principal	0	1451
Final	178	12

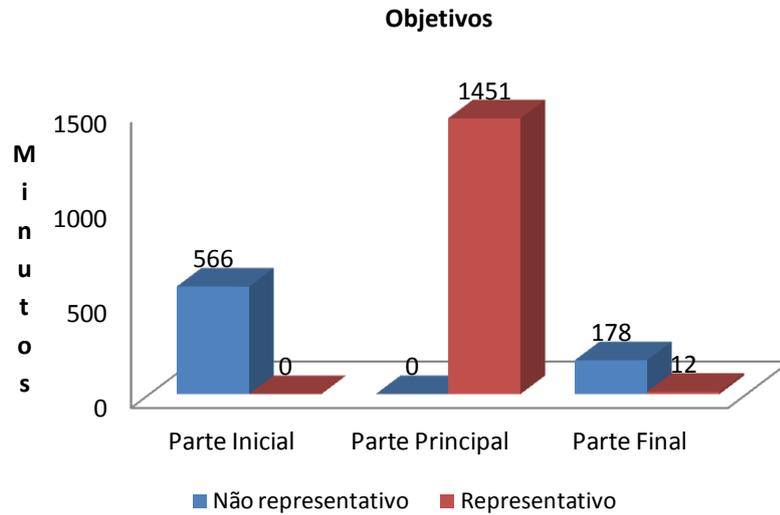


Figura 41 - Distribuição dos Objetivos de Treino Quintas.

Tabela 23 – Distribuição Subcategorias dos Objetivos Não Representativos Quintas.

Não Representativo				
Tempo útil de treino	Físico	Técnico	Tático/Estratégico	Lúdico
Inicial	247	186	0	133

Parte Inicial Não Representativo

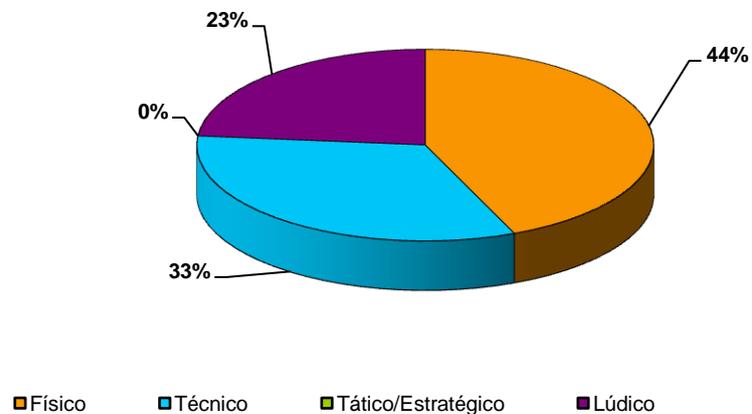


Figura 42 - Distribuição das Subcategorias Objetivos Não Representativos Quintas.

Tabela 24 – Distribuição Subcategorias dos Objetivos Representativos Quintas.

Representativo					
Tempo útil de treino	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Principal	46	18	470	785	132

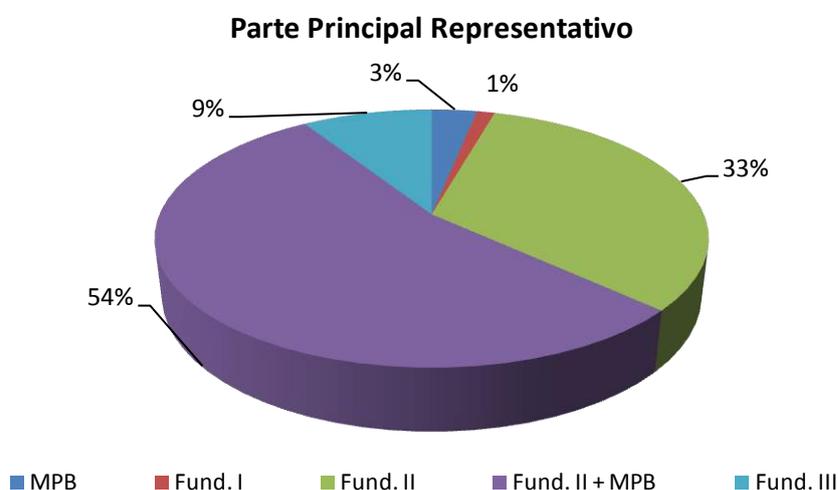


Figura 43 - Distribuição das Subcategorias Objetivos Representativos Quintas.

Tabela 25 – Distribuição Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos Quintas.

Número de jogadores por equipa exercícios representativos					
	MPB	Fund. I	Fund. II	Fund. II+MPB	Fund. III
Até 4	15	18	471	0	0
Entre 5 e 9	31	0	0	0	0
A partir 10	0	0	0	817	112

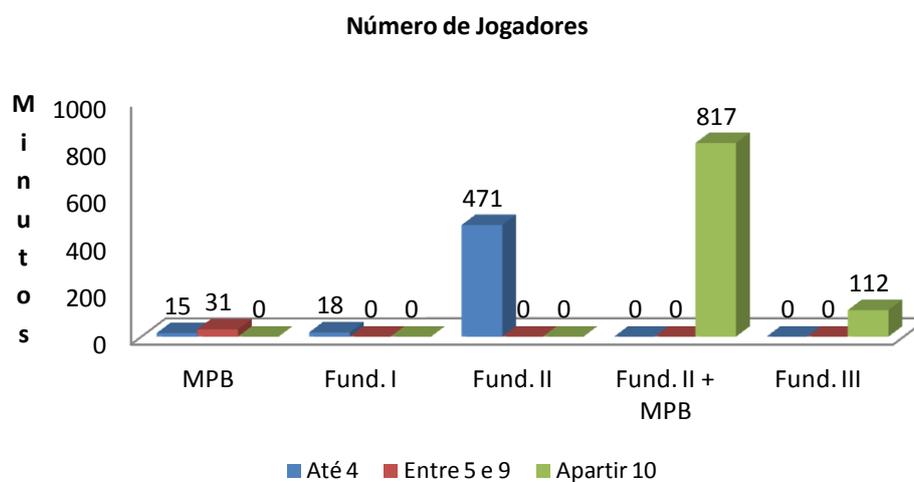


Figura 44 - Distribuição Coordenação Inter Jogadores Objetivos Representativos Quintas.

3.5.5. Síntese da Análise aos Exercícios de Treino

A primeira unidade de treino semanal iniciava-se sempre com uma pequena reunião com os jogadores no balneário, onde se efetuava uma análise do jogo de Sábado, falando basicamente dos pontos fortes e fracos da equipa durante o processo e o que se poderia procurar melhor para o jogo seguinte. É importante frisar que esta reunião não se encontra enquadrada no tempo de treino.

Em relação ao tempo útil de treino, procurou-se que fosse sempre no mínimo 70% do tempo total do treino, e as diferenças entre as unidades de treino no microciclo não são relevantes. Num treino de 90 minutos, 70% de tempo útil corresponde sensivelmente a 63 minutos em cada treino, assim sendo, em relação a este pode ser considerado que o treinador fez um bom trabalho, conseguindo envolver os atletas em atividades de prática da modalidade na maior parte do tempo de treino, mantendo desta forma uma intensidade elevada durante o mesmo. Importa referir que o treinador teve sempre em atenção os momentos de pausa para hidratação, sobretudo nos dias de maior calor, dando ordem aos atletas para se irem hidratar sempre que se trocava de exercício.

Em relação ao tempo de prática, isto é, dentro do tempo útil de treino, deve ser referido que cerca de 60% do tempo os jogadores estavam em regime de trabalho onde o treinador se concentrava nos aspetos que considerava importantes para a forma de jogar da equipa, o qual se encontra denominado como parte principal do treino. Em relação à parte inicial do treino esta é representada pela ativação funcional dos atletas e a preparação inicial destes para o que se segue, correspondendo este período a cerca de 20% do tempo útil de treino. Por sua vez, a parte final representa os momentos de retorno à calma, onde se efetuam alongamentos e alguns abdominais no final da sessão de treino e onde se faz um pequeno balanço de como decorreu o treino, sendo abordados os aspetos foram trabalhado, o que correu bem e o que pode e deve ser melhorado, este período ocupa sensivelmente tal como a parte inicial 20% do tempo útil de treino.

Em relação aos tipos de exercícios utilizados durante a prática, podemos confirmar que tanto na parte inicial como na parte final dos treinos, eram efetuados exercícios que se inseriam na categoria de não representativos, visto que a tomada de decisão dos atletas em relação ao objetivo do jogo é inexistente, sendo que os exercícios representativos nestas fases do treino, são nulos ou quase nulos.

Focando a nossa atenção nos exercícios de treino utilizados na parte principal do treino verificamos que acontece o oposto. Tal como era pretendido há um predomínio dos exercícios representativos nesta fase do treino seja qual for a unidade de treino semanal.

Fazendo uma análise breve sobre as fases iniciais e finais dos treinos onde predominam claramente os exercícios não representativos, nota-se que estes são, numa primeira fase, de carácter físico onde a bola, objeto fundamental do jogo, não se encontra presente. Por norma inicialmente os jogadores realizam uma breve ativação funcional sem bola, por vezes esta parte de ativação funcional sem bola era substituída por um exercício de carácter lúdico, apanhada dentro da área ou golos de cabeça dentro de um espaço reduzido, este aspeto verificava-se sobretudo no último treino semanal. Na parte final dos treinos eram sempre utilizados exercícios que se inserem na categoria dos não representativos e na subcategoria dos exercícios físicos. Tal como já tinha sido referido anteriormente, destes exercícios constatavam alongamentos estáticos de retorno à calma, bem como algumas séries de abdominais e extensões de braços para reforçar o *core* dos atletas.

Sendo uma equipa de infantis, ou seja crianças com 12 anos, existia uma preocupação acrescida em que estes na parte inicial do treino, após a ativação funcional, passassem por situações de relação individual com a bola sem oposição (exercícios de carácter técnico), estes exercícios podiam ser passes com os dois pés para um ou dois colegas de equipa, controlo de bola até aos colegas com ambos os pés, sempre de cabeça levantada e sem perder a noção de onde a bola se encontrava, dar toques até um local indicado, entre outros exercícios. O que se procurava era melhorar a relação jogador-bola dos atletas.

Dando um maior enfoque à parte principal do treino, como já foi referido anteriormente, era nesta fase que existia um predomínio de exercícios representativos, sendo também neste momento do treino que se encontra uma maior variabilidade em relação aos exercícios utilizados nas unidades de treino.

Em termos do tipo de exercícios utilizados, na primeira unidade semanal e na segunda, estes eram muito semelhantes, havendo claramente um predomínio de exercícios de manutenção de posse da bola, ou seja, exercícios onde não existem balizas utilizadas na competição formal, nem guarda-redes.

No entanto, os exercícios de manutenção de posse de bola utilizados, não são todos iguais, pelo que os exercícios usados na primeira e na segunda unidade de treino semanal eram diferentes.

Na primeira unidade de treino semanal eram utilizados sobretudo exercícios onde não havia orientação do jogo numa direção, isto é, além de não se utilizar balizas, também não se usavam balizas pequenas formadas com cones para orientar o jogo da equipa num certo sentido. Por sua vez na segunda unidade de treino semanal já acontecia o oposto os exercícios utilizados de manutenção de posse de bola por norma tinham uma orientação, criando desde logo a relação atacantes e defesas,

sendo os primeiros os elementos que constituíam a equipa que possuía o controlo de bola e os segundos os que a procuravam recuperar tornando-se desta forma eles os atacantes, para este efeito eram utilizadas balizas pequenas formadas com cones mas sem guarda-redes.

Em relação às sub categorias dos exercícios utilizados dentro da categoria dos exercícios representativos, era a terceira unidade de treino semanal que mais se distinguiu das outras duas. No entanto entre elas não existia grande variabilidade, pois o treino foi sempre muito semelhante durante toda a época, isto porque ao ser a última sessão de treino antes da competição semanal, o treinador defendia que a sua organização deveria levar os jogadores a efetuarem exercícios com os quais se sentissem confortáveis, exercícios esses que foram quase sempre os mesmos ao longo das semanas.

No princípio da parte principal da última unidade de treino semanal utilizava-se por norma, numa primeira fase, exercícios de finalização em situações reduzidas com progressão (subcategoria dos exercícios fundamentais de fase II, ataque para uma baliza com oposição), isto é, o ataque tentava marcar golo numa baliza através de uma situação de 2x1, passado um período de tempo e à ordem do treinador a situação de finalização passava a ser de 3x2 acabando numa situação de 4x3, sempre com superioridade de quem atacava. Numa segunda fase utilizavam-se exercícios a aproximar da situação de jogo, com uma equipa a atacar uma baliza de futebol 11 onde se encontra um guarda-redes e a outra a tentar marcar golo numa de 3 balizas pequenas (estes exercícios encontram-se na subcategoria dos exercícios fundamentais de fase II + manutenção de posse de bola). Os exercícios apesar de terem sempre a mesma base ao longo de todo o ano iam sofrendo adaptações, sobretudo nas relação numérica, porque às vezes acontecia uma situação de 10x10+Gr e noutros havia superioridade do ataque numa situação de 10x7+Gr, os outros três jogadores nestas situações encontravam-se dentro das balizas pequenas para receberem um passe de um jogador da defesa, quando isso acontecia trocavam com outros jogadores. Outras vezes havia alteração nas regras de funcionamento do exercício com colocação de sectores e corredores, onde existiam zonas interditas de se jogar por parte de alguns atletas, por vezes colocava-se a obrigatoriedade de ir aos 3 corredores antes de fazer golo entre outras regras que iam sendo utilizadas consoante o objetivo que o treinador pretendia alcançar.

Apesar de o último exercício explicado, por norma ser utilizado na última unidade de treino semanal, de quando em quando, o treinador também o utilizava nas outras duas unidades semanais, pois considerava-o o exercício mais completo para trabalhar o que pretendia que os jogadores aprendessem e aperfeiçoassem sobre a

forma de jogar da equipa. Este exercício encontra-se nos gráficos sobre o nome de exercícios fundamentais de fase II + MPB.

Para concluir importa referir que na primeira e na segunda unidade havia um predomínio de exercícios onde a relação numérica dos jogadores eram de 5 por equipa, sendo que por vezes na segunda unidade semanal esta relação numérica podia chegar aos 8 jogadores por equipa (excetuando quando se efetuava o exercício referenciado anteriormente onde a relação numérica podia chegar aos 10 por equipa). Este aspeto vai contra o que era o microciclo padrão do treinador principal, pois este na primeira unidade de treino semanal, utilizava poucos exercícios com relações numéricas de 2x2 e 3x3, o qual de acordo com as suas ideias deveriam acontecer mais vezes.

