

A (des)construção do jogo para a promoção do atleta

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-15 da União Desportiva de Leiria na época desportiva 2020/2021

Diogo Palmeira

Porto, 2021

A (des)construção do jogo para a promoção do atleta

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-15 da União Desportiva de Leiria na época desportiva 2020/2021

Relatório Final do Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista a obtenção do 2.º Ciclo de Estudos correspondente ao grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens ao abrigo do Decreto-lei n.º74/2006 de 24 de Março na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Luís Carlos Gomes Neto

Diogo Alexandre Silva Palmeira

Porto, 2021

Ficha de catalogação

Palmeira, D. (2021). *A (des)construção do jogo para a promoção do atleta*: Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-15 da União Desportiva de Leiria na época desportiva 2020/2021. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave:FUTEBOL FORMAÇÃO, JOVEM ATLETA, DESENVOLVIMENTO ATLÉTICO, TREINO, JOGO

AGRADECIMENTOS

A elaboração do presente relatório só foi possível devido a um conjunto de pessoas que me acompanharam durante esta época desportiva, não obstante de algumas que percorrem este trajeto de vida a meu lado. Assim sendo, não posso deixar passar em claro a importância das mesmas e deixar-lhes o meu enaltecido agradecimento, na presente obra.

Grato pela oportunidade que a instituição da União Desportiva de Leiria me propiciou, mais concretamente o Sr. Vice-Presidente Diogo Manuel Gonçalves da Silva Pereira Neto, do coordenador de futebol de 11 Wilson Gomes, mas principalmente ao treinador principal da equipa sub-15 Luís Neto, que desde o primeiro dia apresentou a maior flexibilidade para me receber nos quadros da sua equipa técnica.

Ao meu orientador de estágio Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro, que sempre prestou todo o auxílio durante esta jornada e me transmitiu os valores necessários para me apropriar da melhor forma nestaexperiência profissional.

À equipa técnica dos sub-15 da União Desportiva de Leiria, na pessoa do treinador principal, supramencionado, dos treinadores-adjuntos Henrique Silva, André Teixeira e Manuel Lavos, onde existiu uma constante partilha de conhecimento entre intervenientes, apoio e suporte ao longo de todo o processo de treinos e jogos. Agradecer, ainda, ao diretor da respetiva equipa, Luís Gouveia, pela excelente pessoa que demonstrou ser, transmitindo os melhores valores do clube, assim como os seus.

Especial gratidão aos meus amigos e familiares, que se prestaram como alicerces nesta fase de construção do relatório.

Aos meus pais, irmão e avós pelo apoio incondicional.

ÍNDICE GERAL

I. ÍNDICE DE FIGURAS IX
II. ÍNDICE DE TABELAS X
III. ÍNDICE DE ANEXOS XI
IV. RESUMO XII
V. ABSTRACT XIV
1. INTRODUÇÃO 1
1.1. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO 2
1.2. ESTRUTURA DO RELATÓRIO 3
1.3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 4
1.4. OBJETIVOS E EXPECTATIVAS SOBRE O ESTÁGIO 5
1.5. PROBLEMÁTICA DA PRÁTICA PROFISSIONAL 6
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 7
2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO LEGAL E INSTITUCIONAL 7
2.2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE UNIÃO DESPORTIVA DE LEIRIA 8
2.2.1. A União Desportiva de Leiria 8
2.2.2. Objetivos para a época 2020/2021 10
2.2.2.1. De Formação 10
2.2.2.2. De Preparação 11
2.2.2.3. De Competição 11
2.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL 12
2.3.1. Caracterização do contexto de realização 12
2.3.2. Caracterização e funcionamento da equipa técnica 13
2.3.3. Caracterização do contexto competitivo 15
2.3.4. Caracterização da Equipa de Competição – Sub15 18
2.3.5. Objetivos 19

2.3.6. Limitações Funcionais e Logísticas 19
2.4. MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL 21
2.4.1. Futebol de Formação e as suas Componentes 21
2.4.2. Programas de Desenvolvimento Atlético Desportivo 24
2.4.3. A Maturação no desporto juvenil 26
2.4.4. O Treino 29
2.4.5. O Treinador de Formação 30
2.4.5.1. Estilos de Ensino 31
3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 34
3.1. MODELO DE JOGO 34
3.1.1. Modelo de Jogo Sub15 da União Desportiva de Leiria 35
3.1.2. Processo Ofensivo 36
3.1.2.1. Organização Ofensiva 37
3.1.2.1.1. 1º Etapa de construção do processo ofensivo 37
3.1.2.1.2. 2º Etapa de construção do ataque: Criação de situações de finalização 39
3.1.2.1.3. 3º Etapa de construção do ataque: Finalização 40
3.1.2.2. Transição Ofensiva 41
3.1.3. Processo Defensivo 43
3.1.3.1. Organização Defensiva 43
3.1.3.1.1. 1º Etapa de Organização Defensiva: Equilíbrio 43
3.1.3.1.2. 2º Etapa de Organização Defensiva: Recuperação 45
3.1.3.1.3. 3º Etapa de Organização Defensiva: Defesa Propriamente Dita……. 46
3.1.3.2. Transição Defensiva 47
3.1.4. Esquemas Táticos Ofensivos 48
3.1.5. Esquemas Táticos Defensivos 50
3.1.6. Operacionalização do Modelo de Jogo 52

3.1.7. Exercícios de treino 53
3.2. Planificação Anual 55
3.2.1. Fase Preparatória 57
3.2.2. Fase Competitiva 60
3.2.2.1. Microciclo Competitivo 61
3.2.2.2. O Pré-Jogo 65
3.2.3. Fase Transição 66
4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 67
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 71
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 73
7. ANEXOS 81

I. ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Símbolo União Desportiva de Leiria 8
Figura 2 - Adaptação ao treino e capacidade ideal de treino. Retirado de DiFiori et al., (2018) 28
Figura 3 - Dispositivo Tático Ofensivo 37
Figura 4- Princípios táticos, na 1.ª Etapa de construção do processo ofensivo 38
Figura 5 - Princípios táticos, na 2.ª Etapa de construção do processo ofensivo 40
Figura 6 - Princípios táticos, na 3.ª Etapa de construção do processo ofensivo 41
Figura 7 - Dispositivo Tático Defensivo 43
Figura 8 - Canto ofensivo 48
Figura 9 - Canto ofensivo 2 49
Figura 10 - Canto ofensivo 3 49
Figura 11 - Livre lateral ofensivo 50
Figura 12 - Canto defensivo 50
Figura 13 - Livre Defensivo 51
Figura 14- Planificação Anual União Desportiva de Leiria Sub15 55

II. ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Escalões e respetivas competições União Desportiva de Leiria 8
Tabela 2 - Estrutura da equipa técnica do escalão Sub-15 da União Desportiva de Leiria..... 13
Tabela 3 - Equipas a defrontar na 1ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados 15
Tabela 4 - Jornadas e Classificação Torneio Nacional de Iniciados, Serie I 17
Tabela 5 – Caracterização Equipa Sub-15 União Desportiva de Leiria..... 18
Tabela 6 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 1.ª Etapa de construção do processo ofensivo 37
Tabela 7 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 2.ª Etapa de construção do processo ofensivo 39
Tabela 8 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 3.ª Etapa de construção do processo ofensivo 40
Tabela 9 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, da Transição ofensiva 42
Tabela 10 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 1ª Etapa de organização defensiva..... 44
Tabela 11 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 2ª Etapa de organização defensiva..... 45
Tabela 12 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 3ª Etapa de organização defensiva..... 46
Tabela 13 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, da Transição defensiva 47
Tabela 14 - Exercícios de Treino e seus objetivos 53
Tabela 15 - Morfociclo Inicial Fase Preparatória 57
Tabela 16 - Morfociclo Adaptado Fase Preparatória 60
Tabela 17 - Morfociclo Fase Competitiva 61
Tabela 18 - Morfociclo Competitivo Padrão..... 61

III. ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Plano de Treino Presencial sem contacto 81
Anexo 2 - Plano de Treino Online com Atividade Síncrona e Assíncrona 82
Anexo 3 - Controlo da carga Treino de Corrida Assíncrono 82
Anexo 4 - Microciclo 23 84

IV. RESUMO

O presente relatório de estágio surge no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, realizado nos Sub-15 da União Desportiva de Leiria, durante a época desportiva 2020/2021.Encontrar-se-á um enquadramento teórico que aproxima e relaciona a atividade prática, desenvolvida no decorrer da época desportiva 2020/2021, com fundamentação científica consolidada. Dos objetivos principais, do referente estágio, eleva-se o desenvolvimento enquanto treinador de futebol, assim como, a nível pessoal. À presente época desportiva, adicionava mais um ano de experiência com a vertente de futebol 11. Durante esta etapa predispus-me a explorar a área do treino associado às capacidades atléticas condicionais, interligar as ações do departamento médico à equipa técnica e adquirir conhecimento na fase de construção do modelo de jogo adotado. As funções elaboradas pelo papel do treinador estagiário incidiram na composição e concretização de testes físicos iniciais à equipa Sub-15, em ações de aquecimento da equipa quer em treino como em jogo, que potencializam as vertentes da força, resistência e velocidade do conjunto de atletas e auxiliam a análise e observação de jogo. Foram assumidas funções principais, por parte do treinador estagiário, aquando da fase temporal de treino à distância, com todo o planeamento semanal, à exclusiva responsabilidade do mesmo. Associado a este ponto serão significativas as infindas limitações e constrangimentos inerentes a este ano competitivo. O período de estágio permitiu um acréscimo da valorização pessoal e profissional, através da aquisição de conhecimento e ganho de competências ao nível do treino das qualidades físicas, aperfeiçoando aptidões relacionadas com o modelo de jogo adotado, que foram consolidadas com o apoio do conteúdo bibliográfico e papel ativo na operacionalização e condução do treino.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol Formação, Jovem Atleta, Desenvolvimento Atlético, Treino, Jogo

V. ABSTRACT

This internship report is part of the 2nd Cycle in Sports Training - High Performance and Youth Training, held in the Faculty of Sport, University of Porto, conducted in the Under-15 of União Desportiva de Leiria, during the 2020/2021 sports season. It will be found a theoretical framework that approximates and relates the practical activity, developed in the 2020/2021 sports season, with a consolidated scientific basis. The main objectives of this internship are the development as a soccer coach as well as on a personal level. During this stage, I was predisposed to explore the area of training associated with conditional athletic capacities to connect the actions of the medical department to the coaching staff and to acquire knowledge in the construction phase of the adopted game model. The functions developed by the coach focused on the composition and implementation of initial physical tests to the U-15 team, in team warm-up actions both in training and in game, which allowed to increase the strength, endurance and speed aspects of the group of athletes and help the analysis and observation of the game. The trainee coach took on the main functions during the distance training phase, with all weekly planning under his sole responsibility. Associated with this point will be mentioned the significant endless limitations and constraints inherent to this competitive year. The internship period allowed an enhancement of both personal and professional valorization, through the acquisition of knowledge and skills at the level of physical capacities training, improving skills related to the adopted game model, which were consolidated with the support of the bibliographic content and role in the operationalization and conduct of training.

KEYWORDS:Youth football, Youth athlete, Athletic development, Training, Game

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do 2.º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, na opção de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Visa a obtenção do grau de Mestre em Treino de Jovens, e por conseguinte acreditação da cédula de Grau II de treinador de futebol.

O estágio teve início a 19 de agosto de 2020 e términoa 18 de junho de 2021 e desenrolou-se no clube da União Desportiva de Leiria, no escalão de Sub-15, equipa que compete no Campeonato Nacional de Juniores C 2020/2021.

O foco do presente relatório prende-se com a planificação de toda a época desportiva e sua adequação ao contexto e à equipa de sub15 da União Desportiva de Leiria, bem como as componentes táticas, técnicas e condicionais do treino. São estas competências onde o trabalho do estagiário incidirá com maior influência.

Este processo profissionalizante requer um foco primordial do treinador estagiário, baseado na maior assimilação, reflexão e compreensão das inúmeras competências experienciadas durante o trajeto e incutir um cunho pessoal significativo, seja a partir do seu conhecimento teórico ou prático, bem como das suas valias enquanto pessoa. Por sua vez, tornará o futuro profissional mais rico, tanto a nível pessoal como técnico.

A opção da vertente de estágio surge, não só pela necessidade inerente à conclusão do referente mestrado, mas pelo ímpeto de pôr em prática a ciência adquirida e na maior “absorção” do conhecimento dos profissionais com quem mantiver contacto durante este período. Para além disso, procurarei criar relação com as pessoas do clube, bem como com os atletas da respetiva equipa e outras. Este objetivo, alicerçado ao trabalho que procuro desenvolver, promoverá, inevitavelmente, um maior conhecimento de quem é o estagiário.

Ao nível académico, a transcrição de conhecimentos, a execução de tarefas em contexto prático tendo por base a ciência, a experiência no mercado de trabalho que tenho como futuro, a problemática associada ao contexto e a sua

compreensão à luz da bibliografia, são as metas que me predisponho a alcançar com o respetivo relatório de estágio, promovendo a robustez do mesmo, levando em consideração as situações práticas experienciadas.

De um ponto de vista mais prático e concreto da atividade de estágio, o foco dos objetivos prende-se com a aplicação de programas de desenvolvimento atlético, para a equipa onde desenvolvo o meu trabalho, bem como para incrementar com outras equipas cujo clube necessitasse. Pretendo associar-me ao departamento médico para a fase de *return to play* do atleta após uma lesão. E ainda, alargar a capacidade de construção e implementação de exercícios para o modelo de jogo idealizado.

1.1. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

O estagiário Diogo Palmeira, residente na cidade de Leiria, descreve-se pela paixão pelo desporto. Fui atleta federado da modalidade de futebol durante 14 anos e pratiquei, durante 7 anos, voleibol no desporto escolar. Este histórico desportivo foi o que me fez perseguir o sonho de ser formado em desporto. Recentemente, realizei diversas funções dentro do mundo desportivo, em ramos mais direcionados entre eles, o fitness, desportos coletivos e educação. Contudo, ambiciono desempenhar funções futuras dentro do treino desportivo, seja num contexto coletivo ou individual, em tarefas de potencialização da performance atlética, as mesmas que procuro desenvolver com o respetivo período de estágio.

A escolha recaída pela instituição da União Desportiva de Leiria, confesso que não foi a primeira opção, no entanto, devido a todo o contexto social gerado pela situação pandémica em que nos inserimos, foi a melhor solução vislumbrada. Isto porque, para além do reconhecimento do clube a nível distrital e nacional, através das suas presenças nas ligas profissionais de futebol nacional e das presenças da maioria dos escalões de formação do clube nas competições nacionais, existe também a proximidade das instalações do clube com a atual residência do treinador estagiário. A primeira premissa referida está intimamente relacionada às competências dos profissionais que desenvolvem trabalho com estas equipas e nos seus

referidos contextos, elemento ao qual pretendo explorar e retirar o maior aproveitamento possível com esses profissionais, durante o período de estágio.