Já na última unidade de treino semanal a relação numérica existente, para os exercícios de finalização tipo II, grupos pequenos até uma relação de 4x3, era sempre a mesma.

Já nos exercícios de finalização tipo II + MPB, o ataque jogava sempre com 10 jogadores, sendo que apenas a defesa variava podendo defender com 10 (10x10) ou com 7 (10x7), como já tinha sido referido anteriormente.

4. PROJETO DE INOVAÇÃO (ÁREA 2)

Neste ponto será descrito um projeto desenvolvido no seio do clube, Estoril Praia, que se baseava na criação de um programa de treinos específicos, com foco no treino perceptivo-motor e técnico para os escalões de iniciados e juvenis.

4.1. Enquadramento do tema

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

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

No entanto, Vilar et al. (2012), no seu trabalho de análise de um estudo realizado por Russel, Benton e Kingsley (2010), relativo a um protocolo de avaliação de técnica individual no futebol, alertam para o facto de neste caso, os protocolos utilizados não serem representativos. Neste estudo não foram introduzidos no ato de avaliação fatores ambientais, como é o caso da ação de oposição, que é um fator fundamental na tomada de decisão de um jogador. Isto deveu-se à necessidade de standardizar as condições de avaliação para todos os indivíduos. Contudo, os aspetos decisoriais foram uma premissa central no desenvolvimento dos exercícios e propostas de intervenção ao longo da realização deste projeto.

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

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

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

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

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

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

No entanto, Reilly (2005) apesar de defender a prática integrada afirma também que, por vezes, o treino complementar pode ser útil. Miranda (2002) concluiu no seu estudo que um programa complementar de treino sensório-motor consegue produzir melhorias ao nível da força rápida nos membros inferiores. Uma vez que o nosso programa se caracteriza por ser individualizado e complementar aos restantes treinos semanais que os jogadores têm em conjunto com as suas respetivas equipas, pretende-se descobrir se este projeto terá a capacidade de produzir alterações positivas nos jogadores ao nível das aptidões técnicas e ainda no que diz respeito às aptidões percetivo-motoras.

4.2. Características do Projeto

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

Este projeto teve início a 3 de Novembro de 2014 e terminou a 19 de Março de 2015, no entanto no projeto inicial o terminus deveria ter sido apenas a 30 de Abril de 2015, o que não se verificou por incidentes que se encontram descritos nas conclusões da área 2 (ponto 4.10).

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

4.3. Distribuição de Tarefas

Apesar de o projeto ter sido elaborado de forma coletiva, cada um dos elementos tinha funções distintas no âmbito do desenvolvimento do mesmo.

Para isso os estagiários foram divididos em dois grupos:

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

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

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

- Segunda-feira) Pedro e Xavier
- Terça-feira) Diogo, Filipe e Rafael (este apenas participará semana sim, semana não).
- Quarta-feira) Pedro e Rafael.
- Quinta-feira) Filipe e Pedro.

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

Os estagiários Diogo e Xavier ainda na fase das avaliações iniciais, deixaram de ter possibilidade de comparecer nas sessões de treino, assim sendo, a aplicação dos protocolos de avaliação passou a ser da responsabilidade dos três estagiários que se mantiveram no projeto.

4.4. Público-Alvo

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

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

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

4.5. Conceção e Periodização

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

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

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

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

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

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

4.6. Ferramenta de Controlo da Evolução dos Atletas

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

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

Foi definido uma escala de avaliação por ação a trabalhar, baseada na ferramenta de avaliação *GPAI (Game Performance Assessment Instrument)*. Esta ferramenta, foi desenvolvida como um instrumento de avaliação do desempenho de jogo dos atletas em diferentes tipos de jogos. A ferramenta encontra-se dividida em 7 componentes básicas, as quais se encontram associadas à eficiência do desempenho em jogo. Dependendo do jogo e do objetivo do avaliador, este pode utilizar apenas uma componente ou combiná-la com outras para avaliar a performance individual do jogador nesse jogo. Assim, no nosso caso utilizámos especificamente a componente *skill execution*. A qual, avalia a eficácia de execução de determinada ação motora (Mermmet e Harvey, 2008).

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

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

4.7. Aspectos Técnicos a Serem Avaliados e Treinados

Quadro 6 – Aspectos técnicos a serem avaliados/treinados

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

O grupo de estágio, decidiu dividir os aspectos técnicos a serem avaliados e treinados em três grupos distintos, tal como é apresentado no quadro acima.

Após definido quais os objetivos a serem avaliados, foram definidos quais as variantes e pontos-chave de cada um.

Quadro 7 – Variantes e pontos-chave de cada aspecto técnico a ser avaliado/treinado

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

Depois de definidos os objetivos, bem como as suas variantes e pontos-chave, definiram-se quais os critérios de execução de cada um destes, para isso, para cada

gesto técnico, inseriu-se a sua definição, objectivo deste no jogo e os critérios de execução (definições, objetivos e critérios de execução encontram-se especificados para cada gesto a partir da página 3 dos anexos).

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

- 1: Desempenho muito fraco
- 2: Desempenho fraco
- 3: Moderadamente eficaz
- 4: Desempenho eficaz
- 5: Desempenho muito eficaz

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

Tabela 26 – Valores de referência para avaliação do objetivo agilidade

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

Nota: Os critérios de avaliação encontram-se individualizados para cada objetivo a partir da página 8 dos anexos.

Após estarem definidos os critérios de execução e de avaliação de cada gesto, determinou-se quais os exercícios a serem aplicados para avaliação de cada ação individual (os exercícios, encontram-se a partir da página 13 dos anexos).

4.8. Metodologia

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

A quando da avaliação inicial verificou-se que para algumas ações individuais, a escala de um a cinco para avaliação dos objetivos não era a mais adequada, tendo sido reajustadas consoante o gesto a avaliar. As escalas reajustadas encontram-se explicitadas nos anexos, estando integradas nos exercícios utilizados para avaliação (a partir da página 13 dos anexos).

Até à realização da avaliação intermédia foram efetuadas oito sessões de treinos, onde em cada sessão era trabalhado um objetivo distinto (estes foram os

analisados na avaliação inicial, por vezes o treino podia conter mais do que um objetivo, havendo desta forma objetivos principais e secundários).

Depois da avaliação intermédia estavam previstas mais oito sessões de treino com os mesmos objetivos das primeiras, no entanto apenas foram efetuadas cinco sessões (apesar de objetivos iguais, os exercícios utilizados foram distintos). Se as oito sessões fossem realizadas haveria uma avaliação final, a qual não aconteceu devido a fatores externos explicados aquando das conclusões.

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

Em termos de amostra, realizaram a avaliação inicial doze jogadores, mas nem todos efetuaram a totalidade das avaliações por falta de disponibilidade, no entanto os seis atletas que acabaram por participar regularmente nas sessões de treino concluíram todas as avaliações iniciais (estes jogadores eram quatro do escalão de iniciados A, um do escalão de juvenis B e um do escalão de juvenis A).

4.9. Apresentação e discussão de resultados

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

Todos os valores apresentados nas tabelas seguintes, foram obtidos com base nos valores constantes no protocolo de avaliação utilizado para cada acção individual, cujos exercícios se encontram em anexo (a partir da página 13 dos anexos).

4.9.1. Agilidade

Tabela 27 – Resultados obtidos para o objetivo agilidade

Agilidade								
Atleta	Avaliação inicial		Avaliação	Avaliação intermédia		Avaliação	Diferença	Média Av. Inicial
Miguel Jesus	15,45	15,36	Acima da média	15,19	14,97	Excelente	-0,39	14,51
Tomás Loureiro	15,84	14,03	Excelente	14,25	14,01	Excelente	-0,02	Média Av. Interm.
Tomás Ribeiro	14,00	13,50	Excelente	13,8	13,32	Excelente	-0,18	13,95
Benny Monteiro	14,53	14,78	Excelente	13,52	13,38	Excelente	-1,15	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	15,01	15,10	Excelente	14,41	14,23	Excelente	-0,78	-0,56
Gonçalo La Fuente	15,31	14,63	Excelente	13,97	13,78	Excelente	-0,85	

A agilidade foi o único objetivo físico proposto para este projeto e devidamente avaliado, sendo que é possível verificar nos resultados, que na avaliação inicial, à exceção do atleta Miguel Jesus, já todos se encontravam na categoria excelente (os valores de referência encontram-se na tabela 26), isto é, abaixo de 15,2 segundos. Na avaliação intermédia todos obtiveram resultados dessa categoria. Quanto à evolução entre momentos de avaliação, todos progrediram, sendo que os quatro atletas do escalão de iniciados foram os que conseguiram melhorar mais o seu tempo.

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

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

4.9.2. Condução de Bola

Tabela 28 – Resultados obtidos para o objetivo condução de bola

Condução com o pé direito					
Atleta	Avaliação inicial	Avaliação intermédia	Diferença	Média Av.Inicial	
Miguel Jesus	29,31 27,25	25,06 23,65	-3,60	23,62	
Tomas Loureiro	21,98 21,73	21,85 21,69	-0,04	Média Av.Interm.	
Tomas Ribeiro	23,12 21,94	22,34 22,05	0,11	22,21	
Benny Monteiro	22,63 23,65	21,26 21,00	-1,63	Média Diferença	
Francisco Mascarenhas	26,21 23,44	23,21 23,34	-0,23	-1,39	
Gonçalo La Fuente	23,72 24,75	22,57 21,78	-2,97		
Condução com o pé Esquerdo					
Atleta	Avaliação inicial	Avaliação intermédia	Diferença	Média Av.Inicial	
Miguel Jesus	26,00	25,31	-0,69	26,93	
Tomas Loureiro	27,22	26,43	-0,79	Média Av.Interm.	
Tomas Ribeiro	27,05	25,89	-1,16	25,25	
Benny Monteiro	27,91	24,89	-3,02	Média diferença	
Francisco Mascarenhas	26,90	24,97	-1,93	-1,68	
Gonçalo La Fuente	26,50	24,00	-2,50		

Em termos gerais é de salientar, em primeiro lugar, que as médias dos resultados obtidos na avaliação intermédia foram claramente inferiores (em segundos) aos da avaliação inicial (os resultados do pé esquerdo foram piores mas mais aproximados, entre 26,00 – 27,91s, do que os do pé direito, 21,73 – 27,25s), com uma

diferença de quase 1,40 s para o pé direito (o dominante de todos os atletas) e uma ainda superior para o pé esquerdo, de quase 1,70 s. O facto de as melhorias serem superiores na condução com o pé esquerdo em comparação com o pé direito era previsível, dado ser o pé não dominante e com maior margem de progressão ao nível do contacto e controlo da bola.

Em relação ao pé direito, novamente as maiores progressões pertenceram aos atletas do escalão de iniciados, nos quais se destaca, o Benny Monteiro que obteve o melhor resultado da avaliação intermédia, 21,00 s, isto quando na avaliação inicial tinha obtido pior resultado que os Juvenis Tomás Loureiro e Tomás Ribeiro, o que destaca ainda mais a sua evolução. Referir ainda que a maior progressão foi do Miguel Jesus que retirou 3,60 s à sua marca, no entanto é preciso apontar que o seu tempo na avaliação inicial foi o pior, pois foram-lhe penalizados segundos (por erros na execução do exercício).

Quanto ao pé esquerdo os resultados foram mais uniformes, destacando-se o Gonçalo Lafuente, que foi o mais rápido da avaliação intermédia com 24,00 s, e o Benny Monteiro pois obteve a maior diferença entre avaliações, 3,02 s, um resultado bastante significativo e explicável, pela descoberta da facilidade do atleta em utilizar o seu pé não dominante, que em conjunto com a sua grande capacidade de aprendizagem, será visível não só ao nível da condução de bola, bem como noutros gestos técnicos avaliados.

4.9.3. Passe

Tabela 29 – Resultados obtidos para o objetivo passe

Passe com o Pé direito										
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	6	4	6	5,33	6	6	6	6,00	1,00	5,28
Tomas Loureiro	4	6	6	5,33	6	5	6	5,67	0,33	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4	6	6	5,33	6	6	6	6,00	0,67	5,83
Benny Monteiro	6	4	6	5,33	6	6	6	6,00	0,67	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	5	5	6	5,33	6	6	4	5,33	0,00	0,61
Gonçalo La Fuente	5	5	5	5,00	6	6	6	6,00	1,00	
Passe com o Pé esquerdo										
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	6	4	5	5,00	5	5	5	5,00	0,00	4,78
Tomas Loureiro	6	5	5	5,33	6	5	6	5,67	0,33	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4	5	3	4,00	6	6	6	6,00	2,00	5,39
Benny Monteiro	4	6	6	5,33	6	6	6	6,00	0,67	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	2	5	5	4,00	4	6	6	5,33	1,33	0,61
Gonçalo La Fuente	4	6	5	5,00	3	5	5	4,33	-0,67	

Destacando primeiro os resultados do passe com o pé direito, é importante referir que na avaliação inicial os resultados obtidos já foram bastante bons, com resultados semelhantes por parte de todos os atletas, sendo que a média foi de 5,28 pontos (o máximo é 6), mas mesmo assim todos melhoraram a sua pontuação na avaliação intermédia com a exceção do Francisco Mascarenhas (obteve o mesmo resultado), sendo que quatro dos atletas obtiveram a classificação perfeita (6+6+6), o que se traduziu numa média geral muito boa de 5,83 pontos, ou seja, houve uma diferença de 0,61 pontos entre avaliações.

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

4.9.4. Desarme

Tabela 30 – Resultados obtidos para o objetivo desarme

Desarme													
Atleta	Avaliação inicial					Média	Avaliação intermédia					Média	Diferença
Miguel Jesus	1	1	-2	1	1	0,40	1	-2	1	2	2	0,80	0,40
Tomás Loureiro	1	1	-2	1	1	0,40	-2	2	1	2	2	1,00	0,60
Tomás Ribeiro	-2	-2	1	1	2	0,00	1	1	1	2	2	1,40	1,40
Benny Monteiro	3	-2	-2	1	1	0,20	2	1	3	1	2	1,80	1,60
Francisco Mascarenhas	-2	3	1	3	3	1,60	1	3	2	2	3	2,20	0,60
Gonçalo La Fuente	-2	-2	1	1	-2	-0,80	1	3	-2	-2	-2	-0,40	0,40
	Média Av.Inicial						Média Av.Interm.						Média Diferença
	0,30						1,13						0,83

A média da avaliação inicial foi apenas de 0,30 pontos, o que revelou alguma deficiência dos atletas nesta técnica defensiva, em que apenas o Francisco Mascarenhas obteve um resultado claramente positivo (1,60 pontos). Em comparação a média obtida na avaliação intermédia foi claramente positiva (1,13 pontos), para o qual foi decisivo o facto de terem existido menos classificações de -2 (não conseguir impedir o adversário de chegar à sua linha final), na primeira avaliação existiram dez

resultados de (-2), enquanto na segunda avaliação apenas cinco, dos quais três foram do mesmo atleta (em ambas as avaliações) o Gonçalo Lafuente.

Todos os atletas conseguiram melhorar a sua performance na segunda avaliação, na qual o Francisco Mascarenhas aperfeiçoou o melhor resultado para 2,20 pontos, enquanto a maior evolução foi do Benny Monteiro que continua a destacar-se, com 1,60 pontos (0,20 – 1,80).

4.9.5. Simulação

Tabela 31 – Resultados obtidos para o objetivo simulação

Atleta	Avaliação inicial			Simulação			Média	Diferença	
	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença					
Miguel Jesus	3	0	0	1,00	1	3	1	1,67	0,67
Tomas Loureiro	0	1	1	0,67	1	1	1	1,00	0,33
Tomas Ribeiro	1	3	1	1,67	1	3	3	2,33	0,67
Benny Monteiro	0	3	1	1,33	3	3	3	3,00	1,67
Francisco Mascarenhas	3	0	0	1,00	0	3	0	1,00	0,00
Gonçalo La Fuente	3	0	3	2,00	1	1	3	1,67	-0,33
	Média Av.Inicial				Média Av.Interm.			Média Diferença	
	1,28				1,78			0,50	

Quanto à simulação, analisando as médias é possível verificar que existiram melhorias, quantificável em 0,50 pontos, o que é um resultado bastante satisfatório, até porque analisando os resultados de cada tentativa, houve uma diminuição de 0 (não consegue alcançar o objetivo, é apanhado) entre avaliações, de sete na primeira para apenas duas na segunda.

Apenas o Gonçalo Lafuente não melhorou, no entanto tinha obtido o melhor resultado na avaliação inicial, e o Benny Monteiro conseguiu a maior evolução de 1,33 pontos para 3 pontos (classificação perfeita), o que se traduz numa diferença de 1,67 pontos. De salientar ainda que na avaliação intermédia todos obtiveram uma média \geq 1,00 pontos.

4.9.6. Cabeceamento

Tabela 32 – Resultados obtidos para o objetivo cabeceamento

Cabeceamento s/ corrida de balanço										
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	6	4	6	5,33	1	5	1	2,33	-3,00	2,89
Tomas Loureiro	1	1	4	2,00	2	1	3	2,00	0,00	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4	0	5	3,00	3	2	4	3,00	0,00	2,78
Benny Monteiro	5	1	1	2,33	5	1	6	4,00	1,67	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	4	4	1	3,00	1	5	6	4,00	1,00	-0,11
Gonçalo La Fuente	4	1	0	1,67	1	1	2	1,33	-0,33	
Cabeceamento c/ corrida de balanço										
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença	Média Av.Inicial
Miguel Jesus	2	3	1	2,00	1	1	1	1,00	-1,00	1,67
Tomas Loureiro	1	0	0	0,33	1	1	1	1,00	0,67	Média Av.Interm.
Tomas Ribeiro	4	1	1	2,00	1	1	4	2,00	0,00	1,72
Benny Monteiro	1	5	1	2,33	1	1	6	2,67	0,33	Média Diferença
Francisco Mascarenhas	1	1	4	2,00	1	1	1	1,00	-1,00	0,06
Gonçalo La Fuente	1	2	1	1,33	2	1	5	2,67	1,33	

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

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

No entanto é possível destacar na situação sem corrida o caso do Miguel Jesus que piorou em 3 pontos, dado que tinha tido uma excelente prestação na avaliação inicial, média de 5,30 pontos, algo que não se verificou na intermédia, apenas 2,30 pontos de média. Por outro lado o Benny Monteiro conseguiu um aumento de 1,67 pontos, o maior do grupo.

Na situação com corrida não existiram casos com tanta diferença entre avaliações.

4.9.7. Remate

Antes de analisar os resultados das avaliações do remate, é necessário dizer que o exercício utilizado para testar esta técnica é um pouco redutor, pois avalia apenas a trajetória do remate, uma vez que a pontuação é dada consoante a zona da baliza em que a bola entra, e negligência outros fatores como a intensidade do remate e a tomada de decisão (espaço e *timing* de remate, análise da posição do guarda redes, escolha da superfície de contacto, posição da barreira no caso da bola parada).

Tabela 33 – Resultados obtidos para o objetivo remate com bola parada

Remate pé direito - bola parada						
Atleta	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	
Miguel Jesus	1 1 1 1 1	1,00	3 1 1 1 1	1,40	0,40	
Tomas Loureiro	1 2 1 1 1	1,20	1 1 1 1 2	1,20	0,00	
Tomas Ribeiro	0 0 1 6 4	2,20	3 4 1 4 1	2,60	0,40	
Benny Monteiro	5 1 5 1 1	2,60	6 1 1 1 1	2,00	-0,60	
Francisco Mascarenhas	1 5 1 1 1	1,80	6 5 0 4 1	3,20	1,40	
Gonçalo La Fuente	1 2 1 1 1	1,20	1 4 1 4 4	2,80	1,60	
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.	Média Diferença				
1,67	2,20	0,53				

Remate pé esquerdo - bola parada						
Atleta	Avaliação inicial	Média	Avaliação intermédia	Média	Diferença	
Miguel Jesus	1 1 1 5 1	1,80	1 1 1 2 1	1,20	-0,60	
Tomas Loureiro	0 1 1 1 0	0,60	0 0 1 2 1	0,80	0,20	
Tomas Ribeiro	1 4 1 4 1	2,20	4 4 1 1 1	2,20	0,00	
Benny Monteiro	5 5 5 5 1	4,20	2 1 1 1 1	1,20	-3,00	
Francisco Mascarenhas	5 1 1 5 1	2,60	1 0 1 4 3	1,80	-0,80	
Gonçalo La Fuente	1 2 1 1 1	1,20	1 6 1 2 1	2,20	1,00	
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.	Média Diferença				
2,10	1,57	-0,53				

Comparando os resultados obtidos com a bola parada para ambos os pés, estes são surpreendentes pois na avaliação inicial a pontuação média do pé esquerdo foi superior à do pé direito, no entanto uma possível explicação pode ser o facto de que com o pé não dominante, os jogadores estavam mais concentrados na tarefa, dado à dificuldade ser mais elevada e devido ao facto de apenas a trajetória contar para termos de avaliação, o remate ao ter menor intensidade, acaba por ter mais precisão e menor margem de erro. Já na avaliação intermédia, a evolução foi diferente nos dois casos, para o pé direito houve uma melhoria média de 0,53 pontos, enquanto que para o pé esquerdo a média baixou 0,53 pontos.

Em termos quantitativos, os valores das médias são relativamente baixos, no entanto é preciso ter em conta que a pontuação é dado consoante a área da baliza onde a bola entra, porém essas áreas não são iguais, sendo a de valor 1 muito superior às outras.

Destaco o Gonçalo Lafuente que foi o único atleta que melhorou com ambos os pés e o Francisco Mascarenhas que com o pé direito conseguiu na avaliação intermédia uma média de 3,20 pontos, um valor claramente superior à média do grupo (2,20 pontos).

Tabela 34 – Resultados obtidos para o objetivo remate com bola em movimento

Remate pé direito - bola em movimento													
Atleta	Avaliação inicial					Média	Avaliação intermédia					Média	Diferença
Miguel Jesus	1	4	6	1	1	2,60	1	5	1	1	0	1,60	-1,00
Tomas Loureiro	6	1	1	1	2	2,20	1	1	5	4	1	2,40	0,20
Tomas Ribeiro	1	1	0	1	1	0,80	4	1	2	1	1	1,80	1,00
Benny Monteiro	1	1	1	2	5	2,00	0	4	5	5	1	3,00	1,00
Francisco Mascarenhas	1	1	1	2	2	1,40	4	5	1	1	1	2,40	1,00
Gonçalo La Fuente	4	1	5	1	1	2,40	3	5	5	2	1	3,20	0,80
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.					Média Diferença							
1,90	2,40					0,50							

Remate pé esquerdo - bola em movimento													
Atleta	Avaliação inicial					Média	Avaliação intermédia					Média	Diferença
Miguel Jesus	1	5	5	1	1	2,60	3	5	1	2	1	2,40	-0,20
Tomas Loureiro	1	0	5	1	1	1,60	0	1	5	1	1	1,60	0,00
Tomas Ribeiro	1	1	1	4	5	2,40	1	1	5	4	1	2,40	0,00
Benny Monteiro	2	1	1	1	2	1,40	1	1	1	3	1	1,40	0,00
Francisco Mascarenhas	1	1	1	1	1	1,00	1	4	1	4	1	2,20	1,20
Gonçalo La Fuente	1	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	4	1,60	0,60
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.					Média Diferença							
1,67	1,93					0,27							

No caso do remate com a bola em movimento os resultados já vão de encontro ao esperado, sendo as médias do pé direito superiores, tanto na avaliação inicial como na intermédia, em relação ao pé esquerdo.

Os resultados do pé direito demonstram uma melhoria da primeira avaliação para a segunda, com um aumento médio de 0,50 pontos (1,90 – 2,40), sendo que este valor é “estragado” pelo mau resultado do Miguel Jesus que na avaliação intermédia piorou 1 ponto, enquanto quatro dos seis atletas obtiveram melhorias de quase 1 ponto, o que é bastante significativo.

Já no caso do pé esquerdo as médias indicam um pequeno aumento de 0,27 da média na 2ª avaliação em relação à primeira, no entanto este resultado é enganador, pois apenas dois dos seis atletas realmente conseguiram melhorar os seus resultados.

Podemos ainda comparar os resultados de cada pé em situação de bola parada e em movimento. Para ambos os pés, as médias das avaliações intermédias foram superiores com a bola em movimento em comparação com a bola parada.

4.9.8. Cruzamento

Tal como o exercício que avalia o remate, o do cruzamento negligencia informações contextuais que em situação de jogo são essenciais à escolha do tipo de cruzamento a utilizar, como a zona de cruzamento, o posicionamento do adversário direto, o posicionamento atual ou esperado dos colegas em possível zona de finalização. Informações contextuais como estas são importantes para a escolha da trajetória (implica a escolha da superfície de contacto), intensidade e *timing* do cruzamento.

Tabela 35 – Resultados obtidos para o objetivo cruzamento baixo

Cruzamento Baixo - Pé direito									
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	1	3	1	1,67	1	3	1	1,67	0,00
Tomas Loureiro	3	0	3	2,00	3	3	1	2,33	0,33
Tomas Ribeiro	3	1	1	1,67	3	3	3	3,00	1,33
Benny Monteiro	1	1	0	0,67	1	3	3	2,33	1,67
Francisco Mascarenhas	3	1	3	2,33	3	3	3	3,00	0,67
Gonçalo La Fuente	3	3	1	2,33	3	3	1	2,33	0,00
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.			Média Diferença					
1,78	2,44			0,67					
Cruzamento Baixo - Pé esquerdo									
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	1	1	1,67	1	1	3	1,67	0,00
Tomas Loureiro	3	3	3	3,00	3	3	1	2,33	-0,67
Tomas Ribeiro	3	3	1	2,33	3	3	3	3,00	0,67
Benny Monteiro	3	3	1	2,33	3	3	3	3,00	0,67
Francisco Mascarenhas	1	3	3	2,33	3	1	3	2,33	0,00
Gonçalo La Fuente	3	3	3	3,00	3	1	3	2,33	-0,67
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.			Média Diferença					
2,44	2,44			0,00					

Os resultados do cruzamento baixo revelaram mais uma surpresa, o valor da média da avaliação inicial (2,44 pontos) do pé esquerdo foi superior ao do pé direito (1,78 pontos), analisando ao pormenor, dois dos atletas conseguiram mesmo uma pontuação perfeita (3+3+3) com o pé não dominante, algo que ninguém conseguiu com o pé dominante.

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

É de salientar que a média dos resultados de ambos os pés de 2,40 pontos é bastante boa tendo em conta que a máxima pontuação possível é 3 pontos.

Tabela 36 – Resultados obtidos para o objetivo cruzamento médio

Cruzamento Médio - Pé direito									
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	0	3	2,00	1	1	0	0,67	-1,33
Tomas Loureiro	0	3	3	2,00	3	1	3	2,33	0,33
Tomas Ribeiro	1	0	0	0,33	1	1	0	0,67	0,33
Benny Monteiro	3	0	0	1,00	0	1	1	0,67	-0,33
Francisco Mascarenhas	0	0	0	0,00	1	0	3	1,33	1,33
Gonçalo La Fuente	0	0	3	1,00	0	3	3	2,00	1,00
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.			Média Diferença					
1,06	1,28			0,22					

Cruzamento Médio - Pé esquerdo									
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	0	0	3	1,00	1	1	0	0,67	-0,33
Tomas Loureiro	0	0	0	0,00	0	0	1	0,33	0,33
Tomas Ribeiro	0	3	0	1,00	1	3	0	1,33	0,33
Benny Monteiro	0	0	0	0,00	0	0	0	0,00	0,00
Francisco Mascarenhas	0	0	0	0,00	0	0	0	0,00	0,00
Gonçalo La Fuente	0	0	3	1,00	0	3	1	1,33	0,33
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.			Média Diferença					
0,50	0,61			0,11					

Primeiro ponto a destacar é que os resultados dos cruzamentos médios são bastante inferiores ao dos cruzamentos baixos.

A avaliação inicial do cruzamento médio de pé direito revelou algumas fragilidades de alguns atletas nesta acção técnica, em que o Francisco Mascarenhas não conseguiu qualquer ponto e o Tomás Ribeiro também teve quase uma média de 0.

O mesmo aconteceu com o pé esquerdo, em que três atletas não conseguiram qualquer ponto na avaliação inicial, situação que se manteve na avaliação intermédia para dois deles.