1.2. ESTRUTURA DO RELATÓRIO

O relatório de estágio está estruturado levando em consideração o documento das “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios”, disponível pelos serviços de documentação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tendo o mesmo trabalho a possibilidade de algum tipo de adaptação, conforme as necessidades.

O documento encontra-se dividido em sete capítulos. O primeiro refere-se à introdução, contendo informação relativa à contextualização da prática profissional, através de uma reflexão sobre o estágio, objetivos e expetativas do mesmo.

No segundo capítulo, encontramos o enquadramento da prática, onde albergará as três componentes do contexto do clube, o contexto de natureza funcional e macro contexto de natureza concetual.

O terceiro capítulo remonta à realização da prática profissional, reservando espaço para descrição, com apoio bibliográfico, sobre questões do modelo de jogo da equipa.

No quarto capítulo, encontra-se o desenvolvimento profissional, que se destina à reflexão sobre a atividade de realização do estágio.

O capítulo cinco, apresenta o tópico de conclusão, e reflete aquilo que mais marcou todo o trajeto e o que se perspetiva no futuro profissional.

No sexto capítulo, deparamo-nos com as referências bibliográficas, local de toda a bibliografia solicitada para elaboração do presente documento.

Por fim, o último capítulo destina-se aos anexos, que no entender do estudante e treinador estagiário mostram ter mais relevância durante o seu processo.

1.3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

No sentido da compreensão do enredo futebolístico, Seabra, Maia, & Garganta (2001) subdividem o futebol profissional e o futebol de formação, igualmente, em duas categorias interligadas, das quais o jogo e o jogador.

Para Garganta (1997), no caso do futebol, sobressai a importância do treino conforme as necessidades impostas pelo jogo, que por sua vez, demonstra uma relação de mutualidade entre as variáveis preparação e competição.

Sendo assim, o treino, descrito por Hoff & Helgerud (2004), procura incidir nas exigências desenvolvidas pelo jogo. Contudo, o treino mais eficaz deve compreender também variáveis basilares do desempenho atlético, tais como o desenvolvimento de padrões de resistência e de adaptações músculo-esqueléticas, através do trabalho de força, potência, velocidade, agilidade, exercícios de propriocetividade, mobilidade articular, entre outros. Deste modo, relacionado com as funções do treinador, fica a cargo deste a função de se adaptar ao desenvolvimento do contexto evolutivo do treino desportivo.

Levanta-se, deste modo, a necessidade de adequar os programas de preparação profissional dos treinadores, em relação a um método mais realista da complexidade da prática (Santos, Jones, & Mesquita, 2013).

Destas premissas, conclui-se que o atleta é o foco primordial da modalidade, neste caso, o futebol. O treinador surge neste decurso como um “guia” do trajeto da carreira desportiva do atleta. Tudo aquilo que se solicita ao “guia” é que se muna de conhecimento teórico-prático, que seja capaz de se moldar a cada situação decorrente deste percurso, definindo o objetivo, a ideia e o modelo a que se propõe, pense e reflita sobre o processo e, que crie estratégias para concretizar os desafios propostos

1.4. OBJETIVOS E EXPECTATIVAS SOBRE O ESTÁGIO

O ponto de partida para a realização do estágio recai na transposição dos conhecimentos teóricos, até agora apreendidos, numa vertente de cariz prática, onde possa ser posto à prova. Ambiciono realizar acompanhamento próximo de um escalão de formação, desempenhando funções relacionadas com o controlo da carga de treino e no treino mais centrado nas capacidades condicionais individuais e coletivas. Promover uma ligação mais próxima entre as equipas de médicos e fisioterapeutas com a equipa técnica do respetivo escalão, auxiliando no processo de *return to play* de cada atleta vindo de lesão. Junto a estas tarefas, procurar desenvolver projetos de desenvolvimento atlético individual a longo prazo para os vários escalões de formação do clube, com auxílio dos respetivos elementos das equipas técnicas.

A fim de cumprir os objetivos a que me proponho, terei necessariamente de dispensar grande parte do tempo nas instalações do clube, assim como utilizar parte do material que o clube disponibilizará. No entanto, todo este trabalho tem uma finalidade dupla, compreendendo um desenvolvimento enquanto profissional do desporto, e aumentar, através desse processo de aquisição de competências, os níveis de performance dos atletas pertencentes ao clube, retirando dos indivíduos o seu melhor rendimento desportivo.

Aquilo que me leva a estabelecer estes objetivos deriva do conhecimento adquirido, da busca por mais valências cientificamente demonstradas, a paixão pela performance desportiva e possível classificação das melhorias obtidas durante o processo de treino e de desenvolvimento geral, o querer sempre mais e, talvez o que pesa mais na balança, a transmissão do gosto pelo treino, pela prática desportiva, por ser melhor a cada exercício de treino, onde a competição inerente é contra nós mesmos.

Ainda na concretização dos objetivos em questão, terá de ser elaborado um projeto em conjunto com as instruções indicadas pela instituição e seus profissionais, no seguimento quer de programas de *return to play,* do ponto de vista mais individualizado (Lovell, Collins, & Bradley, 2004), quer de projetos de desenvolvimento atlético individual a longo prazo (Balyi & Hamilton, 2004), aliados às etapas de desenvolvimento atlético juvenil (Lloyd & Oliver, 2012). No

entanto, terei, antes de mais, de apresentar conclusões comprovadas pela ciência dos benefícios destas duas componentes quer para o clube, quer para os atletas e seus encarregados de educação (Desenvolvimento a longo prazo do atleta e suas vertentes – força, velocidade, agilidade, resistência, etc). Devo ser capaz de planificar todo o método de treino “extra”, demonstrando o poder do mesmo durante cada fase da carreira desportiva do atleta.

1.5. PROBLEMÁTICA DA PRÁTICA PROFISSIONAL

O facto de conhecer, minimamente, o contexto do clube e grande parte da sua envolvência, no que se refere aos fracos recursos materiais e espaciais que o clube usufrui, fica possível de perceber algumas das dificuldades, que o meu papel enquanto treinador estagiário, projeta na busca dos seus objetivos acima referidos.

Para além dos fracos recursos materiais, o facto do treinador estagiário ser um novo elemento, numa estrutura técnica que já se conhece entre si, pode traduzir dificuldades de inserção neste grupo. No entanto, partirá do mesmo a necessidade de encontrar formas de se envolver em todo o contexto, seja através de questões de relacionamento pessoal, de aplicação do conhecimento adquirido e autonomia.

A problemática, que se perspetiva como mais influenciadora do processo, incide no surto de pandemia que, atualmente, estamos experienciando nunca anteriormente vivenciado. Este levanta, muito antes de questões relacionadas com a prática desportiva, dúvidas da forma como vivemos situações normais do quotidiano de cada um, como por exemplo a impossibilidade de circular na via pública, a aglomeração de pessoas em grupos sem garantias da distância de segurança exigida, a utilização obrigatória de máscaras e desinfetantes, entre outros. Sendo assim, percebemos que a forma como vemos, projetamos, programamos e executamos o treino terá de ser moldada em relação a toda esta situação. Por um lado, entendo que me apetrechará de novas ideias, conhecimentos, formas de estar e pensar. No entanto, podem existir maiores dificuldades de adaptação a todo este contexto, seja através da diversificação de exercícios, da forma como os explicamos e executamos, ou de questões de interação por parte dos elementos da equipa e do clube.

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO LEGAL E INSTITUCIONAL

Através do documento do Regulamento do Segundo Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (pág. 2), “A Universidade do Porto, através da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), confere o grau de mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo aos que tenham obtido o número de créditos fixado no plano de estudos publicados em D.R. (120 créditos ECTS), através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do respetivo Curso de Mestrado (60 créditos ECTS) e aprovação no ato público de defesa de dissertação ou relatório de estágio (conforme previsto no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março, alterado pelo Decreto-Lei nº107/2008, de 25 de Junho e pelo Decreto-Lei n.º230/2009, de 14 de Setembro”.

O meu estágio, inserido no 2.º Ciclo de Treino de Alto Rendimento Desportivo e Treino de Jovens, foi efetuado na União Desportiva de Leiria, na equipa de competição masculina Sub-15.

O referente estágio decorreu durante agosto de 2020 a junho de 2021 sendo que esta equipa treinava duas a três vezes semanais (duração média de 90 minutos). Durante este espaço temporal, as funções atribuídas ao treinador estagiário passaram pela função de treinador-adjunto, ficando responsável por todas as fases de aquecimento e trabalho de desenvolvimento das capacidades condicionais do conjunto de atletas, participação no planeamento e condução do treino.

Os fatores que me levaram a escolher a instituição da União Desportiva de Leiria, assentaram na proximidade do local de estágio à minha residência neste mesmo espaço temporal, assim como o reconhecimento do clube a nível nacional, uma vez que possui derivadas equipas a competir a nível nacional, caso da equipa de Sub-15 que o estagiário integra.

Idealizo a elaboração de um gabinete de desenvolvimento atlético individual, em conjunto com a colaboração de outros treinadores de outros

escalões, potencializando as capacidades atléticas dos jogadores do clube. Todo este trabalho deverá estar em conformidade com o trabalho feito em equipa e nunca ser visto como mais ou menos importante que o mesmo, servirá sim para potencializar todas as capacidades desportivas dos atletas.

2.2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE UNIÃO DESPORTIVA DE LEIRIA

2.2.1. A União Desportiva de Leiria

Figura 1 - Símbolo União Desportiva de Leiria



Fundado a 6 de junho de1966, nome de maior relevância, nos tempos mais recentes, do futebol distrital de Leiria, o clube, para além do foco com o escalão máximo da modalidade de futebol, desenvolve trabalho relevante em todos os escalões de formação, promovendo e difundindo a prática desportiva, cultural e recreativa, criando laços afetivos com o clube. O clube apresenta escalões de formação da modalidade de futebol desde os Sub7 à equipa principal de seniores, onde existe a presença de 3 equipas em competições nacionais – Sub19, Sub17 e Sub15.

Tabela 1 - Escalões e respetivas competições União Desportiva de Leiria

Escalões Futebol 11 e 9	Competição
Seniores	Campeonato de Portugal
Juniores A Sub19	1.ª Divisão Nacional/ 1.ª Divisão Distrital Serie B Seniores
Juniores B Sub17	1.ª Divisão Nacional/ Torneio Distrital Seniores Sub-21 Futebol de Onze
Juniores B Sub17 B	Divisão de Honra AFLeiria
Juniores B Sub16	1.ª Divisão Distrital AFLeiria

Juniores C Sub15	1.ª Divisão Nacional
Juniores C Sub15 B	Divisão de Honra AFLeiria
Juniores D Sub13 Futebol 9	Campeonato Distrital AFLeiria
Escalões Futebol 7, 5 e Futebol Rua	
Juniores D Sub13 e Sub13 B	Campeonato Distrital AFLeiria
Juniores D Sub12 e Sub12 B	Encontros Divididos em Grupos/ Series
Benjamins A/B/C	Encontros Divididos em Grupos/ Series
Traquinas A/B/C	Encontros Divididos em Grupos/ Series
Petizes A/B/C	Futebol de Rua

A instituição procura uma construção holística do processo, e suas fases, de desenvolvimento enquanto atleta. Em todos os escalões de formação, o clube procura juntar atletas provenientes da sua formação com atletas externos às suas gerações e/ou externos à formação realizada no mesmo distrito. No enquanto, possibilita a melhor transição possível do atleta seja a nível educativo, social, familiar e individual. Todas estas premissas aportam ao clube um sentido de referência de formação de jovens atletas da modalidade de futebol a nível distrital e nacional, visando valores tidos como essências ao clube como a ética, espírito de equipa, responsabilidade, solidariedade, rigor, competência, honestidade, empenho e competitividade.

A SAD do clube possui a equipa principal do escalão sénior, bem como o escalão de juniores A. Os restantes escalões são de propriedade exclusiva do clube. Deste modo, a SAD é constituída por um presidente, e quatro vice-presidentes, responsáveis pelas pastas da Administração e Património, Contabilidade e Tesouraria, Relações-Públicas, Comunicação e Imagem, e ainda pelo Futebol e Modalidades. Às funções anteriormente referidas compreende também a existência de um coordenador geral, bem como de dois coordenadores para a formação.

Situada mais a norte da cidade de Leiria, em Santa Eufémia, encontra-se a Academia de Futebol Juvenil da União Desportiva de Leiria apetrechada de matérias auxiliares do crescimento e evolução das capacidades físicas e habilidades técnicas, otimizando capacidades futebolísticas, nunca descurando da vertente humana. O clube possui um campo de dimensões de futebol 11 e

outro campo de futebol 5, 4 balneários para atletas, 2 balneários para treinadores, 2 balneários para equipas de arbitragem, uma sala destinada à ação dos fisioterapeutas e uma sala de arrumos de material desportivo (bolas, cones, postes, barreiras, arcos, bolas medicinais) e vestuário (equipamentos de jogo, coletes).

O clube partilha de um protocolo com um ginásio local (*High Performance* Leiria) para usufruir das suas instalações, equipamentos e profissionais, fator que como estagiário pretendo potencializar através de um contacto direto entre atleta e equipa de profissionais do ginásio, aplicação de testes no terreno, controlo da carga de treino e adequação de exercícios à individualidade do plantel. Este ponto tenta contrabalançar a inexistência de diversos recursos materiais na Academia de Futebol Juvenil, como por exemplo materiais associados ao treino de força – barras, pesos, halteres, máquinas de musculação, caixas de pliometria, bolas medicinais, elásticos, entre muitos outros.

Os equipamentos de jogo (principal e alternativo) e treino (2 equipamentos de treino) são fornecidos aos atletas pelo clube. Todos os conjuntos de equipamentos de treino são da total responsabilidade de cada atleta.

2.2.2. Objetivos para a época 2020/2021

O seguinte tópico demonstra os objetivos que a União Desportiva de Leiria projeta para a época 2020/2021, como foco no escalão Sub-15. Para tal, subdividiu-se o mesmo tema em objetivos de formação, preparação e competição.

2.2.2.1. De Formação

O clube procura fazer passar os seus valores a todos os seus atletas. Tornando os mesmos, não só melhores a nível desportivo, mas também enquanto pessoas evidenciando um conjunto de valores anteriormente referidos - ética, espírito de equipa, responsabilidade, solidariedade, rigor, competência, honestidade, empenho e competitividade.

Para além dos valores, o clube busca o desenvolvimento do atleta em todas as suas vertentes, num curto espaço de tempo, de forma paralela tem por fim a

obtenção de bons resultados desportivos, mas coloca como primazia o processo de crescimento do atleta.

2.2.2.2. De Preparação

O seguinte ponto objetiva o que o clube em comunhão com a equipa técnica projeta obter durante a fase preparatória.

Devido aos condicionamentos causados pela pandemia, todos os atletas deveriam vir até ao centro de treinos já equipados e comparecer com mínimo de 10 minutos de antecedência.

Durante a fase de treino exigia-se do conjunto de atletas o maior foco no treino e/ou jogos. Devido à impossibilidade de contacto entre atletas, nesta fase a concentração dos mesmos na execução de exercícios técnicos mais analíticos teria de ser potencializada pela equipa técnica. A aquisição de competências no passe, no controlo e contacto com a bola e finalização evidenciam-se nesta fase, bem como o desenvolvimento das capacidades condicionais de cada atleta.

2.2.2.3. De Competição

Sem competição tornou-se difícil definir desde logo os objetivos para a presente época desportiva.

Não obstante, caso a equipa inicia-se o campeonato nacional de iniciados, o clube pretendia a passagem à segunda fase do campeonato, uma vez que a União Desportiva de Leiria fez um esforço no sentido de reforçar a presente equipa de sub-15 com a maioria dos atletas que integravam a seleção sub-14 da Associação de Futebol de Leiria, eleita para o torneio Lopes da Silva 2019/2020, contudo, a competição não foi realizada.

Com a realização do Torneio Nacional de Iniciados, definiu-se como principal propósito a melhor classificação possível entre as quatro equipas, ser a equipa com mais golos marcados, com menos golos sofridos e terminar esta fase sem derrotas. Contudo, e devido ao pouco tempo para aquisição dos princípios e subprincípios de jogo a aquisição e aprendizagem dos mesmos torna-se essencial durante este contexto de jogo.

2.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL

2.3.1. Caracterização do contexto de realização

Na continuação de uma fase diferente das nossas vidas, questionando o que tínhamos como “normal”, este período vem, necessariamente, alterar a nossa visão sobre a maioria das problemáticas associadas ao quotidiano.

Como consequência desta época, o desporto tem de criar e recriar adaptações, que no meu entender, futuramente, trará benefícios e instrumentará os seus intervenientes de mais ferramentas para fazerem mais e melhor.

Procurar-se-á desenvolver competências profissionais capazes de ultrapassar estas barreiras impostas pela fase pandémica, que visem sempre o desenvolvimento dos atletas que temos em frente. A exigência tende a acentuar-se, devido a incertezas e inexperiência que a referente época acarreta.

Contudo, o clube onde estou inserido dispõe de recursos humanos capazes de apoiarem o trabalho de todos os treinadores, diretores, equipa médica, entre outros. O que por sua vez, torna o nosso trabalho mais fácil e mais objetivo em relação à finalidade do clube para as equipas de formação.

Este ponto, promove uma robustez do clube, efetivando a instituição União Desportiva de Leiria como referência a nível regional e nacional, comprovado através dos recorrentes anos que o clube possui equipas, em todos os escalões de formação, nas competições de maior exigência a nível nacional.

Como situação menos positiva, inerente a tal contexto, realça-se a inexistência de uma fase competitiva. Perdendo o principal objetivo do treino - treinar para jogar, e naturalmente, parte da motivação dos atletas. Para além disso, todo o processo de treino é alterado, e são deixados de parte algumas das metas do treino, essencialmente, tarefas relacionadas com o modelo de jogo, bem como simulação de situações de jogo.

2.3.2. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

Tabela 2 - Estrutura da equipa técnica do escalão Sub-15 da União Desportiva de Leiria

Função	Nome	Idade	Formação
Treinador Principal	**L.N.**	28	Treinador Grau II
Treinador-Adjunto	**H.S.**	32	Treinador Estagiário Grau I
Treinador-Adjunto/ Analista	**A.T.**	25	Treinador Grau II
Treinador-Adjunto/ Preparador Físico	**Diogo Palmeira**	24	Treinador Estagiário – Estudante Mestrado
Treinador de Guarda-Redes	**M.L.**	38	Treino de Guarda-redes
Diretor da equipa	**L.G.**	46	

A equipa técnica está descrita na tabela 2, referindo a formação dos técnicos que têm contacto com a equipa Sub15 da União Desportiva de Leiria, e suas funções destinadas durante a época desportiva.

O núcleo duro da equipa técnica de Sub15, que compete a nível nacional, é constituído pelo treinador principal (**L.N**.) e pelos treinadores-adjuntos (**H.S**.), (**A.T**.- concilia função de analista) e (**Diogo Palmeira** - acumula funções de preparador físico), o treinador de guarda-redes (**M.L**.) e o diretor da equipa (**L.G**.)

A equipa técnica constituída pelo treinador principal levou em conta as lacunas do grupo, e recrutou o auxílio de alguns dos treinadores de escalões mais jovens, caso do treinador-adjunto com função de analista, proporcionando maiores competências ao conjunto de técnicos inicialmente estruturado.

O ambiente de trabalho dentro da equipa técnica é caracterizado por um sentido de liberdade de expressão das ideias de cada treinador, seja na adaptação de ajustes no treino ou de ideias futuras a desenvolver nos próximos treinos.

O **treinador principal, L.N.,** assume exclusividade das seguintes funções:

- Programação total do processo de treino;
- Elaboração e preenchimento dos relatórios de treino e jogo;
- Reunião prévia com os treinadores-adjuntos e atletas antes do início de cada treino, para discussão de assuntos relacionados com o treino e/ou pessoais;
- Apresenta, explica e dinamiza todos os exercícios de treino aos atletas;
- Assegura-se como o elemento de ligação direta entre coordenação e a respetiva equipa de Sub15.

Sendo a preparação e programação do treino da exclusividade do papel do treinador principal, algo que de uma perspetiva mais pessoal, pode não ser a forma ideal no sentido de espremer todo o conhecimento teórico e prático da equipa técnica à disponibilidade do treinador principal.

Os **treinadores-adjuntos, H.S. e A.T.**, apresentam as seguintes tarefas:

- Transcrição do planeamento, realizado pelo treinador principal, para situação prática;
- Colocação e correta disposição do material no terreno destinado ao(s) exercício(s);
- Responsáveis pela realização de feedback inerente às ações projetadas, pelo treinador principal, a cada tarefa da unidade de treino.

Eu como **treinador estagiário, Diogo Palmeira**, fico responsável por promover as seguintes funções:

- Elaboração de uma bateria de testes, e sua posterior realização, com objetivo de avaliação da componente física dos atletas;
- Tarefas relacionadas com o planeamento e operacionalização do treino;
- Todas as ações de aquecimento e/ou mobilização articular mais analíticas do conjunto, assim como situações de alongamento estático ou dinâmico, tanto em contexto de treino como de jogo;

- Estará diretamente ligado a tarefas de desenvolvimento mais analítico das capacidades condicionais dos atletas (Velocidade, Aceleração, Força, Mudança de Direção, Pliometria);
- Trabalho mais individualizado aquando do retorno de atletas vindo de lesão, que promove uma ligação estreita com o departamento médico do clube;
- A estas funções juntam-se as mesmas tarefas, dos dois treinadores-adjuntos, acima descritas.

O **treinador de guarda-redes, M.L.**, desempenha como funções:

- Toda a programação de treino de guarda-redes é elaborada, em particular, pelos treinadores de guarda-redes;
- Treino individualizado com os respetivos guarda-redes da equipa sub-15, em todas as fases iniciais das sessões de treino;
- Nas situações onde o papel dos guarda-redes é necessário à realização dos exercícios de equipa, o treinador de guarda-redes está responsável por dar feedback aos atletas.

2.3.3. Caracterização do contexto competitivo

Num contexto de plena normalidade, a equipa competiria no campeonato nacional de futebol para o escalão de Iniciados. Inserido nesta competição, na primeira fase da mesma, as equipas a defrontar seriam as descritas abaixo.

Tabela 3 - Equipas a defrontar na 1ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados

C. D. Fátima	Caldas S. C.	G. D. Pelariga	C. A. Fundão
A. A. Santarém	G. D. Peniche	C. D. Vilarense	CADE
S. C. L. Marrazes	Benfica Castelo Branco		A. C. Marinhense

Contudo, e percebendo o contexto social em que estamos inseridos, presenteámo-nos com a impossibilidade de realização de jogos, na fase inicial da presente época desportiva, sejam eles competitivos ou simples encontros amigáveis entre clubes. Deste modo, ficou clara a dificuldade de projetar qual

seria, ou se existiria, algum tipo de competição durante a atual época desportiva.

A 29 de abril de 2021, deu-se o sorteio do Torneio Nacional Sub-15, competição que incluía a União Desportiva de Leiria. A equipa inseriu-se na Série I, com as equipas sub-15 do Sport Clube Leiria e Marrazes, Atlético Clube Marinhense e Clube Futebol União de Coimbra 1919.

A atribuição dos seguintes clubes pelos grupos em questão deriva da proximidade entre os mesmos. Além disso, a redução do número de equipas proporcionou a realização de todos os jogos no curto período de tempo para conclusão da época desportiva 2020/2021.

Este torneio iniciou-se a 9 de maio de 2021 e terminou a 13 de junho de 2021. Durante a competição as equipas encontram-se por duas vezes, disputando assim jogos com papel de visitante e visitado. Ou seja, sendo a série constituída por 4 equipas, cada equipa realizou um total de 6 jogos.

Cada jogo tinha como duração mínima de 80 minutos, 40 minutos cada parte. No mesmo torneio foi introduzido a possibilidade de 7 substituições por jogo, contudo cada equipa apenas poderia executar 3 paragens para concretizar as suas substituições.

O quadro abaixo demonstra os jogos da respetiva série, jornadas e resultados, bem como a classificação final, sua pontuação (P), número de jogos (J), vitórias (V), empates (E), derrotas (D), golos marcados (GM), golos sofridos (GS) e diferença de golos (DG).

Tabela 4 - Jornadas e Classificação Torneio Nacional de Iniciados, Serie I

Encontros	Jornadas	Resultado
U.D.Leiria x A.C.Marinhense	1.ª	**0 x 0**
C.F.União de Coimbra x S.C.L.Marrazes	09/05/21	2 x 0
S.C.L.Marrazes x **U.D.Leiria**	2.ª	**0 x 2**
C.F.União de Coimbrax A.C.Marinhense	16/05/21	0 x 2
U.D.Leiria x C.F.União de Coimbra	3.ª	**7 x 2**
A.C.MarinhensexS.C.L.Marrazes	23/05/21	2 x 0
A.C.Marinhense x **U.D.Leiria**	4.ª	**1 x 3**
S.C.L.Marrazes x C.F.União de Coimbra	30/05/21	2 x 0
U.D.Leiria x S.C.L.Marrazes	5.ª	**3 x 2**
A.C.Marinhense xC.F.União de Coimbra	06/06/21	7 x 0
C.F.União de Coimbra x **U.D.Leiria**	6.ª	**2 x 2**
A.C.Marinhense x S.C.L.Marrazes	13/06/21	2 x 2

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	**U.D.Leiria**	**14**	**6**	**4**	**2**	**0**	**17**	**7**	**+10**
2	A.C.Marinhense	11	6	3	2	1	15	7	+8
3	S.C.L.Marrazes	4	6	1	1	4	8	12	-4
4	C.F.União de Coimbra	4	6	1	1	4	6	20	-14

2.3.4. Caracterização da Equipa de Competição – Sub15

Posição	Nome	Idade decimal 13/08/20	Altura (cm) 13/08/20	Peso (kg) 13/08/20	Nacionalidade	Nº Lesões	Pé Dominante	Jogos / Minutos Jogados
Guarda-Redes	Atleta 1	14,33	168	57,2	POR		Direito	4 / 320
	Atleta 19	13,47	165	53,5	POR		Direito	2 / 160
Defesas	Atleta 2	13,88	166	55,6	POR		Direito	6/321
	Atleta 3	13,97	178	72,7	POR		Direito	6/480
	Atleta 4	14,53	166	53	POR		Esquerdo	6/318
	Atleta 18	13,52	169	65,4	POR		Esquerdo	5/320
	Atleta 17	14,59	188	78,6	POR		Direito	5/290
	Atleta 10	14,37	160	57	POR	1	Direito	6/420
Médios	Atleta 6	13,64	164	62,6	POR	1	Direito	5/254
	Atleta 7	14,48	171	44,4	POR		Direito	6 / 329
	Atleta 13	14,40	158	53,7	POR		Direito	6/338
	Atleta 9	13,34	150	40,6	POR	1	Direito	1/45
	Atleta 16	14,13	170	55,8	POR		Direito	6/225
	Atleta 8	14,00	158	53	POR		Direito	5/219
	Atleta 5	14,15	160	44,6	POR		Direito	5 / 235
Avançados	Atleta 15	14,30	168	59,9	POR		Direito	6 / 311
	Atleta 14	14,55	163	53,8	POR		Direito	6 / 193
	Atleta 11	13,81	152	41,4	POR		Direito	5 / 197
	Atleta 12	14,61	173	68,6	POR		Direito	6 / 312

Número de atletas	Médias Idade 13/08/20	Médias Altura 13/08/20	Médias Peso 13/08/20	Número Total de Lesões	Total Jogos Realizados	Minutos Jogados
19	14,05	166,1	56,705	3	6	480

Tabela 5 – Caracterização Equipa Sub-15 União Desportiva de Leiria

2.3.5. Objetivos

O clube, no seu documento “Linhas Orientadoras de Formação Desportiva - 2020/2021”, descreve o “trajeto” que procura incutir para os escalões de futebol de 5, 7 e 11.

Para o caso do futebol de 11, procura incidir em exercícios contextualizados e específicos em relação ao modelo de jogo. As unidades de treino e os seus exercícios devem conter uma filosofia de progressão, recriar exercícios analíticos e padronizados, no sentido de resolver alguma problemática, imprimir relações grupais, setoriais, intersetoriais e coletivas aos exercícios. A importância do papel do treinador, através do seu conhecimento e capacidade de transmissão, deve ser ajustada aos atletas e contexto.

Os principais princípios orientadores de jogo baseiam-se nas variantes de dispositivos táticos entre o 1-4-3-3 e o 1-3-5-2. Pretende-se que os atletas atinjam níveis de agressividade ideais tanto em situação defensiva como ofensiva, potenciando situações de 1v1, e de 2v1, demonstrar foco nos momentos das transições defensivas e ofensivas, enaltecer a segurança no passe, a velocidade e forte reação à perda, a capacidade de pressionar zonas em superioridade, ocupação de espaços, procurando o equilíbrio da equipa como um todo.