Quanto às médias alcançadas, os valores do pé direito são praticamente o dobro dos valores do pé esquerdo em ambas as avaliações, sendo que em ambos os casos a diferença entre esses dois momentos é praticamente nula, no caso do pé direito 0,22 pontos e do pé esquerdo apenas 0,11 pontos.

Tabela 37 – Resultados obtidos para o objetivo cruzamento alto

Cruzamento Alto - Pé direito									
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	1	0	0	0,33	0	0	0	0,00	-0,33
Tomas Loureiro	0	0	0	0,00	0	1	1	0,67	0,67
Tomas Ribeiro	0	0	0	0,00	1	1	1	1,00	1,00
Benny Monteiro	1	0	0	0,33	0	1	1	0,67	0,33
Francisco Mascarenhas	0	0	1	0,33	1	0	1	0,67	0,33
Gonçalo La Fuente	1	0	0	0,33	1	1	0	0,67	0,33
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.			Média Diferença					
0,22	0,61			0,39					

Cruzamento Alto - Pé esquerdo									
Atleta	Avaliação inicial			Média	Avaliação intermédia			Média	Diferença
Miguel Jesus	3	0	3	2,00	3	1	1	1,67	-0,33
Tomas Loureiro	0	3	0	1,00	0	1	3	1,33	0,33
Tomas Ribeiro	0	1	0	0,33	1	1	0	0,67	0,33
Benny Monteiro	1	0	0	0,33	3	0	1	1,33	1,00
Francisco Mascarenhas	0	0	0	0,00	0	0	1	0,33	0,33
Gonçalo La Fuente	1	3	0	1,33	0	3	0	1,00	-0,33
Média Av.Inicial	Média Av.Interm.			Média Diferença					
0,83	1,06			0,22					

Enquanto os valores médios (avaliação inicial e intermédia, porque a diferença foi superior do alto em relação ao médio) do cruzamento alto de pé direito mantêm a tendência e continuam a decrescer (baixo > médio > alto), os do pé esquerdo quebram esse fenómeno e são superiores aos valores médios do cruzamento médio de pé esquerdo. Comparando apenas valores de cruzamento alto as médias do pé esquerdo (0,83 e 1,06 pontos) são superiores nos dois momentos de avaliação em comparação com o pé direito (0,22 e 0,61 pontos), no entanto, a evolução foi superior no pé direito, 0,39 vs 0,22 pontos.

A média da avaliação inicial do pé direito é muito baixa, uma vez que nenhum atleta teve uma média individual superior a 0,33 pontos, em comparação com o pé

esquerdo, três atletas tiveram médias individuais ≥ 1 ponto. Estes resultados são concordantes com os da avaliação intermédia, em que com o pé esquerdo, quatro dos atletas tiveram uma média individual ≥ 1 ponto e com o pé direito apenas um atleta.

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

4.10. Conclusões

Os resultados demonstram que apesar do curto período de tempo, apenas oito treinos, em que os objetivos não foram sempre os mesmos, para determinadas ações individuais existiu uma clara evolução positiva.

Se analisarmos em conjunto os planos de treino com os resultados obtidos é fácil encontrar uma relação entre os objetivos mais trabalhados e os testes com melhores resultados. Analisando os objetivos principais e secundários das oito sessões entre avaliações, é visível que tanto o passe como a condução de bola foram os mais trabalhados, presentes em três sessões de treino, e que esse ênfase nessas ações se refletiu nos resultados da avaliação intermédia, em que existiram evoluções extremamente positivas, tanto para o pé dominante como para o não dominante. Os resultados do teste do passe na avaliação intermédia comprovam isso mesmo, em que para ambos os pés houve uma evolução média de 0,61 pontos por atleta. Apesar da média da pontuação dos atletas na avaliação inicial já ser bastante boa, para o pé direito (5,30) e para o pé esquerdo (4,80), a da segunda avaliação melhorou significativamente (5,80 para o pé direito e 5,40 para o pé esquerdo, em 6 pontos possíveis).

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

Da mesma forma que foi possível relacionar que os objetivos que tiveram maior foco nas sessões de treino resultaram em evoluções positivas, é possível apontar que no caso dos objetivos remate, cruzamento e cabeceamento se sucedeu o inverso.

Estes objetivos apenas foram abordados em uma sessão cada, sendo que o cabeceamento foi apenas objetivo secundário, e por isso não foi surpreendente que tenha sido o que apresentou piores resultados em ambos os testes, a evolução foi de - 0,10 pontos para o teste sem corrida de balanço e 0,06 para o teste com corrida de balanço, ou seja a evolução foi praticamente nula. Os resultados do remate e do cruzamento, não foram tão insignificantes como o do cabeceamento, no entanto as suas evoluções também não foram muito significativas.

Por fim, falta abordar os excelentes resultados obtidos no teste de agilidade, no entanto é difícil dizer que a evolução desse fator físico (em especial nos atletas do escalão de iniciados) esteja relacionado com o nosso programa de treinos, pois nunca foi um objetivo das sessões de treino e pode ter sido influenciado pelos treinos realizados nas suas respetivas equipas, sendo que o mesmo se pode dizer relativamente aos outros objetivos, é difícil quantificar ao certo a influência do nosso programa de treinos.

Quanto ao projeto em si, é pena este não poder ter sido concluído devido a fatores externos, tanto aos treinadores estagiários como aos atletas. Após a quinta sessão de treino entre a avaliação intermédia e a avaliação final, o campo nº 2 do centro de treinos do Estoril Praia entrou em obras, tendo sido retirado o sintético, para alargamento do terreno de jogo, bem como colocação de um novo tapete, tendo o campo nº 3 passado a ser o único disponível no centro de treinos. No entanto, não fomos autorizados a utilizá-lo, por estar sempre alugado na hora dos treinos específicos, pelo que ficámos sem local onde treinar e assim impossibilitados de prosseguir com as sessões de treino, nem efetuar as avaliações finais, que seriam posteriores ao término de todas as sessões.

No entanto, a nossa experiência, apesar de não ter terminado como pretendíamos, deixa-nos concluir que o programa de treinos foi de acordo aos resultados obtidos, pois o facto das sessões de treino terem poucos atletas permitiu uma otimização do tempo de exercício de cada atleta e uma alta taxa de feedback individualizado que tiveram impactos significativos na performance dos atletas ao longo dos treinos, assim os resultados obtidos em especial das técnicas que tiveram maior foco nas sessões de treino deixam concluir que um programa de treinos deste tipo pode ser bastante benéfico se aplicado a longo a prazo.

5. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE (ÁREA 3)

Neste ponto será descrito o evento organizado e direcionado para a formação de agentes que intervêm direta ou indiretamente no processo de treino e competição, neste caso específico os pais dos atletas.

5.1. Enquadramento do Tema

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

De acordo com Smoll et al. (2011), o triângulo constituído por treinador, atleta, e pai é um elemento natural do sistema social que inclui o desporto juvenil. Os membros desse sistema social interagem entre si de forma complexa, e a natureza dessas interações têm influência significativa no desenvolvimento psicológico da criança.

Logo, o papel parental é fundamental, pois são eles que providenciam às crianças as primeiras oportunidades de socialização através da prática desportiva, ajudando a criança a manter a motivação. Vários são os motivos que fazem acreditar que os pais são importantes no desenvolvimento desportivo dos filhos. Em primeiro lugar porque os filhos, especialmente nas fases iniciais da sua vida, passam muito tempo com a família; em segundo, porque de uma forma inerente os pais participam nas atividades desportivas dos filhos, isto porque ao longo da vida desportiva os pais desempenham vários papéis como na ajuda financeira, como espetador e ainda como responsáveis por levar os filhos aos treinos e competições. Por último, como o desporto se desenvolve em contexto público, os pais têm a oportunidade de dar *feedbacks* no *timing* em que as atividades se desenrolam que podem ser benéficos ou prejudiciais, quando os mesmos causam pressão negativa sobre os atletas (Scanlan, 1996).

Tal como o autor anterior afirma no último ponto, de acordo com Smoll et al. (2011), existe apenas uma minoria de pais cujo posicionamento e postura vai de encontro ao desejável, sendo por demais evidente as más práticas evidenciadas.

Na mesma linha de pensamento dos autores anteriores Miguel et al. (2013), refere que os pais têm uma influência muito grande no comportamento dos filhos, por

isso, torna-se indispensável que estes tenham atitudes que visem a criação de um ambiente positivo para uma redução de incidentes de violência, uma vez, que as crianças cujo ego é criado com pressão dos pares e dos pais tendem a apresentar níveis de desportivismo baixos e a não-aceitação de regras prejudicando muitas vezes o seu desempenho e, por vezes, o dos seus colegas. Além disso, o clima de pressão proporcionado pelos pais é um preditor significativo de ações e intenções anti-sociais refletidas pelos seus filhos durante a prática desportiva.

A pressão exercida pelos pais sobre os filhos a nível desportivo pode resultar em atletas com níveis elevados de ansiedade, descontentamento durante a prática desportiva (Smith, 1986) aumento do stress relacionado com a avaliação dos resultados e da performance (McElroy, 1982; Ogilvie, 1979; Scanlan & Passer, 1979 cit. por Fredricks & Eccles, 2004) e ainda uma incerta ou negativa perceção das capacidades (Smith, 1986). Por outro lado, a sensação de desapontar os pais, atendendo aos resultados desportivos é algo frequente em atletas jovens. Em níveis de pressão parental moderados ou reduzidos, as crianças atingem maiores níveis de prazer, durante a prática do mesmo (Fredricks & Eccles, 2004).

Os pais devem ser encorajados a envolver-se na vida desportiva dos educandos como parte integrante das suas responsabilidades enquanto pais. Em primeira instância, os pais devem perceber que as crianças têm o direito de optar, ou não, pela prática de determinada modalidade desportiva, embora os possam incentivar a praticar determinada modalidade, as crianças não devem ser pressionadas, intimidadas ou subornadas para a prática da mesma, sendo que os que se sentem obrigados, sentem menos prazer, baixa motivação intrínseca, sendo mais propensas ao abandono precoce da prática desportiva (Smoll et al., 2011).

Os pais devem assim respeitar as opções dos filhos, onde nem sempre a melhor decisão é a prática desportiva contra vontade da criança, sendo que embora desejável, o desporto, não o é necessariamente para as crianças que desejem optar por outras atividades extra curriculares. Forçar uma criança contra a sua vontade pode ser um erro crasso, onde por vezes, a decisão mais sensata é encaminhar a criança para outra atividade que vá de encontro aos seus interesses e aptidão natural.

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

aconselhamento no que diz respeito às equipas mais indicadas ao desenvolvimento dos jovens.

É portanto óbvia a importância do papel que treinadores e pais desempenham na formação pessoal e desportiva do jovem atleta, assim como a preponderância e contributo do desporto para o seu crescimento equilibrado e desenvolvimento pessoal, sem esquecer o prazer proporcionado aos jovens.

5.2. Características do Evento – Torneio “Pais Galinha”

Com o intuito de promover nos pais o convívio, um sentido de solidariedade e de respeito por todos os intervenientes de um jogo de futebol (filhos, adversários, árbitros, treinadores, entre outros) foi organizado um torneio de futebol de 7 x 7, no qual os pais dos atletas dos vários escalões de formação do Estoril Praia foram os agentes principais, este torneio foi denominado “ 1º Torneio Pais Galinha”.

O torneio realizou-se no dia 8 de Dezembro 2014 (Segunda-feira), no Campo nº 2 do Centro de Treino e Formação Desportiva do Estoril Praia, com início às 9h00 e encerramento às 13h00, seguido de almoço convívio, a cargo do bar do clube, direcionado para todos os participantes e acompanhantes que estiveram presentes no Torneio.



Figura 45 – Banner do “1º Torneio Pais Galinha”.

O principal objetivo do torneio baseou-se em promover o convívio entre pais (os participantes) e atletas do clube (árbitros/espectadores), proporcionando aos pais dos atletas, através de um ambiente competitivo, uma forma de os sensibilizar para as dificuldades sentidas pelos atletas durante a competição. Para tal os atletas foram responsáveis por diversas funções, desde arbitrar os jogos até simplesmente apoiar e incentivar os pais.

Como já foi referido previamente o torneio contemplava jogos de 7 x 7, com substituições volantes e sem número máximo de participantes por equipa. Os jogos

foram realizados no Campo nº2, que foi dividido em 2 campos de futebol 7 idênticos, de forma a conseguir realizar-se dois jogos em simultâneo. Cada jogo teve a duração de 20 minutos.

5.3. Participantes no Torneio

Para o torneio inscreveram-se 8 equipas, 7 delas constituídas por pais dos atletas e a oitava constituída por elementos da direção do clube que se juntaram para participar no evento (All-Stars, Special Ones, The Amazing Daddies, Os Neves, Suplentes do Zeca, Dream Team 99, Com Dores e Canarinhos), o qual totalizou um número total de 85 participantes no torneio.



Figuras 46 a 53- Fotos das 8 equipas participantes no Torneio.

5.4. Regulamento do Torneio

Após contabilizado o número de inscrições e de se ter verificado que era possível e viável a realização do torneio, foi criado um regulamento que seguiu anexado por e-mail para todas as equipas participantes.

Quadro 8 – Regulamento Oficial do Torneio.

REGULAMENTO DO TORNEIO	
“I TORNEIO ESTORIL PRAIA PAIS GALINHA”	
1	MODALIDADE E CATEGORIAS
1.1	Futebol de Sete
1.1.1	Pais dos Atletas dos diferentes escalões do clube
2	DATAS - 8 de Dezembro de 2014 (Parte da manhã)
2.1	1ª Fase – Fase de Grupos
2.2	2ª Fase – Meias Finais
2.3	3ª Fase – Finais
3	LOCAL DA REALIZAÇÃO DOS JOGOS
3.1	Campo nº 2 do Centro de Treinos do Estoril Praia
4	HORÁRIOS
4.1	O torneio terá início às 9 horas da manhã.
5	QUADRO COMPETITIVO
5.1	2014/15
5.1.1	1ª Fase – Fase de Grupos
5.1.1.1	2 grupos de quatro equipas, num total de 8 equipas, jogando entre elas em cada um dos grupos, por pontos e a uma volta.
5.1.2	2ª Fase – Meias Finais
5.1.2.1	Liga Prata
5.1.2.1.1	3º Classificado do Grupo A joga contra 4º Classificado do Grupo B
5.1.2.1.2	4º Classificado do Grupo B joga contra 3º Classificado do Grupo A
5.1.2.2	Liga Ouro
5.1.2.2.1	1º Classificado do Grupo A joga contra 2º Classificado do Grupo B

5.1.2.2.2	1º Classificado do Grupo B joga contra 2º Classificado do Grupo A
5.1.3	3ª Fase – Finais
5.1.3.1	Liga Prata
5.1.3.1.1	¾ Lugar) Derrotado do Jogo 5.1.2.1.1 joga contra derrotado do Jogo 5.1.2.1.2
5.1.3.1.2	½ Lugar) Vencedor do Jogo 5.1.2.1.1 joga contra vencedor do Jogo 5.1.2.1.2
5.1.3.2	Liga Ouro
5.1.3.2.1	¾ Lugar) Derrotado do Jogo 5.1.2.2.1 joga contra derrotado do Jogo 5.1.2.2.2
5.1.3.2.2	½ Lugar) Vencedor do Jogo 5.1.2.2.1 joga contra vencedor do Jogo 5.1.2.2.2
6	PONTUAÇÃO
6.1	Nos jogos da Fase de Grupos
6.1.1	3 pontos positivos por cada vitória.
6.1.2	1 ponto positivo por cada empate.
6.1.3	0 pontos por cada derrota.
7	FORMAS DE DESEMPATE
7.1	Em caso de igualdade pontual na Fase de Grupos, e por esta ordem:
7.1.1	A maior diferença entre o total de golos marcados e sofridos, nesta fase.
7.1.2	A equipa com o maior número de golos marcados, nesta fase.
7.1.3	A equipa com o menor número de golos sofridos, nesta fase.
7.1.4	Caso os aspetos anteriores sejam iguais para ambas, realizaremos a marcação de 3 grandes penalidades para cada equipa, em caso da igualdade se manter passaremos ao sistema de morte súbita.
7.2	Em caso de igualdade na Fase a Eliminar:
7.2.1	Irá haver a marcação de 3 grandes penalidades para cada equipa, caso a igualdade se mantenha passaremos à eliminação por morte súbita.
8	DURAÇÃO DOS JOGOS E INTERVALO
8.1	20 Minutos corridos sem paragens.
8.2	Após o jogo haverá 5 minutos de intervalo para entrada em campo de 2 novas equipas e aquecimento destas.
9	DIMENSÃO DAS BALIZAS
9.1	Conforme os regulamentos da F.P.F., ao que se refere à competição de futebol 7, 6x2 metros
10	BOLAS

10.1	Nº 4
11	NÚMERO DE JOGADORES
11.1	Todos os jogadores têm de obrigatoriamente estarem inscritos para poderem jogar.
11.2	Jogadores têm de iniciar a sua participação na fase de grupos.
11.3	No Torneio e nos jogos, não existe número máximo de jogadores a utilizar.
11.4	Obrigatório um número mínimo de 7 jogadores por equipa.
12	SUBSTITUIÇÕES
12.1	Volantes e sem limite em cada jogo.
13	EQUIPAMENTOS
13.1	É expressamente proibido, a utilização de calçado com pitons de alumínio.
13.2	É obrigatória a utilização das t-shirts, distribuídas por parte da organização e durante todo o Torneio.
14	ÁRBITROS
14.1	Um elemento em cada jogo, escolhido pela organização do clube, este elemento terá de ser obrigatoriamente atleta do clube.
15	DISCIPLINA
15.1	As situações de indisciplina, serão analisadas pelo Comité Técnico/Disciplinar.
15.2	As decisões do Comité Técnico/Disciplinar, das quais não haverá lugar a protestos ou recursos, serão transmitidas ao responsável da equipa, por escrito, antes do início do jogo seguinte àquele em que ocorreu o incidente.
16	IDENTIFICAÇÃO E CONTROLO DOS JOGADORES
16.1	Ficha de inscrição e verificação de grau de parentesco com o atleta do clube.
16.2	Em caso de dúvida sobre o parentesco de um jogador, a organização fará a devida verificação pessoal, na presença da respetiva equipa e atleta.
16.3	Em caso de utilização irregular comprovada de um jogador, a equipa será penalizada em cada um dos jogos em que esse aspeto se verificou, com a penalização prevista de derrota no jogo em causa.
17	PRÉMIOS
17.1	Individuais
17.1.1	Diplomas de presença para todos os jogadores participantes.
17.1.2	Panfleto alusivo ao papel dos pais no desporto.
17.1.3	T-shirt Oficial do Torneio para todos os jogadores participantes
18	SEGUROS
18.1	O clube irá ter um seguro coletivo, ativado, para o caso de necessidade durante o torneio.
19	CASOS OMISSOS

19.1	Em todos os casos omissos no presente Regulamento, cabe ao Comité Técnico/Disciplinar, decidir de acordo com os regulamentos definidos, decisão da qual não haverá lugar a protesto ou recurso.
20	COMITÉ TÉCNICO/DISCIPLINAR
20.1	As questões Técnico/Disciplinares são apreciadas pela organização do Torneio.

5.5. Prémios do Torneio

Sendo que este torneio foi considerado como um torneio de sensibilização e não de competição os prémios foram idênticos para todos os participantes independentemente da sua classificação final, prémios estes que se constituíam num diploma de participação do torneio para todos os participantes, um folheto alusivo ao papel dos pais no desporto, criado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude e uma t-shirt oficial do torneio para todos os presentes na competição, este último foi entregue no momento da inscrição e a sua utilização foi obrigatória ao longo do torneio.



Figuras 54 a 57 – Prémios do Torneio.

5.6. Quadro Competitivo e Resultados

Após o término das inscrições criou-se um quadro competitivo e através de um pequeno sorteio procedeu-se à calendarização dos jogos que serviu para dividir as 8 equipas inscritas por 2 grupos cada um constituído por 4 equipas. O quadro competitivo contemplou numa fase inicial, uma fase de grupos (onde as equipas de cada grupo se defrontaram), seguido dos jogos da liga de ouro e liga de prata, que serviram para encontrar os vencedores do torneio.

5.6.1. Fase de Grupos

Como foi referido anteriormente dividiu-se as 8 equipas inscritas em 2 grupos constituídos por 4 equipas cada. Durante esta fase cada equipa jogou três jogos disputados entre si.

Resultados Fase de Grupos Torneio Pais Galinha

Quadro 9 - Resultados Grupo A.

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

Quadro 10 - Classificação Grupo A.

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

Quadro 11 - Resultados Grupo B.

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

Quadro 12 - Classificação Grupo B.

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

5.6.2. Meias-Finais e Finais

Após a conclusão da fase de grupos, as equipas classificadas nos 2 primeiros lugares foram disputar as meias-finais da Liga de Ouro e as equipas classificadas em 3º e 4º lugar foram disputar as meias-finais da Liga de Prata.

Para a realização das meias-finais, na Liga de Ouro o 1º classificado do grupo A jogou contra o 2º classificado do grupo B e o 1º classificado do grupo B jogou contra o 2º classificado do grupo A.

Por sua vez para a Liga de Prata o 3º classificado do grupo A jogou contra o 4º classificado do grupo B e o 3º classificado do grupo B jogou contra o 4º classificado do grupo A.

Quadros 13 e 14 - Resultados Meias-Finais.

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

Após o término dos jogos das meias-finais as equipas vencedoras da meia-final da Liga de Ouro disputaram a respetiva final e os vencidos disputaram o jogo para a atribuição do 3º e 4º lugar. Por sua vez as equipas vencedoras da meia-final da Liga de Prata disputaram a final entre si e os vencidos jogaram o jogo de atribuição do 3º e 4º lugar.

Quadros 15 e 16 - Resultados Finais.

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

Em termos de resultados finais os grandes vencedores foram os Neves que ganharam na final da Liga de Ouro à equipa dos Amazing Daddies através da conversão de grandes penalidades.

5.7. Análise SWOT

Para a realização do torneio o grupo de estágio (responsáveis pelo evento), juntou-se e debateu sobre quais as possíveis forças e fraquezas que poderiam ser encontradas ao longo da preparação e realização do projeto, bem como as oportunidades e ameaças que poderiam ser apresentadas no processo. Para esse efeito os estagiários utilizaram uma matriz SWOT para definirem esses aspectos.

Mas o que é uma matriz SWOT?

De acordo com Leigh (2006), a matriz de análise SWOT é considerada um instrumento com uma abordagem que considera os estimuladores e inibidores que afetam o desempenho de uma organização tanto no seu ambiente interno como externo. A palavra SWOT, deriva de Strengths (Pontos Fortes), que são os potenciadores para se atingir o desempenho desejado, Weaknesses (Pontos Fracos), que são os inibidores para se atingir o desempenho desejado, ambos estão dentro do controle de uma organização (Fatores Internos). Por sua vez, Opportunities (Oportunidades) são potenciadores e Threats (Ameaças) são inibidores para se atingir o desempenho desejado, no entanto estes dois últimos já se encontram fora do controle de uma organização (Fatores Externos).

Assim sendo o grupo de estagiários aquando da elaboração do pré-projecto definiu a seguinte Matriz SWOT.

Quadro 17 – Matriz SWOT criada pelos estagiários para o Torneio.

Fatores internos Fatores externos	Forças Internas (F)- Pontos Fortes	Fraquezas Internas (R)- Pontos Fracos
Oportunidades Externas (O)	Estratégia (FO) 1. Existência de projetos semelhantes com sucesso 2. Kit de participação a preço acessível 3. Acesso a material de apoio 4. Apoio financeiro do clube em despesas logísticas	Estratégia (RO) 1. Pouca experiência dos estagiários em criação de eventos 2. Tempo disponível até a realização do evento 3. Poucos patrocínios 4. Ausência de árbitros federados
Ameaças Externas (A)	Estratégia (FA) 1. Convívio entre pais e filhos 2. Prestígio do clube 3. Projeto inovador 4. Inversão de papéis, pais e filhos, como objeto formativo	Estratégia (RA) 1. Pouca adesão 2. Condições climáticas 3. Estado do terreno do jogo 4. Conflito entre pais 5. Conflito entre pais e organização

Após a realização do evento o grupo procurou tirar algumas ilações, tentando entender de que forma foi possível contornar as fraquezas e ameaças que tinham sido apresentadas na matriz SWOT no pré-projecto.

5.7.1. Fraquezas/ Pontos Fracos

Foi definido como fraquezas a pouca experiência dos estagiários na criação e organização de eventos, bem como o pouco tempo disponível entre a preparação do evento e a sua realização. No entanto, estas fraquezas foram ultrapassadas sobretudo graças à ajuda disponibilizada pelo coordenador de futebol de formação, Hugo Leal, que nos disponibilizou material de apoio de outros eventos realizados anteriormente no clube, o qual se verificou serem suficientes para que o grupo de estagiários conseguisse controlar toda a parte logística do evento antes e durante o mesmo.

Outra das fraquezas apresentadas no pré-projeto foi a falta de apoio financeiro proveniente de patrocínios que pudessem contribuir para a realização do torneio, no entanto este aspeto foi ultrapassado com cada participante (Pai), a colaborar com a quantia de 10 euros no momento da inscrição.

A última fraqueza apresentada no pré-projeto estava relacionada com a ausência de árbitros federados, no entanto verificou-se que os participantes ao longo do torneio, excetuando duas situações que estão referidas posteriormente, foram respeitando e até ajudando a tarefa dos árbitros (atletas do clube).

5.7.2. Ameaças

A pouca adesão por parte dos pais era uma das possíveis ameaças do torneio. No entanto constatámos que esta ameaça foi ultrapassada com a inscrição de 85 participantes divididos por 8 equipas.

Outra das ameaças que poderiam ser apresentadas, eram as condições atmosféricas adversas que poderiam impedir que o terreno de jogo estivesse em condições para se jogar, no entanto apesar da existência de ventos fortes em alguns momentos do torneio, não houve chuva e assim as condições atmosféricas não influenciaram a prática desportiva nem o terreno de jogo.

Outra das ameaças e a qual se apresentava como a nossa maior preocupação era a possível existência de conflitos entre participantes (pais) e entre participantes/organização, pois sempre que existe uma competição mesmo que o resultado não seja o mais importante, há sempre por parte dos intervenientes uma vontade de não perder, o que induz uma competitividade ao torneio que pode levar a que alguns participantes possam perder o controlo emocional em alguns momentos. No entanto os intervenientes tiveram um comportamento exemplar, respeitando e inclusive ajudando os jovens do clube a ajuizar os jogos em algumas situações, excetuando duas que serão descritas posteriormente no trabalho.

5.8. Opinião dos Participantes do Torneio

Após o torneio, foi elaborado um questionário que foi colocado online, para que os participantes respondessem, para podermos avaliar e compreender qual foi a opinião destes em relação a este.

O questionário era composto por 8 questões, sendo que 7 delas eram de resposta fechada, numa escala de 1 a 5 e a oitava era de resposta aberta. Com o questionário pretendíamos obter por parte dos participantes um feedback em relação ao que estes pensavam sobre a forma como foi organizado o torneio, bem como a opinião destes em relação à postura e comportamentos que os pais dos atletas devem adotar no acompanhamento do percurso desportivo dos atletas. Após o torneio, os órgãos de comunicação do clube enviaram por via eletrónica para todos os participantes, um e-mail que continha um link, direcionado para o questionário que se encontrava online. Nesse mesmo e-mail seguia em anexo o panfleto que tinha sido entregue no dia do torneio sobre o papel dos pais no desporto.



Torneio Pai Galinha - Grupo Desportivo Estoril Praia

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

*Obrigatório

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

1 2 3 4 5

Muito insatisfeito Muito satisfeito

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

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

1 2 3 4 5

Raramente Frequentemente

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

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

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

1 2 3 4 5

Pouco Muito

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

1 2 3 4 5

Insuficiente Excelente

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

1 2 3 4 5

Pouco positivo Bastante positivo

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

1 2 3 4 5

Pouco importante Muito importante

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

Enviar

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

100%: terminou.

Figura 58 - Formato do questionário online enviado aos participantes.

Quanto ao número de respostas obtidas estas ficaram aquém do pretendido, sendo que dos 85 participantes apenas obtivemos 21 respostas. O questionário ficou online de dia 29 de Janeiro de 2015 a 21 de Fevereiro de 2015.

5.9. Análise e Discussão das Respostas Obtidas

Como foi referido anteriormente o questionário foi composto por 8 questões.