A União Desportiva de Leiria projeta os perfis dos jogadores por escalão, tendo como objetivo uniformizar a equipa para aplicação destes princípios anteriormente referidos, de forma mais eficaz. Contudo, estas características não são limitadoras de exclusão/inclusão de atletas, tendem sempre a que sejam moldáveis a todo o contexto envolvente. O anexo 1, mostra o perfil do atleta para o escalão de Iniciados

2.3.6. Limitações Funcionais e Logísticas

Sendo a União Desportiva de Leiria um clube com algum prestígio a nível nacional, como referido anteriormente, não obstante, existem inúmeras limitações. A mais relevante assenta na impossibilidade de utilização do campo completo na maioria das situações de treino. Este aspeto está diretamente

relacionado com o tempo de treino, uma vez que, nunca pode exceder os noventa minutos, isto porque se encontram sempre outras equipas para utilizar o respetivo espaço.

Para além desta limitação espacial, o escalão Sub15 é obrigado, numa das unidades de treino a cada microciclo, a deslocar-se, das instalações da academia do clube, ao centro de treinos do Grupo Desportivo e Recreativo da Boavista. Neste espaço, o escalão de Sub15 tem ao seu dispor a totalidade do campo de futebol 11, contudo levantam-se determinadas problemáticas como a impossibilidade de utilização do material do Grupo Desportivo e Recreativo da Boavista, que por sua vez, impõe a necessidade de transporte de todo o material imprescindível ao treino da Academia da União de Leiria por parte dos meios de transporte dos próprios treinadores.

Ainda na Academia da União Desportiva de Leiria, denotam-se algumas lacunas ao nível dos recursos materiais. Para a equipa de Sub15 estão, apenas, destinadas doze bolas. Todo o restante material é partilhado com todos os outros escalões, onde muitas das vezes impede a correta montagem de toda a esquematização do treino. Algo que, no meu ponto de vista, falha no clube é a inexistência de barreiras tipo atletismo, que impossibilita algum do trabalho complementar, a que o treinador estagiário se propôs, de mobilidade articular e técnica de corrida.

Para além das barreiras e muitos outros materiais, a escassez de material de ginásio é uma brutalidade para este clube. Neste sentido, o clube apenas contém um banco de musculação, onde tem incorporado um acessório de extensão da perna (*legextension*), quatro discos de cinco quilogramas cada e dois discos de dois quilogramas e meio. Este aspeto, impossibilita grande parte do trabalho mais analítico de força a desenvolver pelos próprios atletas, seja na sua otimização de performance como de recuperação de lesão.

Outra das limitações, que a respetiva equipa apresenta, é a grande dispersão de residência dos atletas que constituem o grupo de jogadores. Este ponto poderá vir a tornar-se prejudicial na assiduidade e/ou atrasos dos atletas a treinos/ jogos. Até porque, a exclusiva responsabilidade pelo transporte desses mesmos atletas remete para os seus encarregados de educação.

2.4. MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL

2.4.1. Futebol de Formação e as suas Componentes

Segundo os dados disponibilizados pela página da Federação Portuguesa de Futebol é percetível, que a modalidade de futebol em Portugal, apresentava um crescimento progressivo de atletas jovens federados até à época 2019/20. Contudo, o estado atual faz disparar números nunca antes vistos no futebol. Através dos dados partilhados pela Federação Portuguesa de Futebol, bem como pelo seu canal televisivo, Canal 11, a 23 de fevereiro, denota-se uma perda de mais de 70% de equipas por escalão entre os escalões de sub-7 e sub-19, assim com uma perda de 61% de atletas federados, na presente época desportiva 2020/21, entre as modalidades de futebol e futsal nacional.

O futebol profissional e o futebol de formação, segundo Seabra, Maia, & Garganta (2001), subdividem-se, igualmente, em duas categorias interligadas, das quais o jogo e o jogador. Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo (2013) descrevem a aprendizagem do jogo de futebol como a aquisição de competências do “saber-ver, saber-decidir e saber organizar-se”,no seu contexto espácio-temporal de constante alteração de ações coletivas e individuais. Para a compreensão da complexidade associada ao treino, centrado na formação desportiva do jovem atleta, variadas são as abordagens a ter em consideração e inúmeras as influências envolventes do contexto (Silva & Morouço, 2017).

Desde logo, reportando Cumming, Lloyd, Oliver, Eisenmann, & Malina(2017), a separação do conjunto de jovens atletas em grupos divididos pelo sexo e idade cronológica pode não corresponder a uma equidade entre indivíduos. Isto porque, não é tido em consideração a maturação biológica individual (processo até ao estado adulto), onde se pode constatar um amadurecimento precoce ou retardado em comparação ao par.

Estudos, como de Rowat, Fenner, & Unnithan (2017), demonstram que a seleção de atletas é propiciada por aqueles que atingem a fase de maturação antecipadamente em relação a outros jogadores menos desenvolvidos

maturacionalmente. Algo que corrobora este desfecho, é o que presenteia o trabalho de Malina, Figueiredo, & Coelho-e-Silva(2017), onde se conclui que os jovens atletas da modalidade de futebol, à data de 2015, apresentam índices mais elevados quer de altura como de peso, comparados a outros atletas da modalidade aquando datas entre 1978 e 1999, para a mesma idade do pico de crescimento.

Os fatores associados ao desenvolvimento maturacional precoce relacionam-se de forma direta com as capacidades atléticas condicionais, tais como a força, a velocidade e potência, com principal preponderância entre os 11 e os 14 anos, uma vez que é nesta fase que a relação entre as variáveis atinge um pico máximo (Malina, Rogol, Cumming, Coelho E Silva, & Figueiredo, 2015).

Através da análise do trabalho desenvolvido por Rodríguez-Fernández et al. (2019), em jovens atletas de futebol, é notório o "peso" que a capacidade aeróbia possui em cada atleta, uma vez que quanto maior esta for, mais elevada é a capacidade de recuperação da frequência cardíaca dos atletas a esforços de alta intensidade. Torna-se, deste modo, uma "arma" de extrema importância no âmbito da modalidade de futebol, porque em grande parte do jogo exige por parte do atleta recurso a tal sistema energético. Rowat et al. (2017) mostram que futebolistas com idades compreendidas entre os 13 e 15 anos, que competem no máximo escalão nacional, apresentam valores médios elevados em testes correspondentes à capacidade aeróbia, em relação a outras ligas e escalões internacionais.

O trabalho de força é algo que deve ser potencializado e onde se encontra resultados benéficos tanto em crianças, como em jovens atletas. A revisão de Behm et al. (2017), indica a pertinência dos efeitos do treino de força em jovens, evidenciando diferenças significativas entre grupo treinado e não treinado na capacidade de transposição de forças, otimizando primazias mecânicas e reflexivas do ciclo de alongamento-encurtamento.

Associado a tal temática, a incorporação de exercícios de pliometria torna-se fundamental no intuito de apetrechar o atleta de respostas eficazes a forças

de reação e devido ao seu efeito de especificidade da prática. Contudo, esta aplicação deve ser progressiva e supervisionada (Behm et al., 2017).

Segundo Asadi, Ramirez-Campillo, Arazi, & Sáez de Villarreal (2018) realça-se o efeito do treino pliométrico apresentar resultados mais robustos para atletas que já atingiram o pico de velocidade de crescimento, em relação aos mais retardados maturacionalmente.

Beato, Bianchi, Coratella, Merlini, & Drust (2018), referem a necessidade de um planeamento diversificado entre o treino pliométrico e ações de velocidade com e sem mudança de direção, com aceleração e desaceleração (ajustados à especificidade das exigências da competição), e que os seus efeitos são benéficos e estão comprovados com períodos de treinos entre as 6 e as 8 semanas, contempladas com duas sessões por semana. Isto porque, a conjunção dos dois tipos de treino potencia uma maior produção de força durante os ciclos de alongamento-encurtamento muscular.

Todavia, é fundamental perceber e distinguir os termos velocidade e aceleração. Rowat et al. (2017), elucidam e mostram com o seu trabalho que testes de corrida, com distâncias entre os 15 metros e os 35 metros, relacionam-se de forma mais forte com a capacidade de aceleração, enquanto testes de corrida acima dos 35 metros de distância evidenciam resultados de velocidade máxima.

Ainda dentro das capacidades atléticas condicionais, a agilidade caracteriza-se pela habilidade de controlo da posição ideal aliada ao contexto/situação aquando de uma mudança de direção. Por este modo, sobressai a sua importância na performance atlética de variadas modalidades, inclusive, no futebol (Fernández-Rio et al., 2019). Sendo assim, Fiorilli et al. (2017), realçam que o aprimoramento desta capacidade ao longo do tempo, através da sua técnica, diversidade e experiência, projeta um atleta mais hábil. Para além do treino desta capacidade, a maturação define muito do sucesso que o atleta possui, seja por base dos níveis de aptidão física como do estado de expertise de tomada de decisão.

No que se refere à incidência de lesões, Pfirrmann, Herbst, Ingelfinger, Simon & Tug(2016), comprovam que a ocorrência de lesões em jogo é idêntica à incidência em adultos, contudo em contexto de treino é maior em jovens atletas. Este tópico pode ser menos acentuado dentro do grupo através do treino das capacidades anteriormente referidas ou da implementação de programas de treino neuromuscular integrativo, segundo Fort-Vanmeerhaeghe, Romero-Rodriguez, Lloyd, Kushner, & Myer (2016), objetivando a atenuação do desequilíbrio musculo esquelético verificado na fase de puberdade.

2.4.2. Programas de Desenvolvimento Atlético Desportivo

Como verificamos anteriormente, e como explicam Figueiredo, Coelho e Silva, & Malina (2011), as habilidades e as capacidades funcionais no futebol não são estanques, originando uma diferenciação das mesmas entre as faixas etárias dos atletas. Logo, pretende-se clarificar de forma mais sucinta de quais os pontos chaves a enfatizar, tendo em conta o desenvolvimento físico e individual do próprio atleta.

Daí o aparecimento de programas de desenvolvimento de atletas a longo prazo iniciados nos anos 90 nos Estados Unidos, Canada e outros países, (Baxter-Jones & Helms, 1996; Maffulli, Baxter-Jones, & Grieve, 2005; Maffulli, King, & Helms, 1994), tentam combater efeitos prejudiciais da especialização precoce no desporto e criar uma estrutura positiva para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e psicológico para a *expertise*.

O modelo descrito de especialização tardia ostenta cinco estágios (1. Fundamental, 2. Treino para Treinar, 3. Treino para Competir, 4. Treinar para Vencer e 5. Reforma/Reciclagem) que se desenrolam durante o percurso desportivo individual. Mais recentemente, o Comité Olímpico dos Estados Unidos da América de “mãos dadas” com os Órgãos Diretivos Nacionais, utilizando os princípios do desenvolvimento de atletas a longo prazo, concebeu o Modelo Americano de Desenvolvimento, que contempla cinco estágios (1. Descubra, aprenda e brinque, 2. Desenvolver e desafiar, 3. Treinar e competir,

4. Alto desempenho ou Participar e obter sucesso, 5. Guiar e Prosperar (Brenner et al., 2016).

Nos dias que correm, organizações como a *National Basketball Association* (NBA) e a *USA Basketball* reuniram um grupo de especialistas, no intuito de compartilhar pesquisas e práticas aplicadas para resolver problemas inerentes ao desporto juvenil, auxiliarem na limitação do risco de lesão, esgotamento (*burnout*) e desmembramento da atividade física e potencialização dos benefícios da participação desportiva (DiFiori et al., 2018).

Através da análise do mesmo trabalho, tendo por base a informação de atletas de elite no basquetebol, concluiu-se que os atletas devem adiar a especialização no desporto único até aos 16 ou mais anos de idade. Relativo à modalidade, o trabalho evidencia que é recomendável, um mínimo de um dia de descanso por semana, sono diário adequado e períodos de folga que proporcionam recuperação física, redução do risco de lesão e outras cargas psicológicas. Assim como, programas de prevenção de lesões neuromusculares devem ser implementados e avaliados. O grupo de trabalho recomenda ainda um máximo de dois jogos por semana, por jogador juvenil, e um máximo de três jogos por semana, até ao fim da adolescência(DiFiori et al., 2018)**.**

Contudo, não podemos considerar os atletas como máquinas triviais que não podem ser descritos usando uma simples relação de entrada e de saída. É necessário ter em consideração que a carreira desportiva pode ser definida como um projeto de cariz individual, impossível de ser completamente planeado (Güllich & Emrich, 2006). Desse modo, requer-se ajustar cuidadosamente as expectativas de desenvolvimento de cada atleta para a promoção de uma experiência gratificante e motivadora (DiFiori et al., 2018).

Stolen, Chamari, Castagna, & Wisløff (2005)determinam alguns dados de performance associados à modalidade de futebol. Em média, atletas de elite percorrem entre 10 a 12 quilómetros por cada jogo (90 minutos), dos quais sua intensidade se aproxima de valores do limiar anaeróbio, entre os 80 e 90% da sua frequência cardíaca máxima. Por outro lado, 1 a 11% da distância

realizada é executada a uma intensidade máxima ou submáxima, através de ações de sprints, de desarmes, de saltos, passes/ações com bola e situações de oposição, com durações de 2 a 4 segundos por cada 70 a 90 segundos de jogo.

Para além de tais dados, os mesmos autores fazem referência para elevadas concentrações de lactato sanguíneo em atletas de elite comparados aos atletas de não elite, e que em média, em ambos os casos, apresentam valores mais altos de lactato durante as primeiras partes do jogo em relação à segunda parte.

Para Dodd & Newans, (2018), o futebol moderno exige por parte do atleta uma enorme capacidade de resposta a atividades de intensidade elevada, consequentemente promove maior quantidade de ações preponderantes e decisivas do jogo.

Através do concebido anteriormente, podemos caracterizar o futebol como uma modalidade desportiva que engloba uma multitude de fatores. Logo, torna-se imprescindível o foco mais centrado nas habilidades específicas inerentes ao contexto de jogo em relação, às variáveis não indispensáveis, a avaliações internas do clube de identificação de talentos, sempre, compreendendo uma visão interligada dos agentes (Rowat et al., 2017).

2.4.3. A Maturação no desporto juvenil

Acima, foi descrito, de forma sucinta, o conceito de maturação como o processo inato direcionado para o estado maduro. No entanto, é possível perceber que esse processo não é fixo, ou seja, o estado biológico varia consoante o sistema de todos os organismos, pressupondo assim uma evolução da constituição humana para o estado biológico maduro (Silva, Freitas, & Maia, 2017).

Realçam-se mudanças morfológicas e fisiológicas associadas ao processo de crescimento, entre a infância e o final da vida adulta, através do desenvolvimento físico, psicológico e social. A maturação biológica é caracterizada por mudanças qualitativas que tornam o organismo mais apto, levando o mesmo a níveis mais altos de rendimento (Vale, 2013).

No entender de Villar & Zuhl (2006) “a maturação biológica difere consideravelmente para a mesma idade cronológica, no qual o desempenho em determinados desportos é mais dependente da maturação do que da idade cronológica”. Alicerçado à mesma ideia, o efeito da idade relativa, tendo em conta o trimestre do ano de nascimento, é fator influenciador do processo de aprendizagem (Huertas et al., 2019).