Fazendo uma breve análise a cada uma das questões individualmente podemos concluir que:

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

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Muito insatisfeito e 5: Muito Satisfeito)

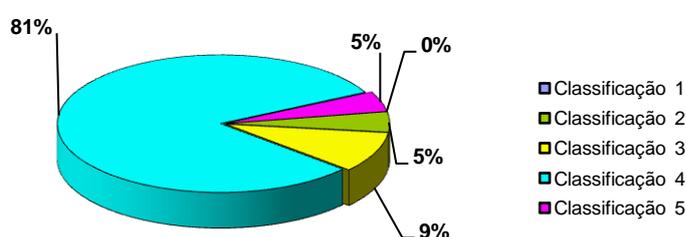


Figura 59 – Gráfico das respostas obtidas à questão 1.

Em relação a esta questão pudemos concluir que a grande maioria dos inquiridos, neste caso 81% dos pais classificou a organização do torneio em 4 numa escala de 1 a 5, portanto a grande maioria dos pais demonstrou-se satisfeita relativamente a este ponto.

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

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Raramente e 5: Frequentemente)

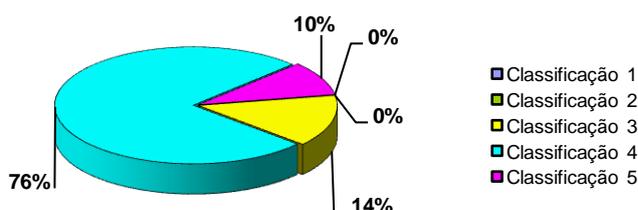


Figura 60 – Gráfico das respostas obtidas à questão 2.

Em relação a esta questão pudemos concluir que a maioria dos pais inquiridos (76%), classifica como 4 a frequência com que adopta os comportamentos mencionados, portanto podemos afirmar que a grande maioria dos pais têm a ideia que são um bom modelo de referência de bom comportamento para os jovens atletas ou seja, consideraram que eles tem um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução de incidentes de violência.

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

(- Pais que gritam muito, - Pais que apoiam em excesso, - Pais treinadores, - Pais que gostavam ter sido atletas, - Pais desinteressados, - Pais 5 estrelas)

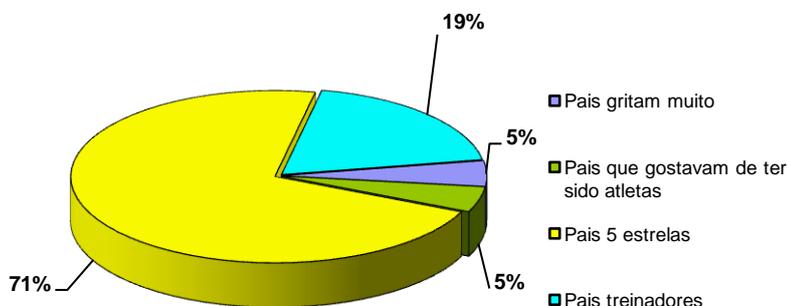


Figura 61 – Gráfico das respostas obtidas à questão 3.

Esta questão tinha como base de resposta o panfleto sobre ética desportiva entregue aos pais. Nele continha os vários tipos de pais existentes e foi pedido que os pais referissem qual seria aquele com que mais se identificavam.

Das 6 opções de resposta possíveis, apenas 4 foram opção nas respostas, sendo que quase $\frac{3}{4}$ dos inquiridos, 71% dos pais se autoavaliaram como “Pais 5 estrelas”, ou seja, centram a sua atenção no esforço do jovem e não no resultado do desempenho. A segunda autoavaliação mais escolhida pelos pais foi os “Pais Treinadores”, com 19%. Apenas 5% dos participantes se autoavaliaram como “Pais que gostavam de ter sido atletas” e “Pais que gritam muito”. Não houve pais que se intitulassem de “Pais desinteressados” e de “Pais que apoiam em excesso”, o que é positivo e revelador de alguma preocupação para com os seus educandos.

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

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Pouco e 5: Muito)

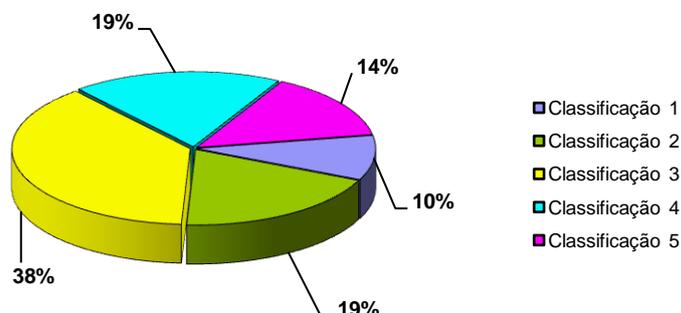


Figura 62 – Gráfico das respostas obtidas à questão 4.

De todas as questões presentes no questionário esta foi a pergunta em que se verificou uma maior repartição de respostas, onde a classificação de 3, com 38%, foi a que maior percentagem obteve, classificando como moderado a forma como o torneio os fez repensar a sua postura enquanto observador do futebol juvenil. No entanto se fizermos uma análise mais detalhada podemos verificar que quase $\frac{3}{4}$ dos inquiridos revelou que esta troca de papéis os fez repensar consideravelmente e muito as suas atitudes enquanto observador de futebol juvenil.

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

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Insuficiente e 5: Excelente)

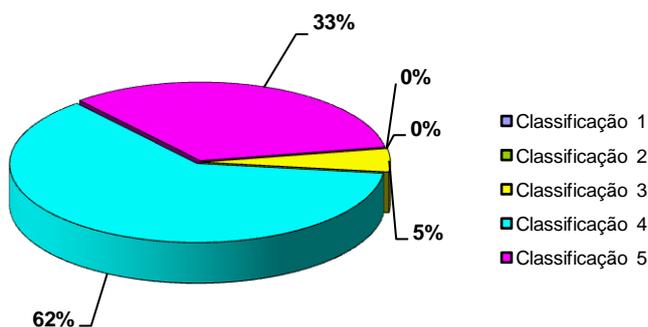


Figura 63 – Gráfico das respostas obtidas à questão 5.

Nesta questão a grande maioria dos pais (62%) considera que a sua postura enquanto encarregado de educação/pai no acompanhamento da vida desportiva do seu educando é muito boa.

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

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Pouco positivo e 5: Bastante positivo)

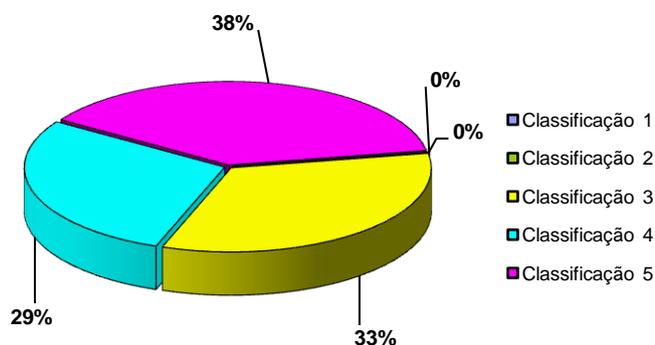


Figura 64 – Gráfico das respostas obtidas à questão 6.

Nesta questão os pais revelaram que os seus educandos consideraram que a sua prestação no torneio foi bastante positiva, não tendo havido nenhuma resposta inferior a uma classificação de 3 (prestação moderadamente positiva).

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

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Pouco importante e 5: Muito importante)

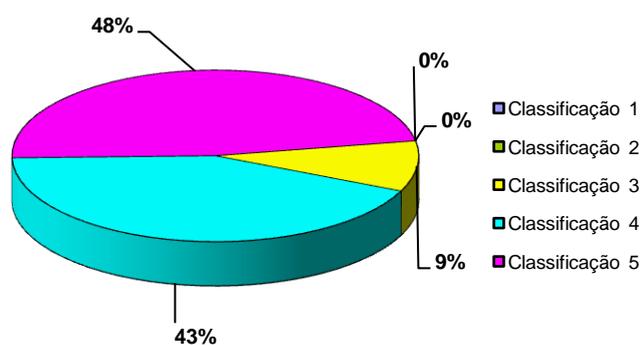


Figura 65 – Gráfico das respostas obtidas à questão 7.

Em relação a esta questão pudemos concluir que quase metade dos inquiridos (48%) consideraram este torneio como muito importante enquanto meio de sensibilização aos pais em relação à importância do seu comportamento no apoio à vida desportiva do jovem atleta.

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

Esta questão era a única de resposta aberta e de carácter facultativo, fazendo uma breve revisão das opiniões obtidas pudemos destacar as seguintes:

- “Adiro ao torneio pai galinha, FAIRPLAY antes de TUDO, brincar é o que devemos ensinar aos jovens atletas adaptando fases técnicas de jogos e físico, mas infelizmente houve pais que não respeitaram esse tema. Sofri um traumatismo nas costelas que me impediu de praticar a minha modalidade habitual. Houve trocas verbais muito feias, isso deve ser mais controlado para a 2ª edição. Árbitros jovens sim, mas com carácter e sem medo de interagir durante o jogo sem ser influenciado. Obrigado.”

- “Deverão repensar a questão da arbitragem destes jogos. Os jogos arbitrados pelos miúdos deram azo a muitas situações de conflito entre os pais, porque os miúdos não estão minimamente habilitados a arbitrar. Vajam o caso do que se passou na final!”

- “Um torneio dividido em 2 ou 3 fins-de-semana para não ser tão intenso fisicamente, pois há pais que não praticam desporto regularmente e têm muita dificuldade em jogar 5 jogos (com paragens) numa só manhã. De resto tudo 5 estrelas. Obrigado.”

Em relação às respostas obtidas podemos concluir que a opinião dos pais em relação ao torneio foi positiva, no entanto como é normal sendo a primeira edição existem aspetos a melhorar. Quanto a alguns dos pais não respeitarem o tema do torneio, esquecendo por vezes o fair-play era uma das nossas maiores preocupações no entanto apenas houve duas situações em todo o torneio que fugiram ao tema, por isso podemos considerar que analisando globalmente a postura dos pais esta foi muito positiva.

Em relação aos árbitros o facto de estes serem jovens e atletas só os faz crescer quer a nível pessoal quer desportivo e a respeitarem cada vez mais as regras, além disso é ainda uma forma de estes compreenderem a complicada tarefa que os árbitros por vezes têm ao apitar os jogos.

Para finalizar, quanto ao torneio ser realizado em 2/3 fins-de-semana, é uma opção que pode ser muito viável para futuros torneios, no entanto esta primeira edição apenas pôde ser realizada num dia devido à falta de espaços disponíveis, devido à intensa utilização dos campos de treino do Estoril Praia na realização de treinos e jogos das suas equipas.

5.10. Análise Crítica do Torneio

Em primeiro lugar é essencial salientar a importância que este tipo de eventos pode ter na comunidade, pois como refere Eccles (1993), os pais são determinantes no ensino de valores e nas oportunidades que oferecem aos filhos, que depois serão importantes nas decisões relativamente a atividades e objetivos estipulados por parte dos mesmos.

Desta forma, integrar os pais no processo de aprendizagem dos filhos deve ser algo a ter em conta, servindo ao mesmo tempo de alerta aos pais para os comportamentos corretos de forma a potenciar o crescimento, não só a nível desportivo mas também a nível social e psicológico, devendo ser fatores a considerar no planeamento e gestão de grupos de jovens, neste caso em equipas de atletas, alguns deles ainda muito novos. Esta tese é defendida por Bandura (1977); Maccoby & Jacklin (1974), que dizem que a aprendizagem por observação deve ser considerada como o mecanismo em que as crianças interiorizam as atitudes e comportamentos dos modelos.

Concordando com a ideia defendida pelos autores acima mencionados podemos concluir que crianças com pais que se interessam e intervêm na prática desportiva levam a que elas tenham comportamentos semelhantes aos seus progenitores, tornando-se desta forma mais ativos desportivamente e respeitadores das regras.

Tal como já foi referido previamente este torneio tinha um carácter claramente formativo e em que procurámos cimentar as relações entre pais e atletas, através do convívio entre estes e troca de funções no contexto desportivo, com os pais a serem os jogadores enquanto os atletas representavam os adeptos e os árbitros.

Assim sendo, o aspeto competitivo era a parte menos importante deste torneio, o que importava realmente era que os pais tomassem maior consciência do seu papel na formação dos jovens enquanto atletas e pessoas. Para isso, o respeito pelos atletas, equipas técnicas e mesmo outros pais, é essencial. Desta forma a consciência não se encontra apenas no resultado e assim serão exemplos a seguir pelos filhos e restantes atletas através dos seus comportamentos e atitudes positivas.

A competitividade excessiva era um dos maiores riscos, isto porque os seus intervenientes poderiam não entender o intuito da realização do torneio. Felizmente a maioria dos participantes teve um comportamento exemplar, tendo mesmo em vários momentos assumido o papel de formador ajudando os atletas destacados para o papel de árbitro a desinibirem-se e a ajudá-los a arbitrar mesmo que fosse contra a própria equipa.

É no entanto importante salientar que existiram dois momentos que não foram de encontro com o ambiente vivido durante o torneio. O primeiro foi uma picardia entre dois jogadores de equipas distintas, pois uma das equipas revelou-se mais competitiva que as restantes e assim apresentou um nível de agressividade maior, o que acabou por levantar protestos de alguns elementos de outras equipas, visto que o que estava em causa não era o aspeto competitivo do torneio. O outro momento, menos positivo, aconteceu já na final do torneio, onde apesar de este ter um carácter formativo, numa fase da competição avançada como esta, ninguém queria ser derrotado, e assim a equipa que estava em desvantagem ao discordar de uma decisão do árbitro acabou por contestá-la de forma mais ríspida.

No entanto, é de salientar que em ambos os momentos houve uma rápida intervenção dos elementos da organização, garantindo a manutenção da atitude correta por parte de todos de acordo com os objetivos estabelecidos para este torneio.

Após a recolha da opinião dos participantes, podemos afirmar que o 1º Torneio de Pais Galinhas foi organizado com eficiência e eficácia tanto na sua vertente desportiva como formativa.

Esperamos ter contribuído para que este tipo de eventos se venha a repetir e com eles fomentar um melhor desenvolvimento dos jovens atletas, tornando-os mais respeitadores das regras.