Logo, é percetível que crianças que apresentam uma fase de maturação mais precoce, apresentam melhores performances em tarefas de habilidade do que crianças que se maturam mais tardiamente (Mazzuco, 2007; Mirwald, Baxter-Jones, Bailey, & Beunen, 2002).

Estudos demonstram um salto de crescimento, por volta dos 12 aos 14 anos de idade, no sexo masculino e entre os 10 e os 12 anos de idade, em crianças do sexo feminino. O alinhamento pelo pico de velocidade de crescimento pretende mostrar a presença e as implicações da forte variabilidade maturacional na expressão de vários *skills,* como o crescimento somático, força muscular, performance motora e consumo máximo de oxigénio.

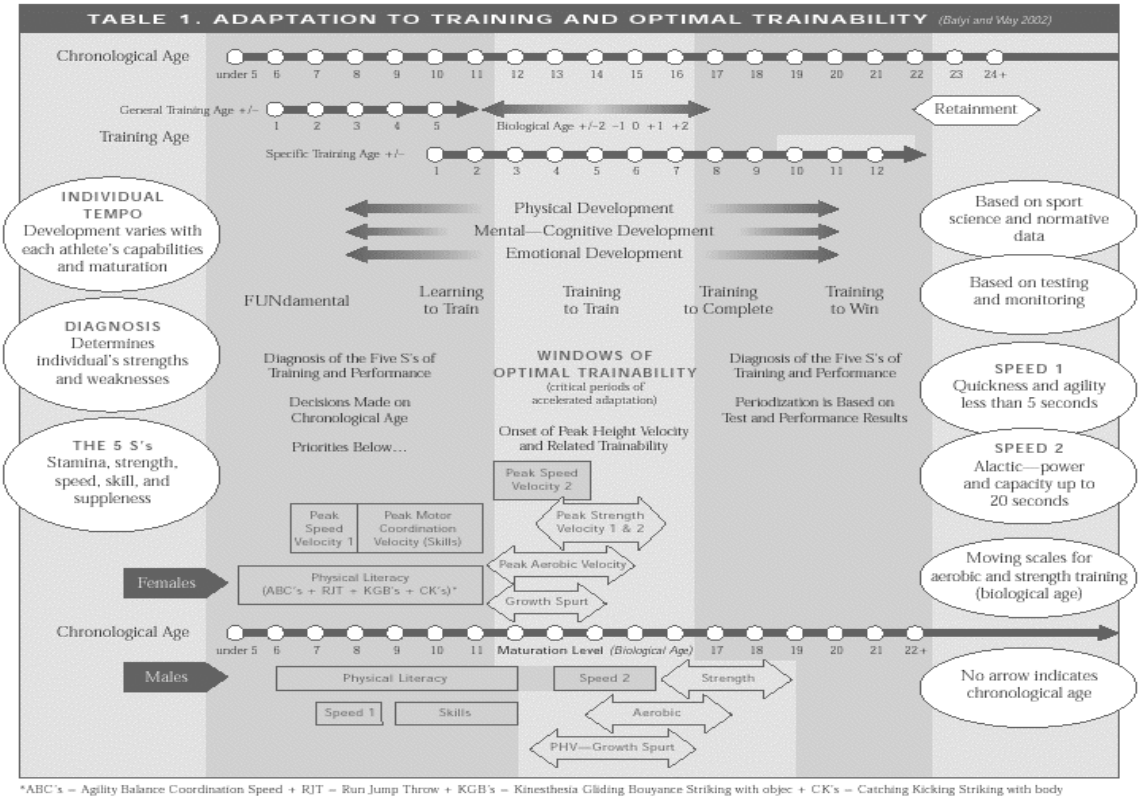
Neste sentido, diversas são as abordagens que visam diminuir tais discrepâncias no sistema desportivo juvenil. O *bio-banding* surge como uma tentativa de reduzir as variações causadas pelo efeito da maturação nos jovens atletas, agrupando os mesmos em “bandas ou grupos com base em outra(s) característica(s) que não a idade cronológica” (Malina et al., 2019).

Estudos de Abbott, Williams, Brickley, & Smeeton (2019) e Bradley et al.(2019), onde incluem este tipo de divisão demonstram por parte dos atletas um maior sentido de oportunidade relacional com o outro, maior capacidade de influência e expressão no jogo, bem como uma alteração das exigências técnicas impostas aos jogadores. O Plano de Desempenho Elite *Player*, em funcionamento no futebol inglês, utiliza o método de *bio-banding* na promoção de consciência educacional dos profissionais das academias desportivas com a finalidade de “avaliação, monitorização e interpretação das diferenças no desenvolvimento dos jogadores” (Huertas et al., 2019).

A utilização do método de *bio-banding* pode levar a um maior desenvolvimento de atletas que demonstrem índices de maturação precoce como atletas com maturação tardia, proporcionando ambientes diversos de aprendizagem. No entanto, a *bio-banding* não elimina, apenas reduz, a variação dos efeitos da maturação biológica (Bradley et al., 2019).

Para Malina et al.(2019), os benefícios que os estudos apontam com maior frequência, estão relacionados com a prevenção de lesões e correta prescrição de exercício, aquando intervalos mais suscetíveis de aquisição de determinadas competências segundo o intervalo de crescimento pubertário onde estão inseridos, tal como demonstrado abaixo na *figura 2*referente às adaptações ao treino e aos estados ótimos de treinabilidade, segundo DiFiori et al. (2018).

Figura 2 - Adaptação ao treino e capacidade ideal de treino. Retirado de DiFiori et al., (2018)



Porém, entre alguns relatos de atletas é percetível verificar que o confronto com outros jogadores, que visivelmente estariam mais desenvolvidos fisicamente que os mesmos, lhes fez adquirir outras estratégias/recursos – técnicos, táticos, entre outros - que os tornaram mais aptos e capazes de resolver problemas no contexto de jogo e desenvolver habilidades táticas e técnicas, bem como aspetos mentais – resiliência, etc.

Pep Guardiola referiu, no seu tempo enquanto jogador de futebol, quando enfrentava adversários "fisicamente" mais desenvolvidos fez com que ele desenvolvesse uma maior inteligência tática com o objetivo de antecipar e prever determinadas ações. Este aspeto de redução do contacto com o oponente levou-o a aprimorar mecanismos de tomada de decisão – inteligência de jogo.

Sendo assim, fica claro parte das vantagens e desvantagens da separação do conjunto de atletas não apenas pela sua idade cronológica. No entanto, fica a cabo do profissional desportivo saber quando, como, porquê e se deve executar este método no processo de desenvolvimento do atleta.

2.4.4. O Treino

Verkoshansky (2000) mostra a relação da especificidade do treino com o exercitar em busca de uma melhoria, de forma bastante especifica, da expressão de todas as componentes de cada desporto. Segundo o mesmo autor, pode ser descrita como a realização de exercícios específicos, que posteriormente leva ao aperfeiçoamento, tanto de habilidades motoras técnicas como táticas, assim como de outros aspetos essenciais para a eficiência do desempenho.

Já Marques & Oliveira (2001), enfatizam o treino com foco na diminuição da quantidade de estímulos motor-funcionais, proporcionando assim o desenvolvimento mais concreto do estímulo a utilizar. A mesma afirmação é corroborada através de Boiko (1987), onde demonstra que o aumento da especialização desportiva e o decréscimo da diversificação de estímulos leva a uma benesse da prestação desportiva.

Hoff & Helgerud (2004), clarificam a necessidade do treino em incidir nas exigências desenvolvidas pelo jogo. Contudo, o treino mais eficaz deve compreender também variáveis basilares do desempenho atlético, tais como o desenvolvimento de padrões de resistência e de adaptações músculo-esqueléticas, através do trabalho de força, potência, velocidade, agilidade, exercícios de proprioceptividade, mobilidade articular, entre outros. Deste modo, relacionado com as funções do treinador, fica a cargo deste a função de se adaptar ao desenvolvimento do contexto evolutivo do treino desportivo.

Também a FIFA (2016), indica que a melhoria da qualidade de formação tem aumentado nos últimos anos, realçada através de um desenvolvimento precoce das capacidades físicas do atleta, acompanhada de um incremento de abordagens de teor científico assim como metodologias adaptadas às diferentes fases de desenvolvimento dos jovens.

A monitorização e controlo da carga de treino declara-se como um importante recurso no papel do treinador de prescrever, acompanhar, analisar, ajustar e programar individualmente as sessões de treino (Djaoui, Haddad, Chamari, & Dellal, 2017).

2.4.5. O Treinador de Formação

Para além do crescimento do número de praticantes, o mesmo deve ser acompanhado por um contínuo processo de evolução científica e prática do âmbito desportivo. Santos, Jones, & Mesquita (2013), apontam para um adequar dos programas de preparação profissional dos treinadores, em relação a um método mais realista da complexidade da prática.

Torna-se cada vez mais claro as inúmeras variáveis que definem o sucesso/ competência, seja individual ou coletivo. Segundo Farias (2018), conseguimos entender que para construir processos de treino eficientes, o papel do treinador está obrigado a interiorizar mecanismos de operação e regulação do processo de aquisição motora e desenvolvimento desportivo de cada atleta. Deste modo, tentar que os atletas no seu processo de formação contactem com o máximo número destas variáveis, assim como da qualidade e quantidade desse mesmo contacto, deve ser um ponto fundamental na função do treinador de escalões de formação atlética.

Quando Garganta (2008) faz referência às limitações de dois intervenientes, treinador e cientista do desporto, demonstra, não só as diferenças entre si, quais os pontos a explorar no sentido de encontrar um meio-termo entre ambos, que torne o sujeito mais apetrechado de conhecimento, compreensão, reflexão e competências de encontrar as problemáticas da prática procurando respostas na teoria, atingindo os critérios de êxito desejados. Só desta forma se consegue garantir a qualidade do treino e a otimização do atleta, que consequentemente, elevará os níveis de performance ao mais alto nível competitivo e, posteriormente, aperfeiçoará o futebol de formação.

Nesse sentido, a ideia mais tradicional, de abordagem processo/produto para posterior aprendizagem, não deve ser totalmente posta de parte, mas procurar uma adaptação à mesma. Evidenciando a reflexão e pensamento crítico sobre a definição da estratégia mais adequada ao encadeamento, não criando barreiras ou defendendo crenças ou estigmas adquiridos.

Ao interligar este tema, Davis, Appleby, Davis, Wetherell, & Gustafsson (2018), realçam o efeito da qualidade na relação entre treinador e atleta, promovendo a melhoria cognitiva e diminuindo os níveis de stress e exaustão quando postos à prova. Esta otimização impulsiona o desempenho mais aperfeiçoado dos atletas.

Assim sendo, podemos caracterizar o papel do treinador de extrema relevância no desenvolvimento tático e técnico, nos seus objetivos, nas suas conquistas e na satisfação pessoal própria do contexto, através daquilo que fazem e dizem (Cushion, Ford, & Williams, 2012).

2.4.5.1. Estilos de Ensino

Dentro da panóplia de formas de ensino, as mais tradicionais estão diretamente ligadas à instrução das aulas de educação física, onde se denota o objetivo principal de proporcionar “proficiência técnica”, a partir da compreensão antes do jogo propriamente dito (Miller, 2015).

Realça-se a função principal do professor nas decisões de todo o processo de ensino – definição de objetivos, exposição da tarefa, e suas estratégias de execução, bem como explicação dos deveres inerentes a cada praticante. Este tipo de ensino deriva da descoberta guiada e de técnica que pressupõe um "congelamento para ensaio". No entanto, não é um processo estanque e o processo de ensino não é unicamente da autoria e decisão do professor/treinador.

Porém, segundo Harvey, Gil-Arias, Smith, & Smith(2017), são claras outras formas de ensino, que otimizam o lado oposto ao conceito anterior. Elevam o papel do praticante, em relação ao professor/treinador, deixando de parte o modelo de instrução direta do ensino do jogo.

É de referir que o treinador pode e deve alternar entre os diferentes estilos de ensino levando em consideração as necessidades dos jogadores. Ou seja, o estilo de instrução direta pode ser utilizado num jogador que não tem qualquer conhecimento da modalidade. À medida que vai adquirindo mais autonomia, ao longo do processo de treino, o treinador poderá conferir mais graus de liberdade e adotar um estilo de ensino baseado na descoberta guiada (entre muitos outros), privilegiando um maior caráter exploratório decisional do jogador, na medida em que ele já tem um determinado conhecimento que lhe permite identificar e usar a seu favor e da equipa determinada informação reguladora da ação, onde se enaltece a tomada de decisão para assim gerar diferentes soluções táticas.

Em Harvey & Jarrett(2014), o jogo surge como "professor", propiciando constrangimentos contextuais, potencial de ação individual e sua capacidade adaptativa ao sistema. Evidenciam-se técnicas como o questionamento nestas ocasiões, em que a aprendizagem é centrada no jogo, dos quais se destacam abordagens como o*Game-Centered*Approach e Tactical *Games Model,* adaptado de *Teaching Games for Understanding*(Harvey et al., 2017).

A utilização dos *Teaching Games for Understanding*, de acordo com Stolz & Pill (2014), faculta um maior envolvimento na tarefa por parte dos praticantes, uma vez que amplia o significado e veracidade para cada indivíduo, criando um

trajeto de entendimento do valor da aprendizagem, isto porque a ênfase pedagógica incide em cada um dos atletas/alunos.

Uma das formas de ensino pressupõe os Jogos Reduzidos e Condicionados, onde se apresentam como ferramenta metodológica eficaz para o desenvolver das condições técnicas e táticas em desportos coletivos, através da modificação de algum tipo de variáveis, como exemplo, o espaço de jogo, o número de intervenientes, etc., e da definição de objetivos a atingir com a tarefa (Fernández-Espínola, Robles, & Fuentes-Guerra, 2020).

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. MODELO DE JOGO

Uma das crenças, para Garganta (1997), no caso do futebol, baseia-se na importância do treino conforme as necessidades do jogo, por sua vez, demonstra uma relação de mutualidade entre as variáveis preparação e competição.

Garganta e Pinto (1989), caracterizam o modelo de jogo como o percurso, com objetivo congruente, “do processo de preparação e de treino”, no sentido de aprimorar as exigências forçadas pela competição.

Deste modo, evidencia-se a ideia de existir uma relação entre a forma como se quer jogar e a forma como se treina. Em Batista(2006), elucida-se o princípio da especificidade como “o princípio dos princípios do treino”. Através de Dias(2005), é notório a consideração no mesmo principio de especificidade da modalidade, e percetível o seu encadeamento na preconização do processo de ensino/aprendizagem e treino, seja através da opção de determinados exercícios, do papel interventivo do treinador e da ação e reação dos atletas expostos a tais tarefas.