6. CONCLUSÕES

Após um ano de estágio onde foram vivenciadas várias experiências, algumas delas pela primeira vez, chegamos a um conjunto de reflexões decorrentes do processo em que estivemos inseridos:

- Em primeiro lugar é imperativo inferir que o processo de treino e a escolha dos exercícios adequados, é essencial para que a equipa possa operacionalizar o modelo de jogo definido pelo treinador, quer numa fase inicial, no treino, quer posteriormente em competição. Para isso a representatividade dos exercícios de treino é fundamental para que os jogadores sejam capazes de transferir o que é trabalhado no treino para o jogo.
- Assim, podemos concluir de uma forma mais simplificada que o processo de treino e competição estão fortemente ligados entre si, formando um todo que deve ser trabalho segundo diferentes perspetivas, procurando sempre as melhores práticas que permitam à equipa atingir os seus objetivos e maximizar o seu potencial.
- É por isso essencial a compreensão de que o jogo, bem como a forma como se quer que a equipa jogue, nunca é um processo fechado, sendo tal como afirma Caldeira (2013), uma representação sempre em construção, flexível, dinâmica e plástica, ou seja o modelo final é sempre inatingível, pois está sempre em reconstrução e em constante evolução (Oliveira, 2003).
- É essencial que as situações de treino sejam as mais aproximadas das situações de competição, para que os jogadores sejam capazes de aprender a decidir e a agir de acordo com as possibilidades de ação que o contexto lhes proporciona tal como acontece durante a competição, devido a estas circunstâncias é essencial que os exercícios de treino vão de encontro aos princípios comportamentais que se pretende que a equipa evidencie em jogo, pelo que os exercícios devem representar partes do que se pretende para a equipa por forma a se atingir o todo, estes exercícios devem ser sempre contextualizado em relação à realidade da competição.
- No que concerne à situação que vivenciei, realço o facto de que sendo os jogadores de tão tenra idade e estando a vivenciar as suas primeiras experiências no Futebol 11, é fundamental que nesta fase não se orientem os propósitos da equipa e dos atletas para objetivos competitivos, mas sim para objetivos de tarefa, tentando sempre melhorar as suas fraquezas e potenciar os seus pontos fortes, sempre com um sentido de cooperação presente, por forma a se atingir o máximo rendimento da equipa num todo.

- Nesta idade os jogadores devem passar sobretudo por situações jogadas durante o treino, onde os conteúdos a trabalhar sejam representados numa forma global, sobretudo para os jogadores aprenderem a ocupar racionalmente o terreno de jogo e reconhecerem a importância das palavras equipa, amizade e cooperação, tendo em vista conseguir atingir os objectivos quer individuais quer coletivos.
- Em relação ao treinador é essencial que este compreenda a realidade em que se encontra inserido e que não procure lidar e ensinar os jovens atletas como se estes fossem seniores, devendo os exercícios de treino serem adaptados à idade e à capacidade atual destes. Assim o treinador deve controlar e avaliar constantemente a sua metodologia de treino, para compreender se esta está de acordo com as capacidades dos atletas e se está a ensinar os aspetos que realmente importam nesta idade.
- O treinador tem um papel essencial no desenvolvimento humano e desportivo dos jovens atletas, sobretudo pela forma como se comporta perante estes e como expõe aquilo que lhes pretende ensinar.
- Os pais também tem um papel importante no desenvolvimento quer humano quer desportivo dos filhos e restantes jovens atletas, pois estes são um modelo que os filhos procuraram seguir, desta forma a maneira como os pais se comportam perante os agentes desportivos (árbitros, treinadores, restantes atletas, outros pais, etc.) influencia consideravelmente as atitudes que os seus filhos terão perante estes e o desporto. Deste modo, é essencial que o treinador procure ter os pais a seu lado, procurando sempre o melhor para o atleta, através de uma participação positiva e construtiva de carácter durante a competição.
- Em relação ao futuro, sem dúvida que ainda há muito a aprender, mas esta foi mais uma experiência que nos faz crescer quer como treinadores quer como homens. Daqui para a frente é essencial continuar a trabalhar para evoluir, tendo sempre a capacidade de adaptação às realidades que formos encontrando, conseguindo integrar os conhecimentos teóricos e práticos aprendidos, quer no decurso deste ano, quer ao longo de anos anteriores e pô-los em prática em experiências futuras.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas*. In: P. Passos, *Rugby* (pp. 37-44). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Archer-Kath, J., Johnson, D., Johnson, R. (1994), *Individual versus Group Feedback in Cooperative Groups*. *The Journal of Social Psychology*, 134:5, 681 – 694.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Ballantine Books.
- Bota, I., & Colibaba-Evulet, D. (2001). *Jogos Desportivos Colectivos: Teoria e Metodologia*. Lisboa: Instituto Piage.
- Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. Berkeley: University of California Press.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal - Sistematização por Objectivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do autor. Lisboa.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.
- Eccles, J. (1993). School and family effects of the ontogeny of children's interests, self-perception, and activity choice. In: J. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation* (pp. 145-208). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Fredricks, J., & Eccles, J. (2004). *Parental influences on youth involvement in sports*. In: M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol*. In: Oliveira, J. (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Faculdade de Desporto da U. Porto (FADEUP).
- Handford, C., Davies, K., Bennett, S., Button, C. (1997). *Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology*. *Journal of Sport Sciences*, 15:6, 621-640.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M., Visscher, C. (2011). *Positioning and deciding: key factors for talent development in soccer*. *Journal of Medicine & Science In Sports*, 21, 846-852. Groningen: Center for Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen & University of Groningen.
- Leigh, D. (2006). *SWOT Analysis*. In: Pershing, J. (Ed.), *Handbook of Human Performance Technology*, 7(47), 1089-1108. San Francisco.

- Lima, J., Barreto, H., Coelho, O., & Curado, J. (1977). *Metodologia do Treino*. Ludens, 1 (4), 21-42. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana (FMH).
- Maccoby, E., & Martin, J. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford CA: Stanford University Press.
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). *The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development*. Journal of Teaching in Physical Education, 27.2, 220-240.
- Miguel, P., González, J., Alonso, D., Francisco, D., & Marcos, M. (2013). *Percepción de la conducta de los padres en los comportamientos antisociales mostrados por los jóvenes participantes de deportes colectivos*. Universidad de Extremadura.
- Miranda, J. (2002). *A influência do treino sensório-motor na componente força rápida numa equipa de futebol sub-19, que disputa o campeonato nacional da 1ª divisão*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). *Representative learning design and functionality of research and practice in sport*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33(1), 146-155.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). *Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol*. In: Oliveira, J. (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Faculdade de Desporto da U. Porto (FADEUP).
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.
- Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Reilly, T. (2005). *An ergonomics model of the soccer training process*. Journal of Sports Science, 23:6, 561-572.
- Sage, L. (2006). *Predictors of moral behaviour in football*. Tesis Doctoral. University of Birmingham, Reino Unido.

- Scanlan, K. (1996). Social evaluation and the competitive process: A developmental perspective. In: F. Smoll, & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Dordrecht, USA: Brown and Benchmark.
- Smith, R. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 10, 36-50.
- Smoll, F., Cumming, S., & Smith, R. (2011). *Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle*. Department of Psychology: University of Washington, Seattle.
- Sobral, F. (1994). *Desporto Infanto-Juvenil: Prontidão e Talento*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D. (2012). *Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action*. *Journal of Sport Sciences*, 30:13, 1447-1454.
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). *Talent identification in youth soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 30:15, 1719-1726. Liverpool: Research Institute for Sport and Exercise Science.
- Vilar, L. (2008). *Futebol, pressupostos para a conceptualização de um modelo específico de treino*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.
- Vilar, L., Araújo, D., Davies, K., Renshaw, I. (2010). *The need for 'representative task design' in evaluating efficacy of skills tests in sport: A comment on Russell, Benton and Kingsley*. *Journal of Sport Sciences*, 30:16, 1727-1730.
- Williams, A. & Reilly, T. (2000) *Talent identification and development in soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18:9, 657-667.

Anexos

ÍNDICE DE ANEXOS

1.	Pré Projeto Área 2	3
1.1	Critérios de Execução	3
1.1.1	Objectivos Ofensivos	3
1.1.1.1	Passe	3
1.1.1.1	Remate.....	3
1.1.1.2	Cabeceamento.....	4
1.1.1.3	Condução de Bola.....	4
1.1.1.4	Drible/Finta	5
1.1.1.5	Simulação.....	5
1.1.1.6	Recepção	5
1.1.1.7	Cruzamento	6
1.1.2	Objetivos Defensivos.....	6
1.1.2.1	Desarme	6
1.1.2.2	Marcação.....	7
1.1.2.3	Cabeceamento.....	7
1.1.3	Objetivos Físicos.....	8
1.1.3.1	Agilidade.....	8
1.2	Critérios de Avaliação	8
1.2.1	Avaliação dos Objectivos Ofensivos.....	8
1.2.1.1	Passe	8
1.2.1.2	Remate.....	8
1.2.1.3	Cabeceamento.....	9
1.2.1.4	Condução de Bola.....	9
1.2.1.5	Drible/Finta	10
1.2.1.6	Recepção	10
1.2.1.7	Cruzamento	11
1.2.2	Avaliação dos Objectivos Defensivos.....	11
1.2.2.1	Desarme	11
1.2.2.2	Marcação.....	12
1.2.2.3	Cabeceamento.....	12
1.2.3	Avaliação dos Objectivos Físicos.....	13
1.2.3.1	Agilidade.....	13
1.3	Exercícios de Avaliação	13
1.3.1	Passe	13
1.3.2	Remate.....	14

1.3.3	Cabeceamento.....	15
1.3.4	Simulação.....	15
1.3.5	Drible/Finta e Condução	16
1.3.6	Cruzamento	16
1.3.7	Desarme.....	16
1.3.8	Agilidade.....	17

1. PRÉ PROJETO ÁREA 2

1.1. Critérios de Execução

1.1.1. Objetivos Ofensivos

1.1.1.1. Passe

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

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

Critérios de execução:

- 1- “O aspeto tático” (ser capaz de selecionar o passe para a resolução da situação enfrentada em determinado instante – assim importa ter atenção: a posição dos companheiros; a posição dos adversários; a zona do terreno onde é realizada a ação; o conhecimento do jogador relativamente às suas próprias capacidades e os objetivos táticos da equipa no instante em causa). (Castelo, 2003)
- 2- “O aspeto técnico” (existem 5 fatores fundamentais para a sua execução: simular/”falsos sinais”, tipo de passe (ex: distância, trajetória), tempo/ *timing* de passe, potência de passe e a precisão. (Castelo, 2003)

1.1.1.2. Remate

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

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

Critérios de execução:

- 1- Realizar o remate assim que houver oportunidade (alguns constrangimentos levam a perder algumas oportunidades: procura de posição favorável; pouca confiança em utilizar pé não dominante; medo de errar; contacto físico).
- 2- Utilizar a técnica mais adequada à situação (depende: da trajetória da bola; da distância da baliza; da posição do GR).
- 3- “Criar o espaço para rematar” (Castelo, 2003)
- 4- Aproveitar segundas bolas após remate.

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

1.1.1.3. Cabeceamento

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

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

Critérios de execução:

- 1- “Precisão do contacto” (testa é a zona que está mais adaptada para este tipo de ação e ainda permite maior visão de jogo)
- 2- “Manter o contacto visual com a bola” (Castelo, 2003)
- 3- “Gerar potência” (ação deve ser ajudada com um movimento do corpo – ligeira inclinação do tronco a trás, para que seja gerada maior potência após ser impulsionado para a frente. Podem ser: com ou sem impulsão, com ou sem mergulho lateral ou frontal e com ou sem oposição.) (Castelo, 2003)
- 4- “Atacar a bola”

1.1.1.4. Condução de Bola

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

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

Critérios de execução:

- 1- Geralmente realizada com os membros inferiores, especialmente pés (pode ser com a parte interna do pé - mais precisão mas menor velocidade; com o peito do pé - mais velocidade menor precisão; parte externa do pé – rápida e precisa)
- 2- “Contacto com a bola” (quanto maior o espaço livre à frente menor o número de contactos com a bola, menos espaço o inverso). (Castelo, 2003)
- 3- Deve ser realizada com o pé do lado oposto ao do adversário (proteção de bola).
- 4- “Observar o espaço de jogo à sua volta” (para poder decidir melhor) (Castelo, 2003)
- 5- “A decisão” (decidir se deve continuar ou não esta ação em cada contacto com a bola). (Castelo, 2003)

1.1.1.5. Drible/Finta

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

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

Crítérios de execução (Castelo, 2003):

- 1- “A aproximação” (a linha de aproximação deve ser a mais direta possível; a velocidade de aproximação deve ser máxima, devendo reduzir essa velocidade quando o jogador se encontra no momento final de aproximação).
- 2- “O controlo da bola”
- 3- “Enganar e desequilibrar o adversário direto”
- 4- “Mudança de direção”
- 5- “Mudança de velocidade”

1.1.1.6. Simulação

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

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

1.1.1.7. Recepção

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

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

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

Critérios de execução (Castelo, 2003):

- 1- “Deslocar-se em direção à trajetória da bola” (não esperar pela bola – melhora a recepção, evita intercepção do adversário e permite manter ritmo de jogo da equipa)
- 2- “Decidir antecipadamente” (decidir a superfície com que irá realizar a recepção, para tal deve posicionar-se corretamente – assim é importante perceber a trajetória e velocidade da bola)
- 3- “Escolher que tipo de recepção utilizar” (decidir mediante o seu posicionamento e mediante o objetivo subsequente – existem assim duas formas: recepção em amortecimento e recepção ativa)
- 4- “Ter confiança na execução desta ação técnico-tática

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

1.1.1.8. Cruzamento

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

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

Critérios de execução:

- 1- Criar espaço para realizar o cruzamento (evitar adversário direto);
- 2- Perceber se existe algum colega em zona de finalização preparado para receber cruzamento;
- 3- Ter noção do posicionamento e realizar o cruzamento de forma adequada;
- 4- Realizar esta ação com a intensidade necessária.

1.1.2. Objetivos Defensivos

1.1.2.1. Desarme

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

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

Critérios de execução:

- 1- Realizar aproximação rápida ao adversário com bola;

- 2- Colocar-se num ângulo correto relativamente ao atacante;
- 3- Assumir o posicionamento defensivo de base;
- 4- Colocar-se a uma distância correta do atacante;
- 5- Observar constantemente a bola;
- 6- Esperar pelo momento oportuno de desarme;
- 7- Atacar a bola de forma decisiva;
- 8- Timing de desarme;
- 9- O membro com o qual se executa a ação.