Na obra de Tamarit (2013), através da interpretação de José Tavares, o modelo de jogo suporta um conjunto de ideias, de Princípios e Subprincípios que cada treinador procura desenvolver como base e como “mapa” de orientação para todo o trabalho a desenvolver. Por Princípios tem-se os comportamentos gerais esperados pelo treinador, em situação de jogo, os Subprincípios exprimem os comportamentos mais específicos desse mesmo jogo desejado (Tamarit, 2007).

O modelo de jogo, segundo Tamarit(2013), é construído pela ligação entre a ideia de jogo do treinador e pela realidade que este encontra, i.e., pelo contexto. A ideia de jogo consiste no tipo de futebol que o treinador deseja implementar na sua equipa, seja através da sua experiência, prática, estudo, entre outros fatores.

Santos, Castelo, & Silva(2011), descrevem o modelo de jogo através dos seguintes pontos-chave:

- Incorpora o comportamento que o treinador procura desenvolver, tanto a nível coletivo como individual;
- Realçam-se os momentos de Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Fragmentos de Jogo (Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas) entre outros;
- Ajuste da Ideia de Jogo e Modelo de Jogo às características dos executantes destas ideias e princípios.

Tamarit (2013), realça a importância que o contexto impõe neste processo. Onde existe tanto a indispensabilidade de perceber qual o seu passado, como entender o tempo presente e, a partir deste momento, projetar qual o trajeto mais estruturado e robusto para os objetivos que se estabelecem. Entendendo que estes objetivos podem e serão sempre influenciados por fatores intrínsecos e extrínsecos ao projeto.

Tendo em conta as premissas anteriormente referidas, enaltece-se o sentido de complexidade inerente ao conjunto de conceções idealizadas pela equipa técnica e/ou respetivo clube. Pede-se que exista um ajuste, não só à experiência dos atletas, bem como à fase de formação dos mesmos.

Isto porque, os princípios e subprincípios destinam-se aos atletas, aquando do maior elo entre elementos maior será a facilidade de os pôr em prática e reproduzir o esperado pelo treinador.

3.1.1. Modelo de Jogo Sub15 da União Desportiva de Leiria

"Os princípios são mais importantes do que a formação tática. Podemos mudá-la 10 vezes durante o jogo, que isso não vai alterar a nossa forma de jogar futebol" – Julian Nagelsmann, 2020

O Modelo de Jogo deve assumir função de guia perante o processo de treino da equipa, objetivando permutação entre as variáveis ensino/treino e as habilidades mais ajustadas aos ideais do treinador, considerando questões situacionaismais próximas da realidade do jogo (Garganta et al., 2013).

A complexidade que este modelo envolve, como referido acima, depende muito do contexto em que é aplicado e executado. Neste caso, trabalhando com jovens atletas, cuja maioria não tem muitos minutos de trabalho ou jogo em situação de 11v11, o modelo de jogo terá obrigatoriamente de ser ajustado aos mesmos indivíduos, assim como adaptar-se ao quadro competitivo onde a equipa está inserida.

No entanto, o modelo de jogo procura subdividir-se em princípios gerais, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, a serem exercidos através do papel individual e coletivo dos elementos da equipa, nas fases e etapas do jogo.

Castelo(2003), indica a fase de Organização Ofensiva compreendendo as Etapas de Construção, Criação de Situações de Finalização e Finalização. A fase de Organização Defensiva envolve as Etapas de Equilíbrio, Recuperação e Defesa. Existe definição das fases de Transição Ofensiva e Defensiva, e ainda Esquemas Táticos.

À presente época desportiva, a maior parte dos jogadores já tinham contacto com o presente treinador principal no mínimo dois anos e com parte das suas ideias. Contudo, para os restantes atletas torna-se necessário existir uma fase de aprendizagem do modelo de jogo e de toda a complexidade que o mesmo apresenta. Motivos como a presença de muitos atletas novos e falta de ajuste às características dos mesmos podem levar a problemas de adaptação e implementação do modelo, ou mesmo à necessidade de alteração de parte dos subprincípios ou subprincípio dos subprincípios.

Garganta et al. (2013) advogam a existência de uma “linguagem” comum dos atletas perante as tarefas impostas pelo jogo, realçando concordância com os princípios individuais, setoriais e coletivos, que por sua vez leva à criação de uma identidade coletiva única.

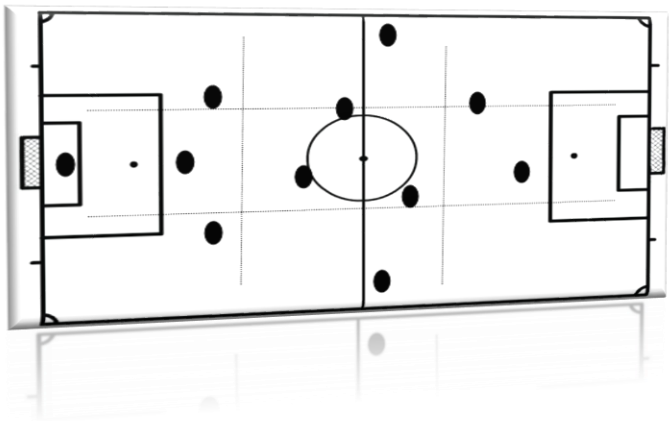
3.1.2. Processo Ofensivo

O processo ofensivo é uma das duas fases fundamentais do jogo de futebol, definido pela equipa que detém a posse de bola, com o intuito de concretizar o objetivo do jogo – golo. Contudo, pode ser caracterizado por subprincípios

como o controlo do ritmo de jogo, criação de condições relacionados com os objetivos táticos da equipa, proporcionar aos adversários grandes tempos sem a posse da bola e recuperação física dos elementos da equipa (Castelo, 2003).

Método de Jogo: Ataque Posicional; **Dispositivo Tático**: 1x3x5x2

Figura 3 - Dispositivo Tático Ofensivo



3.1.2.1. Organização Ofensiva

3.1.2.1.1. 1º Etapa de construção do processo ofensivo

Para Castelo (2003), esta etapa objetiva a circulação da bola para zonas fulcrais de jogo, quando vindas de situações de recuperação da posse. Denota-se uma maior facilidade e maior tempo de concretização das fases inerentes à etapa. Evidencia-se a progressão da bola para áreas vantajosas de finalização, assim como potenciar contextos de instabilidade e desequilíbrios na organização defensiva adversária.

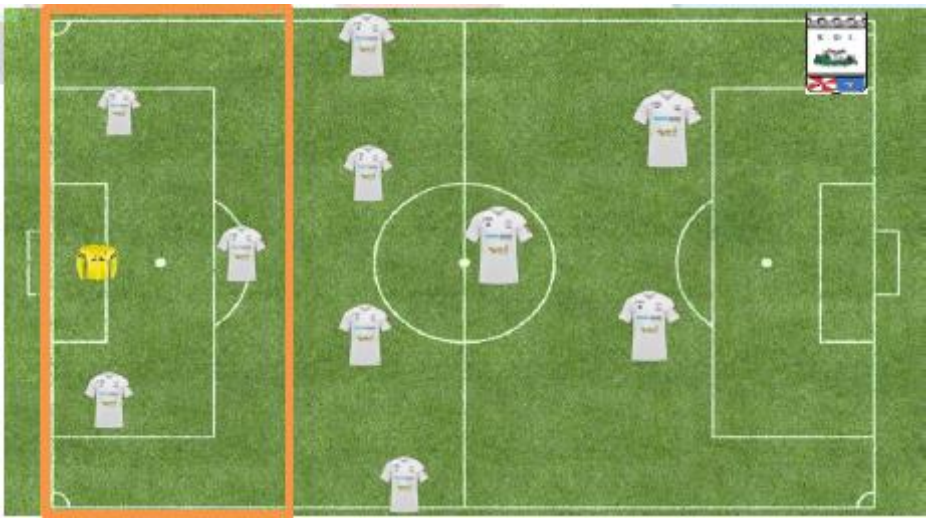
Princípio - Organização para jogar: a equipa deve, coletivamente, ocupar o campo na largura e na profundidade de modo a dar espaço à construção na zona mais recuada do terreno, mas ao mesmo tempo manter um certo nível de coesão de modo a poder envolver todos os jogadores na construção de jogo. Os jogadores mais recuados, defesas e médios, devem ser a primeira opção de passe.

Tabela 6 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 1.ª Etapa de construção do processo ofensivo

Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Defesas centrais jogam em	-Defesas centrais podem sair

	largura; -Defesas laterais jogam em amplitude e com muita profundidade.	em condução quando têm espaço; -Procurar a linha de passe mais segura e próxima; -Quando pressionados procurar a profundidade do avançado.
Médio	-Médio procura criar superioridade com os centrais ou receber a bola na zona lateral; -Em caso de ter espaço podem sair em condução.	-Procurar desmarcações de apoio para receber a bola.
Ofensivo	-Procurar desmarcações para receber a bola; -Realizar sempre um movimento em profundidade como uma solução de passe.	-Avançado procura as costas dos laterais para a profundidade; -Extremos procuram desmarcações de apoio no espaço inferior, ficando a largura para os laterais.

Figura 4- Princípios táticos, na 1.ª Etapa de construção do processo ofensivo



3.1.2.1.2. 2º Etapa de construção do ataque: Criação de situações de finalização

Segundo Castelo (2003) nesta fase do jogo tende-se a procurar formas vantajosas para obtenção do objetivo do jogo. São percetíveis maiores situações táticas, que propiciam possíveis desequilíbrios, passíveis de passagem para a próxima etapa de finalização. Requer-se uma maior mobilidade e flexibilidade da organização ofensiva, de forma a criar espaços livres por onde a bola pode circular.É também nesta fase, que se potenciam situações de bolas paradas, possíveis de ser concretizadas através dos esquemas táticos ofensivos estudados.

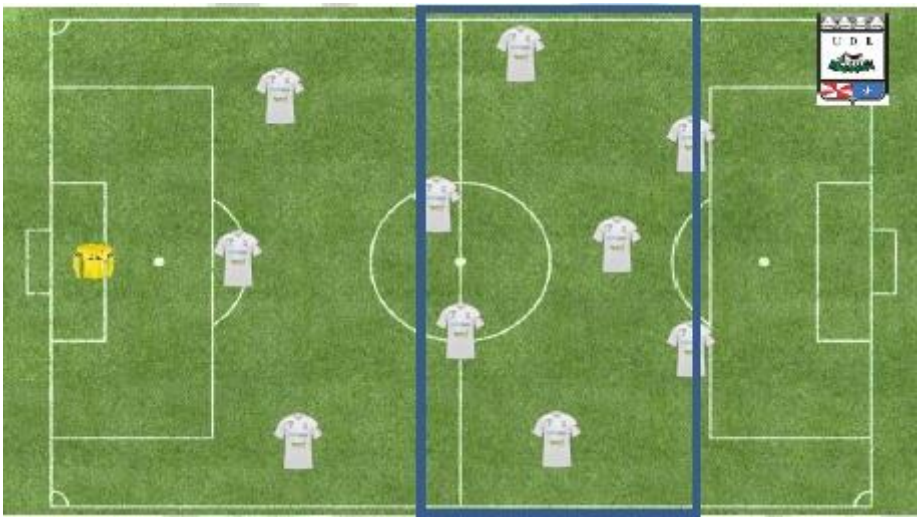
Princípio - Velocidade e profundidade: esta é a etapa em que a equipa deve conseguir acelerar o jogo e utilizar a verticalidade, procurando os espaços na profundidade, de modo a tentar criar desequilíbrios e desorganização na defesa contrária. É pedido um pouco mais de risco nas ações tático-técnicas individuais.

Tabela 7 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 2.ª Etapa de construção do processo ofensivo

Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Subir a linha defensiva para a linha do meio-campo.	-Centrais fornecem cobertura ofensiva ao portador da bola; -Laterais dão largura e profundidade ao jogo (situações de 2x1 no corredor).
Médio	-Variar o centro de jogo com frequência após alguns passes curtos.	-Médio mais fixo e os outros com grande mobilidade; -Combinar com os jogadores mais próximos, quando os adversáriosaumentam a pressão, virar rapidamente o centro de jogo.
Ofensivo	-Procurar combinações com os médios, com desmarcações de apoio;	-Extremos alternam entre movimentos de apoio no corredor central e largura e profundidade no corredor contrário

	-Grande mobilidade e permutas entre os jogadores.	(quando bola no corredor contrário); -Avançado alterna entre apoios frontais e movimentos em profundidade com pequenas diagonais.

Figura 5 - Princípios táticos, na 2.ª Etapa de construção do processo ofensivo



3.1.2.1.3. 3º Etapa de construção do ataque: Finalização

Esta etapa caracteriza-se pela ação individual na obtenção do objetivo comum do jogo, o golo. As zonas onde esta etapa se desenrola apresentam um elevado número de adversários, potencializando um maior constrangimento e levando a uma maior pressão em situação de ataque. Componentes como a espontaneidade, a determinação e a criatividade são os mais patentes nesta etapa do processo ofensivo (Castelo, 2003).

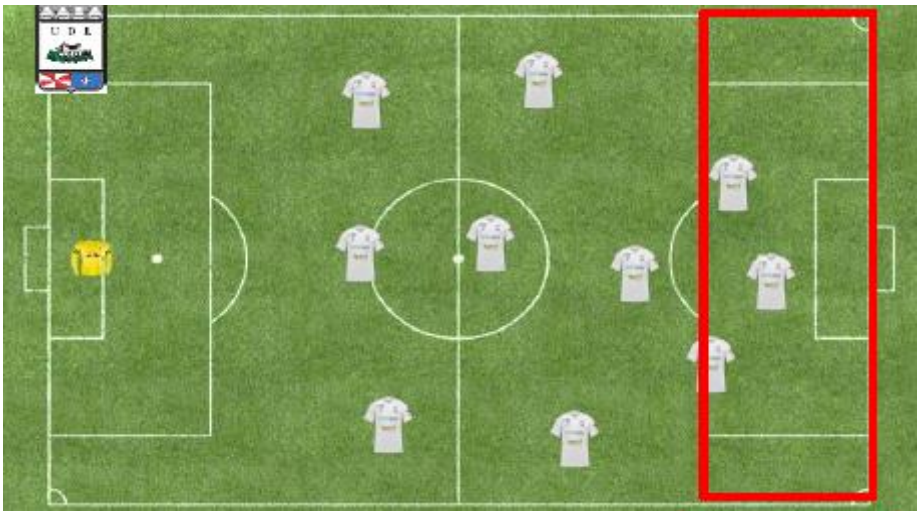
Princípio - Ocupação das zonas da finalização: é pedido a certos jogadores a ocupação de zonas nas quais lhes seja permitido estarem nas melhores condições de finalizar. Estas zonas são a do primeiro e segundo postes e zona do penálti.

Tabela 8 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 3.ª Etapa de construção do processo ofensivo

Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Subir a linha defensiva	-Centrais preparados para a 2ª bola

	para a 2ª bola (bola que foi intercetada ou cortada e não se encontra na posse de nenhuma equipa).	mais longa, e possível transição ofensiva adversária; -Laterais com alguma largura para 2.ª bola em zonas laterais.
Médio	-Aproximar-se das zonas de finalização.	-Médio ofensivo em zonas de finalização; -Médios mais recuados perto da área para a 2.ª bola.
Ofensivo	-Finalizar.	-Extremo do lado contrário à bola ataca o 2º poste, avançado ao 1º ou zona de penálti, conforme a posição do médio ofensivo.

Figura 6 - Princípios táticos, na 3.ª Etapa de construção do processo ofensivo



3.1.2.2. Transição Ofensiva

A transição ofensiva afigura-se como um momento de mudança da posse de bola. Segundo Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo (2013), este instante é definido por comportamentos onde os atletas e respetiva equipa procuram realizar logo após a recuperação da posse de bola.

Princípio – Procurar uma transição rápida para o ataque se houver vantagem, caso contrário, manter a posse de bola.

Tabela 9 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, da Transição ofensiva

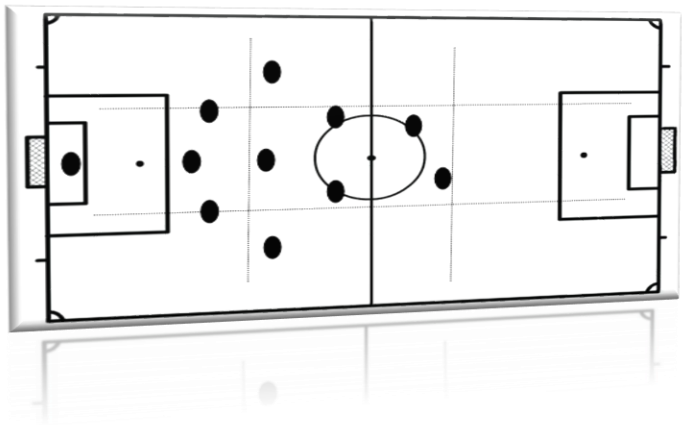
Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Procurar tirar a bola da zona de pressão; -Rodar rapidamente o centro de jogo ou procurar os corredores laterais quando se recupera a bola no corredor.	-Subida dos laterais, procurando a profundidade.
Médio		-1.º Passe rápido, procurando jogadores em largura e profundidade; -Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.
Ofensivo		-Avançado a procurar a profundidade; -Extremos a procurarem largura e profundidade; -Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.

3.1.3. Processo Defensivo

Do outro lado da moeda, o processo defensivo é a fase de jogo oposta e complementar à anteriormente referida. Este processo é caracterizado pelo momento em que a equipa luta para recuperar a posse da bola, tendo em conta a posterior elaboração de ações ofensivas, na procura do objetivo fulcral, o golo.Registam-se ações de oposição e marcação constantes entre defesas e atacantes, de formas individuais e/ou coletivas, com o objetivo de recuperação da posse da bola e defesa da baliza (Castelo, 2003).

Método de Jogo: Defesa à Zona; **Dispositivo Tático**: 1x3x5x2

Figura 7 - Dispositivo Tático Defensivo



3.1.3.1. Organização Defensiva

3.1.3.1.1. 1º Etapa de Organização Defensiva: Equilíbrio

Castelo (2003) indica que esta fase se subdivide em dois momentos diferentes e sucessivos.

- Desenrolar do processo ofensivo da própria equipa, através das ações de um ou vários atletas sobre os adversários, que levam à recuperação da posse da bola;
- Após a perda da posse da bola, promoção de uma rápida reação dos atletas, quer à bola como ao jogador que a transporta, quer no sentido de ocupação correta dos espaços tentando impedir a continuidade do processo ofensivo adversário.

1º Princípio –Basculação e coesão: toda a equipa deve bascular para o lado da bola, oferecendo a possibilidade de qualquer jogador que esteja mais perto da bola, poder recuperar assim que possível. Esta basculação deverá ser feita tendo em conta que a equipa necessita de ocupar a largura do terreno em processo ofensivo.

2º Princípio – Evitar a progressão: imediatamente após a perda da posse da bola, deverão existir comportamentos que evitem que a equipa adversária consiga progredir com a bola.

Tabela 10 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 1ª Etapa de organização defensiva

Setor	Subprincípio	Subprincípio do subprincípio
Defensivo	-Encurtar o espaço em relação à linha média; -Jogar com uma defesa em linha.	-Encurtar os espaços em relação aos jogadores imediatamente à sua frente; -Estar preparado para um passe em profundidade do adversário; -Coordenar os seus movimentos com os outros defesas, alinhando o seu posicionamento para criar uma linha defensiva horizontal.
Médio	-Encurtar os espaços aos médios adversários.	-Médio defensivo pressiona central, cortando linha de passe para o médio defensivo adversário; -Médios encurtam espaços, deslocando-se em direção aos médios adversários.
Ofensivo	-Pressionar a linha defensiva.	-Avançado condiciona os centrais a optarem por um lado do campo e pressiona, alternando entre contenção e cobertura com o Médio Ofensivo; -Extremos procuram pressionar e fechar as linhas de passe para os laterais.

3.1.3.1.2. 2º Etapa de Organização Defensiva: Recuperação

A recuperação defensiva é visível após a impossibilidade de recuperação imediata da posse da bola ou da progressão ofensiva adversária. Efetiva-se aquando da ocupação da estrutura defensiva adotada pela equipa. A marcação, a interceção e a oposição perante os adversários e a entreajuda entre atletas da mesma equipa são componentes inerentes a esta etapa do processo defensivo (Castelo, 2003).

Princípio – Reagir e reorganizar: uma vez que, após a perda, a equipa não consegue recuperar imediatamente a posse de bola, deverá existir uma reação coletiva de modo a todos os jogadores ocuparem as suas posições com a maior rapidez. Neste momento, poderão existir dobras ou compensações por parte de jogadores que irão ocupar momentaneamente a posição de outros.

Tabela 11 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 2ª Etapa de organização defensiva

Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Defesa em linha, jogando com o fora de jogo; -Central, do lado do campo onde está a bola, é a referência para a linha defensiva horizontal.	-Centrais sempre atentos à sua posição em relação aos laterais, estando sempre preparados para os movimentos de apoio ou de rutura do avançado; -Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, estando atentos às desmarcações dos extremos adversários.
Médio	-Impedir a inferioridade numérica, promovendo a superioridade ou igualdade.	-Procurar pressionar os jogadores perto da bola, médio mais distante equilibra a equipa na zona central.
Ofensivo	-Impedir a inferioridade numérica, promovendo a	-Avançado procura ocupar a zona do 6 para impedir que a bola volte

	superioridade ou igualdade.	para este espaço; -Extremos muito atentos às subidas dos laterais, acompanhando-os para impedir situações de 2x1 com lateral.

3.1.3.1.3. 3º Etapa de Organização Defensiva: Defesa Propriamente Dita

Segundo Castelo (2003), esta fase reflete o posicionamento dos atletas, na estrutura defensiva implementada pela equipa. Prevê a organização, a coordenação e colaboração na proteção da baliza, seja através de ações de recuperação de posse da bola como ações de oposição. Contudo, no jogo moderno, o processo defensivo não deve incumbir somente a visão de proteção da baliza e de ocupação do espaço no mesmo sentido. É necessário existir a promoção das bases de iniciativa ofensiva, isto porque a qualquer instante pode existir alternância no sentido de jogo.

Princípio – Organizados para defender: a equipa deverá assumir por completo o seu dispositivo tático defensivo (1x3x5x2) formando quatro linhas de defesa, todas elas atrás da linha da bola.

Tabela 12 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, na 3ª Etapa de organização defensiva

Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Marcação individual dentro da área; -Centrais sempre dentro da área.	-Centrais e lateral do lado contrário procuram fechar a zona em frente à baliza em situações de cruzamento; -Lateral procura impedir cruzamentos ou fechar dentro quando a bola está do lado contrário.
Médio	-Impedir a inferioridade numérica dentro da área; -Atenção à entrada da	-Médio com atenção a movimentos dos médios adversários na área; -Ocupar a zona central junto à

	área para 2ª bolas ou remates de longe.	entrada da grande área; -Se o central estiver deslocado, médio mais posicional ocupa o espaço deste.
Ofensivo	-Atenção à 2º bola, situações de transição para o ataque.	-Avançado sempre preparado para possível transição ofensiva; -Extremos preparados para 2ª bola sobre o corredor lateral.

3.1.3.2. Transição Defensiva

Tal como a transição ofensiva, este momento de jogo está dependente da mudança da posse de bola. Neste caso, e recorrendo novamente a Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo (2013), a transição defensiva exprime os comportamentos dos atletas que compõem a equipa aquando da perda da posse de bola.

Princípio – Recuperar a bola o mais rapidamente possível

Tabela 13 - SubPrincípios e SubPrincípios dosSubPrincípios, da Transição defensiva

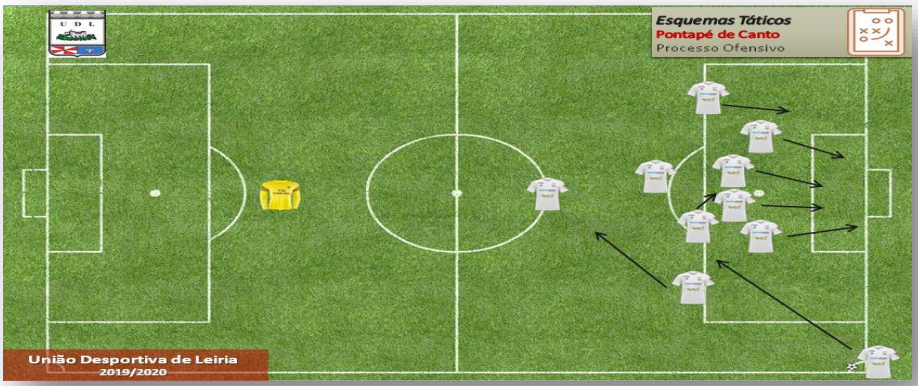
Setor	Subprincípio	Subprincípios do subprincípio
Defensivo	-Procurar pressionar o portador da bola e linhas de passe mais próximas;	-Subir linhas para pressionar desmarcações de apoio ao portador da bola, ou recuar se realizarem desmarcações de rutura; -Fechar o espaço central.
Médio	-Jogador que perde a bola procura recuperá-la de imediato; -Jogadores mais longe da bola procuram equilibrar a equipa.	-Pressionar as zonas perto da bola; -Equilibrar a equipa no corredor central.
Ofensivo		-Avançado procura pressionar a linha defensiva, impedindo a solução atrasada para o passe, extremo do lado da bola fará o mesmo; -Extremo longe da bola equilibra a equipa deslocando-se para o corredor central.

3.1.4. Esquemas Táticos Ofensivos

As bolas paradas têm sido trabalhadas e elaboradas de forma cada vez mais diversificada, procurando sempre o mesmo objetivo, i.e., o golo. Diga-se que no mundial de 2018, na Rússia, 40% da totalidade de golos foi obtida através de bolas paradas, consequentemente, percebemos desde logo a importância do foco do treino nestas situações de jogo. Consegue-se denotar que nesta fase tende a existir uma maior precisão, por parte do executante, de colocação da bola no espaço desejado. E pretende-se que os atletas apresentem níveis mais elevados de agressividade e de pressão (João, 2019).

A figura abaixo simula o posicionamento e movimentos, a realizar, em cantos ofensivos da equipa Sub15 da União Desportiva de Leiria.

Figura 8 - Canto ofensivo

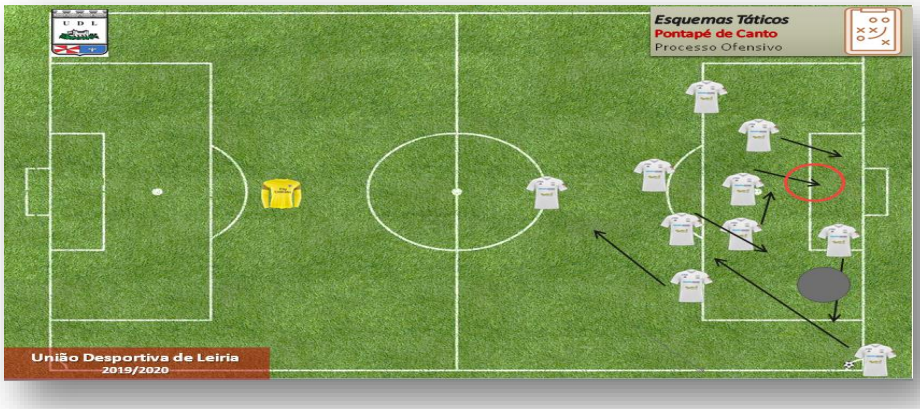


Nas situações de cantos ofensivos, requer-se a elaboração de duas linhas de jogadores, dos quais quatro encontram-se, inicialmente, entre a marca de penálti e o início da grande área, outros quatro na linha da grande área e um outro atleta a defender a profundidade. O atleta que fica responsável por dar estímulo à execução do canto, fica a cargo do papel do jogador que se encontra no vértice da grande área mais próximo do local do canto. Após tal estímulo, pretende-se que os quatro atletas da linha mais avançada ataquem a respetiva zona, coordenando o seu movimento com a ação do batedor do canto. Da segunda linha de jogadores, dois deles entram dentro desta disputa de bola, um numa zona mais central e outro ao segundo poste, os dois atletas

que não disputam a primeira bola, posicionam-se de forma a ganhar a segunda bola ou condicionar a saída para o contra-ataque da equipa adversária.

As variantes do esquema base de execução de cantos ofensivos serão apresentadas abaixo.

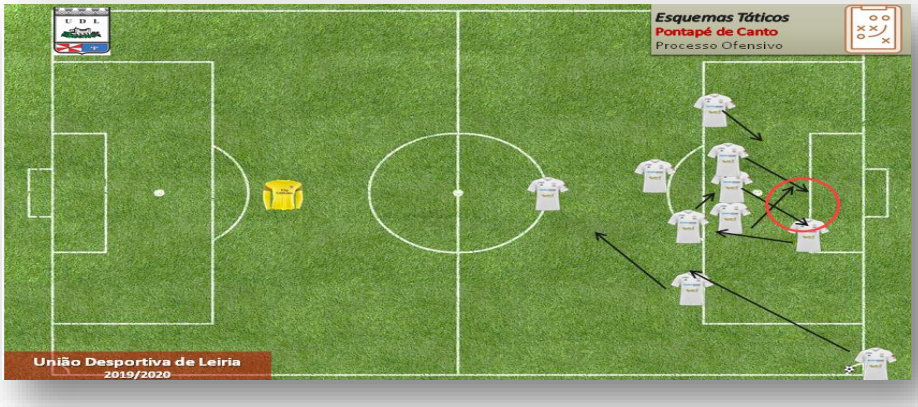
Figura 9 - Canto ofensivo 2



O jogador, que vai bater o canto, faz combinação com o jogador mais próximo do primeiro poste, que vem ao encontro dele, depois decide se cruza ao segundo poste ou se passa ao jogador na entrada da área para finalizar.