Esta ação pode ser efetuada de duas formas:

- a) Desarme frontal
- b) Desarme lateral (acompanhamento e corte ou carrinho)

1.1.2.2. Marcação

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

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

Critérios de execução:

- 1- Perceber o contexto e ajustar a distância entre si e o opositor direto (caraterísticas do adversário, zona do campo, nº de defesas x nº de atacantes);
- 2- Colocar-se de forma racional, entre a sua baliza e o adversário direto;
- 3- Estar sempre ativo para intervir, na eventualidade de o adversário direto se movimentar para receber a bola.

1.1.2.3. Cabeceamento

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

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

Critérios de execução:

- 1- Chegar 1º à bola;
- 2- *Timing* no ataque à bola;
- 3- Tentar colocar a bola o mais longe possível;
- 4- Colocar a bola no ar, assim dá tempo aos defesas de se reposicionarem;
- 5- Colocar a bola em zonas não vitais do jogo.

1.1.3. Objetivos Físicos

1.1.3.1. Agilidade

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

1.2. Critérios de Avaliação

1.2.1. Avaliação dos Objetivos Ofensivos

1.2.1.1. Passe

5: Desempenho muito eficaz:

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

4: Desempenho eficaz:

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

3: Moderadamente eficaz:

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

2: Desempenho fraco:

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

1: Desempenho muito fraco:

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

1.2.1.2. Remate

5: Desempenho muito eficaz:

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

4: Desempenho eficaz:

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

3: Moderadamente eficaz:

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

2: desempenho fraco:

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

1: desempenho muito fraco:

O atleta apresentou dificuldades em enquadrar-se com a baliza, falhando o momento de remate.

1.2.1.3. Cabeceamento

5: Desempenho muito eficaz:

O atleta adequa a ação à situação contextual, mantendo o contato visual com a bola atacando a mesma.

4: Desempenho eficaz:

O atleta consegue chegar primeiro à bola no entanto por vezes não a coloca no local mais indicado.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta perde por vezes a noção da trajetória da bola, falhando assim algumas ações desta natureza.

2: Desempenho fraco:

O atleta perde por vezes a noção da trajetória da bola, tem algumas dificuldades em definir o timing certo para o cabeceamento, é algo passivo na abordagem ao jogo aéreo.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta não tem capacidade de perceber a trajetória da bola, o que não lhe permite adequar o *timing* de entrada nos lances aéreos, aborda estes momentos com muita passividade.

1.2.1.4. Condução de Bola

5: Desempenho muito eficaz:

O atleta conduz a bola dentro do espaço de jogo, utiliza a superfície de contato mais adequada e decide de acordo com a situação de jogo. Observa o espaço de jogo envolvente progredindo em direção à baliza adversária.

4: Desempenho eficaz:

O atleta consegue progredir no campo com bola controlada, no entanto nem sempre adequa o ritmo e a frequência da condução à situação contextual.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta consegue progredir no terreno na maioria das vezes, no entanto ou por utilizar a superfície de contacto errada ou por má interpretação do contexto perde algumas vezes a bola.

2: Desempenho fraco:

O atleta revela bastantes limitações técnicas e táticas que o impedem de progredir no terreno com bola controlada.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta é incapaz de progredir no terreno sejam quais forem as condicionantes que enfrenta.

1.2.1.5. Drible/Finta

5: Desempenho muito eficaz:

Usa a sua criatividade e improvisação para desequilibrar o adversário direto, com mudanças de direção e velocidade colocando-se numa situação privilegiada para atacar a baliza adversária.

4: Desempenho eficaz:

Usa a sua criatividade e improvisação para desequilibrar adversário direto, com mudanças de direção e velocidade.

3: Moderadamente eficaz:

Consegue realizar movimentos à velocidade adequada, no entanto realiza ação sem considerar o contexto.

2: desempenho fraco:

O atleta controla bem a bola mas não consegue desequilibrar o adversário direto.

1: desempenho muito fraco:

O atleta não consegue desequilibrar o adversário nem controlar a bola.

1.2.1.6. Recepção

5: Desempenho muito eficaz:

Realizar a recepção de forma a dispor de tempo e espaço para executar as ações seguintes adequadamente, mesmo sendo pressionado por adversários. Adequa corretamente a ação para uma ligação mais eficaz e eficiente com as ações técnico-táticas seguintes.

4: Desempenho eficaz:

Realiza a recepção de forma a dispor de tempo e espaço para executar as suas ações, mesmo sendo pressionado por adversários.

3: Moderadamente eficaz:

Realiza a recepção de forma a dispor de tempo e espaço para executar as suas ações.

2: Desempenho fraco:

O atleta recebe a bola mas não consegue fazer correta ligação com a ação seguinte.

1: Desempenho muito fraco:

O atleta não consegue dominar a bola.

1.2.1.7. Cruzamento

5: Desempenho muito eficaz:

O atleta revela-se capaz de executar esta ação de forma a responder às exigências contextuais. Revela qualidade técnica para executar o cruzamento.

4: Desempenho eficaz:

Revela-se capaz de interpretar o contexto e adaptar o cruzamento de forma eficaz. Revela alguma qualidade nesta ação.

3: Moderadamente eficaz:

Opta por cruzar em situações em que algum colega solícita, no entanto não tem grande capacidade para a sua execução.

2: Desempenho fraco:

Não interpreta bem as situações em que deve optar por realizar cruzamento. Não revela grande qualidade técnica para executar o cruzamento.

1: Desempenho muito fraco:

Incapaz de perceber o *timing* em que deve realizar o cruzamento, não se adapta ao contexto e revela-se algo limitado tecnicamente nesta ação.

1.2.2. Avaliação dos Objetivos Defensivos

1.2.2.1. Desarme

5: Desempenho muito eficaz:

Realiza aproximação rápida ao portador da bola, com posicionamento de base defensivo, orientando-o para longe da zona da sua baliza, escolhendo o *timing* adequado para fazer o desarme.

4: Desempenho eficaz:

Realiza aproximação rápida ao portador da bola, escolhendo o *timing* adequado para fazer o desarme

3: Moderadamente eficaz:

Atraza o processo ofensivo adversário mas não consegue realizar o desarme.

2: Desempenho fraco:

Aproximação rápida ao portador da bola mas o *timing* do desarme é desadequado.

1: Desempenho muito fraco:

Aproximação ao portador da bola lenta, permitindo a este progredir no terreno de jogo.

1.2.2.2. Marcação

5: Desempenho muito eficaz:

Ajusta a proximidade entre si e o opositor direto com base na interpretação do contexto (posição no campo, nº de adversários x nº de colegas, capacidades individuais do adversário). Revela-se ativo quando solicitado. Coloca-se de forma racional.

4: Desempenho eficaz:

O atleta coloca-se racionalmente relativamente ao opositor, está ativo nestes momentos do jogo. Alguma dificuldade no ajustamento da distância.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta coloca-se racionalmente, não se revela muito ativo nestes momentos de jogo. Alguma dificuldade em ajustar a distância para o opositor.

2: Desempenho fraco:

Alguns erros no posicionamento e passividade nas suas ações. Dificuldades no ajustamento da distância.

1: Desempenho muito fraco:

Invariavelmente mal posicionado, muito passivo nas suas intervenções. Dificuldade no ajustamento da distância.

1.2.2.3. Cabeceamento

5: Desempenho muito eficaz:

O atleta revela-se capaz em todas as situações de jogo aéreo defensivo. Controla a trajetória da bola, define bem o *timing* de interceção e ataca a bola de forma ativa. Adequa a ação ao momento e ao contexto onde ocorre a mesma.

4: Desempenho eficaz:

O atleta é capaz de controlar a trajetória da bola, calcula bem o tempo de interceção e é ativo, antecipando-se ao adversário direto. Por vezes não executa esta ação por forma a resolver o problema, alguma dificuldade na interpretação do contexto.

3: Moderadamente eficaz:

O atleta revela-se seguro na abordagem ao jogo aéreo, no entanto é algo passivo no ataque à bola, perde assim alguns duelos. Nem sempre decide bem, relativamente ao local para onde deve cortar a bola.

2: Desempenho fraco:

Fraca capacidade de controlar a trajetória aérea da bola. Mau posicionamento e alguma passividade no ataque à bola.

1: Desempenho muito fraco:

Dificuldade na leitura da trajetória da bola, mau posicionamento, passividade no ataque à bola e incapacidade de interpretar o contexto onde ocorre a ação.

1.2.3. Avaliação dos Objetivos Físicos

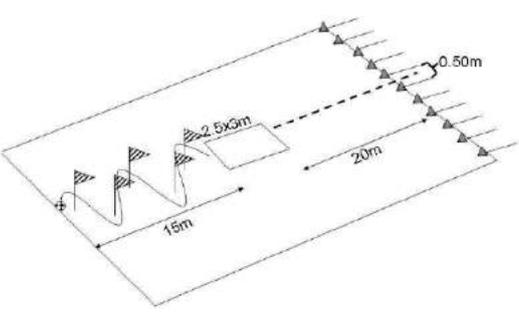
1.2.3.1. Agilidade

Será avaliada de acordo com valores de referência.

Avaliação	Valor (segundos)
Excelente	< 15, 2
Acima da média	16.1 – 15.2
Média	18.1-16.2
Abaixo da média	18.3-18.2
Fraco	>18.3

1.3. Exercícios de Avaliação

1.3.1. Passe

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

1.3.2. Remate

Esquema	Descrição
<div data-bbox="172 353 898 685"></div> <div data-bbox="592 712 970 745">Figura 1 – Zonas de Remate</div> <div data-bbox="108 752 951 1055"><p>0,5m 0,7m 0,7m 0,7m</p></div> <div data-bbox="695 1055 970 1088">Figura 2 - Pontuação</div>	<p data-bbox="1203 304 1347 338">Descrição</p> <ul data-bbox="1094 344 1458 875" style="list-style-type: none">- Um atleta de cada vez deverá realizar um remate das zonas definidas na figura 1.- Cada um realizará os remates com a bola parada e com a bola em movimento.- Deverá realizar os remates com pé dominante e com pé não dominante.- A pontuação obtida no exercício está contemplada na figura 2.

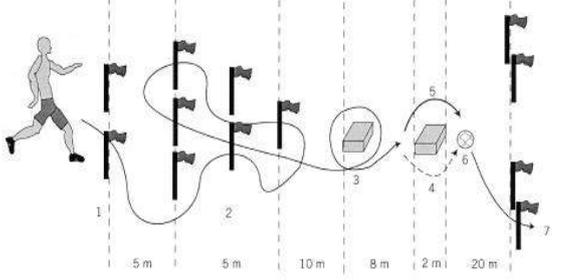
1.3.3. Cabeceamento

Esquema	Descrição
<p>O diagrama ilustra o teste de cabeceamento em duas etapas. Na etapa 1, um jogador está a 11 metros da baliza, e o treinador lança a bola para ele. Na etapa 2, o jogador está a 3 metros da baliza e cabeceia para dentro. O diagrama da baliza mostra pontos de pontuação numerados de 1 a 6, com dimensões de 0.7m e 0.5m.</p>	<p>Este teste permite avaliar a precisão e a coordenação na posição de uma bola. O teste é realizado a partir de dois pontos de vista:</p> <p>1º</p> <ul style="list-style-type: none"> - O treinador está 11 metros à frente do jogador e no meio da baliza. O treinador lança a bola para o jogador realizar um cabeceamento em direção à baliza, que está dividida por 6 segmentos. <p>2ª</p> <ul style="list-style-type: none"> - O treinador está 3 metros da trave direita e lança bola para a marca de grande penalidade. O jogador fica 3 metros atrás da marca de grande penalidade, enquanto espera pela bola e, em seguida, avança cabeceando para dentro da baliza. <p>Pontuação</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 Pontos nos cantos superiores; - 5 Pontos nos cantos inferiores; - 4 Pontos no meio da baliza; - 3 Pontos no vértice da baliza; - 2 Pontos na barra da baliza; - 1 Ponto fora da baliza.

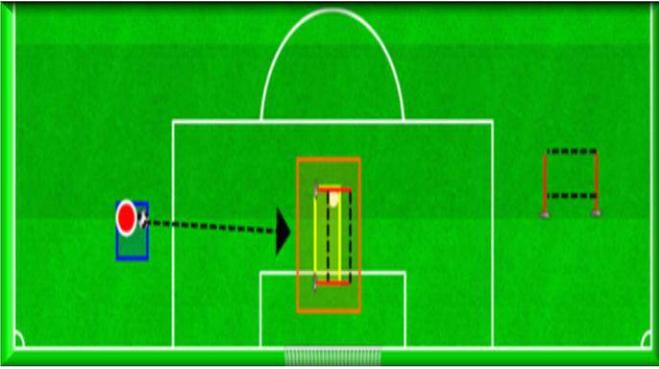
1.3.4. Simulação

Esquema	Descrição
<p>O diagrama mostra um teste de simulação em um campo verde. Um jogador com a bola na mão tenta ultrapassar uma linha imaginária entre dois cones defendida por um jogador sem ser tocado. Há um 'X' vermelho no meio da linha.</p>	<p>- O atleta com a bola na mão tenta ultrapassar a linha imaginária entre os 2 cones defendida por um jogador posicionado sem ser tocado;</p> <p>Pontuação (3 Tentativas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Pontos se desequilibrar o adversário e passar a linha sem ele lhe tocar; - 1 Ponto se desequilibrar o adversário mas este lhe tocar; - 0 Ponto se for apanhado.

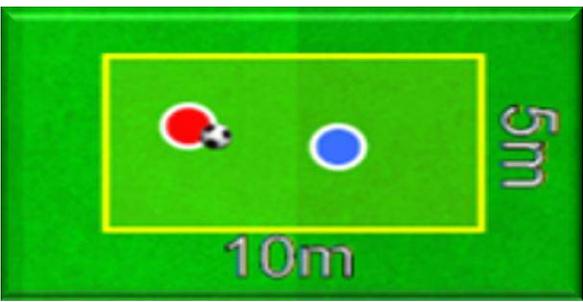
1.3.5. Drible/Finta e Condução

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

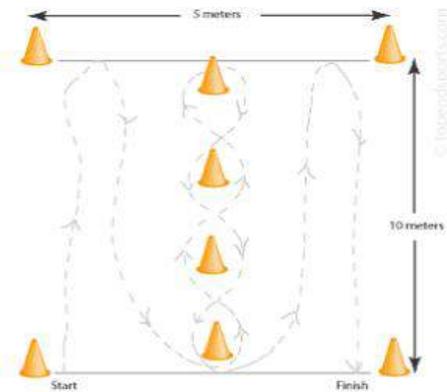
1.3.6. Cruzamento

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

1.3.7. Desarme

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

1.3.8. Agilidade

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