Para a realização desta forma de execução do canto, o atleta irá colocar a sua mão na bandeira de canto.

Figura 10 - Canto ofensivo 3



A zona do cruzamento é definida ao primeiro poste. Neste caso todos os atletas procuram atacar esta zona. O sinal/estímulo para execução do canto é dado pelo jogador que se encontra ao primeiro poste, saindo do seu lugar e procurando ganhar a segunda bola, bola que sobra do momento ofensivo.

Neste canto, o atleta que bate o pontapé de canto, fica responsável por puxar a meia, dando deste modo a sinalização do canto que vai realizar em questão.

Figura 11 - Livre lateral ofensivo



Os livres laterais serão batidos para a zona do 2ºposte onde surgem os dois jogadores mais altos da equipa que tentam finalizar ou assistir colegas em posições mais vantajosas. Iremos colocar dois jogadores em fora-de-jogo que não se movimentam em direção à bola, mas sim para trás de forma a receber um passe do marcador do livre ou disputar uma 2ª bola que surja da marcação do livre.

3.1.5. Esquemas Táticos Defensivos

O princípio base das bolas paradas defensivas baseia-se, essencialmente, numa defesa à zona. Abaixo, conseguimos perceber o posicionamento desejado aquando da situação defensiva de cantos.

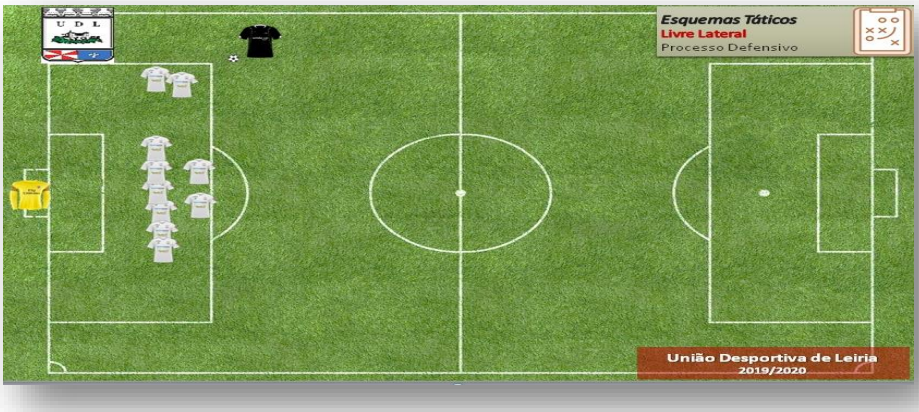
Figura 12 - Canto defensivo



Como referido anteriormente, pede-se aos atletas que defendam à zona, recriando a forma de L, que por sua vez, garante um correto timing no ataque da bola, isto porque, exige-se aos jogadores o ataque da bola em bloco.

No caso dos livres defensivos, numa posição mais descaída para uma das faixas laterais, os elementos da defesa à zona mantêm-se presentes. A seguinte figura procura mostrar a desejada colocação dos atletas, na eventualidade de momentos defensivos de livres laterais.

Figura 13 - Livre Defensivo



A figura 13 mostra a formação de duas linhas de atletas, a mais próxima da baliza constituída por seis atletas e uma outra, posicionada logo à frente desta, com outros dois jogadores. A linha de seis procurará, maioritariamente, ganhar duelos aéreos ou bolas que entrem numa zona entre esta linha e a posição do guarda-redes. A linha de dois jogadores tem como função auxiliar a linha de seis, ocupar espaços para possíveis combinações da equipa adversária, recuperar segundas bolas possíveis para finalização, por parte do adversário e são, também os mesmos dois atletas, responsáveis por iniciar momentos de contra-ataque ofensivo.

3.1.6. Operacionalização do Modelo de Jogo

Este tópico surge no seguimento da explicação do porquê da utilização de determinados exercícios em contexto de treino e a sua relação com o jogo, que por sua vez, leva à necessidade de recorrer à literatura com intenção de fundamentar a metodologia de treino a pôr em prática.

O exercício de treino, segundo Castelo (2003), tem como objetivo traçar trajetórias ótimas de potenciar as aptidões desportivas dos atletas na sua envolvência geral, compreendendo "o plano técnico, tático, estratégico, físico e psicológico no quadro específico do jogo de futebol".

No sentido da transmissão entre treino e jogo sobressai o princípio da especificidade, tal como referido anteriormente, que visa existir a maior transferência de aquisições desenvolvidas em treino para o contexto situacional do jogo. Sendo assim, quanto mais o processo de treino se assemelhar com as exigências propostas pelas situações de jogo, maior será a possibilidade dos atletas se apetrecharem de valências para as diversas ocorrências do jogo.

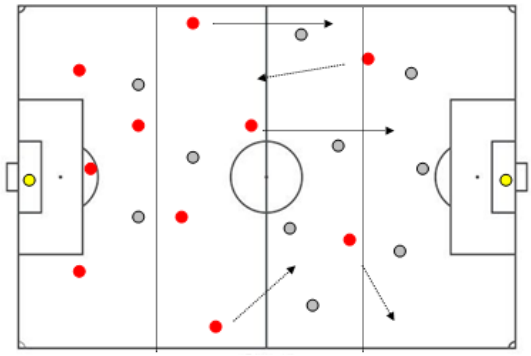
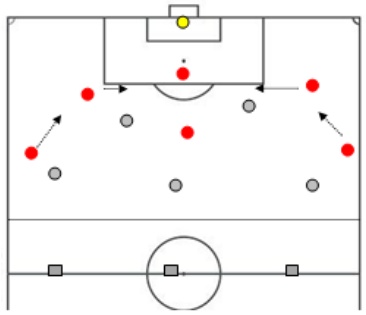
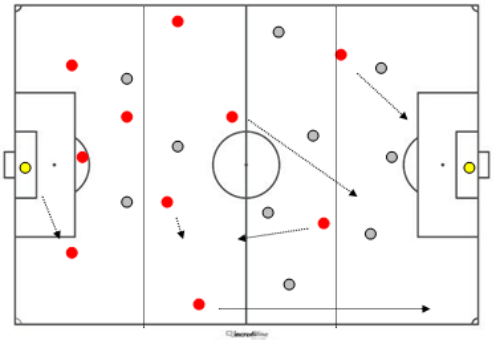
Para Garganta (2008), o processo de treino consiste numa "cultura de jogar", ou seja, o treino objetiva uma modelação de comportamentos individuais e coletivos, com orientação para as imposições do jogo.

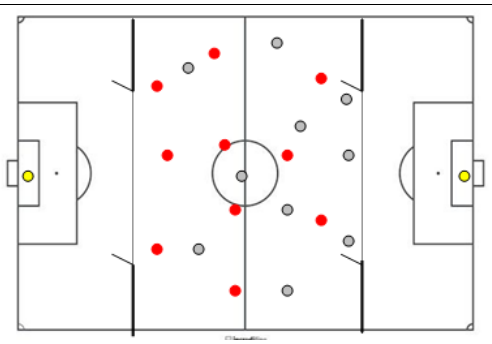
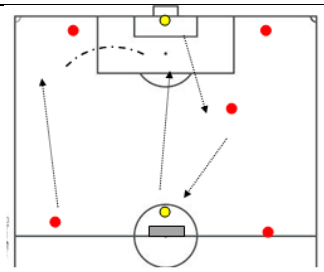
Estas premissas levam a equipa técnica a criar um conjunto de exercícios de treino, onde desenvolvam os seus princípios e subprincípios de jogo, que por sua vez, potenciem todo o seu Modelo de Jogo.

3.1.7. Exercícios de treino

Partindo do princípio da definição do modelo de jogo, compete à equipa técnica definir os melhores exercícios de treino, mais capazes de se aproximar do expectável na competição, com o intuito de concretizar as ideias e objetivos que constituem todas as fases e etapas do modelo de jogo. Para tal, destacam-se os seguintes exercícios:

Tabela 14 - Exercícios de Treino e seus objetivos

<table>
<tr><th>Objetivos</th><th>Esquema</th></tr>
<tr><td>- Linha defensiva;
- Setor defensivo + médio + avançado;
- Envolvência dos laterais;
- Princípios nas ligações entre setores (rutura, apoio, combinações);
- Pressing.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">1ª e 2ª Etapa de construção do processo ofensivo + Transição Defensiva</td></tr>
<tr><td>- Organização defensiva;
- Ligação entre setores;
-Envolvência dos laterais.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">1ª Etapa de organização defensiva</td></tr>
<tr><td>- Construção a partir do Guarda-Redes;
- Setor defensivo + médio + avançado;
- Movimentação Pontas de Lança, Laterais e Médios.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">1ª Etapa de construção do processo ofensivo</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>- Organizados para defender;
- Organizados para pressionar;
- Relação intersetorial.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">2ª e 3ª Etapa de organização defensiva</td></tr>
<tr><td>- Finalização;
- Cruzamento;
- Ocupação de zonas de finalização.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">3ª Etapa de construção do processo ofensivo + Transição Ofensiva</td></tr>
</table>

A tabela acima demonstra alguns dos exercícios mais utilizados que visam trabalhar o modelo de jogo da equipa. É notório que existirá algum tipo de adaptação ou variante aos exercícios, seja pelo número de atletas em treino, seja pela adequação ao adversário, ou pela ideia de jogo não estar a ser posta em prática da forma que se pretende.

Os mesmos exercícios foram essencialmente introduzidos a uma semana do início da competição, devido à grande impossibilidade temporal de utilização de exercícios de contacto e oposição.

Um dos fatores preponderantes à correta implementação deste tipo de exercícios prende-se com a adequação da complexidade à referente equipa, onde no máximo os atletas possuem 1 a 2 anos de experiência no contexto de futebol de 11.

Sendo o jogo o resultado final de todo o processo de treino, realça-se a necessidade de constante análise da qualidade dos mesmos exercícios de treino.

Deste modo, deve existir a procura contínua, por parte da equipa técnica, pela melhoria e forma mais efetiva de pôr em ação todas as ideias, princípios e

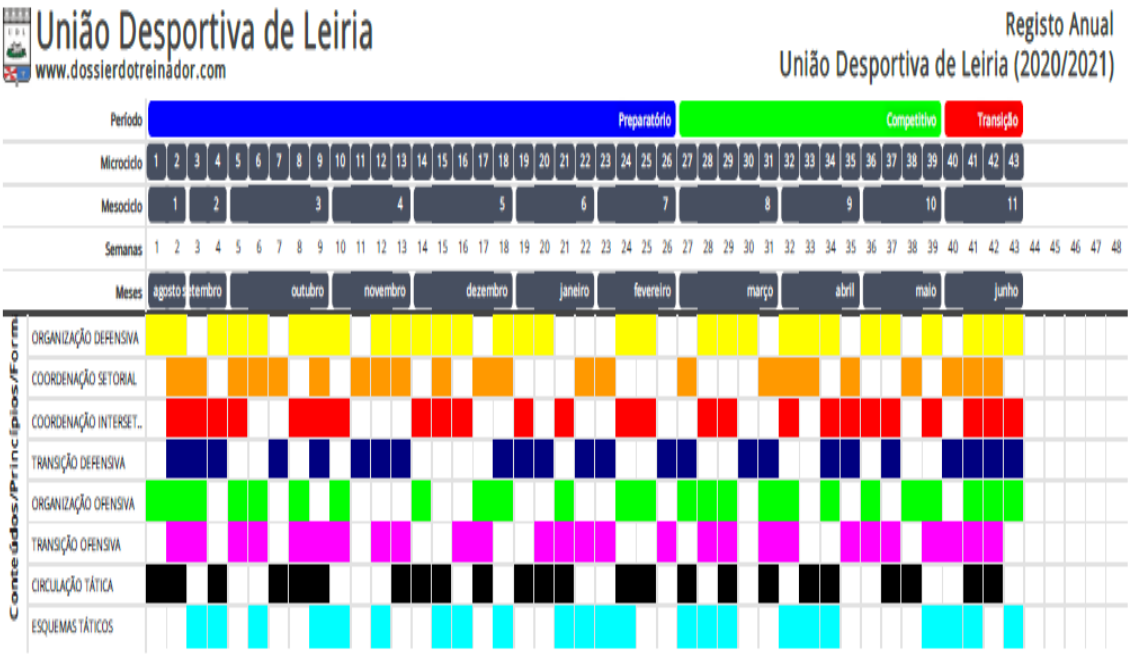
subprincípios inerentes a cada exercício e a cada ação individual e/ou coletiva referentes ao Modelo de Jogo.

3.2. Planificação Anual

No plano anual foram definidos os períodos da planificação, os mesociclos, correspondentes a um mês de treino sensivelmente e os microciclos, que representam uma semana de treinos.

Através desta organização foi-nos permitido preparar as cargas de treino, e suas variáveis como o volume, intensidade e duração, bem como alguns conteúdos a serem abordados.

Figura 14- Planificação Anual União Desportiva de Leiria Sub15



Contudo, a planificação foi-se alterando durante toda a época desportiva devido às imposições que o contexto de pandemia exigiu.

Houve a necessidade de adequação dos conteúdos e prolongamento, essencialmente, do período preparatório, devido à impossibilidade de ações de

contacto entre indivíduos da mesma equipa e ao adiamento da competição, para o respetivo escalão.

O contexto e as obrigações, determinadas pela Direção Geral de Saúde para o desporto, fomentaram a aquisição e transmissão dos conteúdos, princípios e suas subdivisões, tendo foco, maioritariamente, em ações individuais de determinados comportamentos e habilidades base a determinado princípio mais complexo e global.

Deste modo, o trabalho com os atletas incidia, essencialmente, em tarefas de aperfeiçoamento da técnica. Evidenciavam-se tarefas mais analíticas de passe, condução e/ou remate.

Sendo assim, podemos afirmar que o atleta através do aprimorar destas competências individuais tornar-se-á mais capaz e, possivelmente, mais eficaz quando exposto a situações de passe, condução e/ou remate. Contudo, ao ficar inibido de as expor em contexto de jogo, retirando o cariz caótico e não linear que o jogo possui, a transferência de uma capacidade treinada de forma mais analítica, quando exposta a estas características, pode não se concretizar de forma proporcional.

Existem assim diferenças do treino da técnica em contexto mais fechado, descontextualizado das exigências do jogo jogado, para o treino da técnica situada em jogo num ambiente aberto e imprevisível. As tarefas analíticas são desprovidas da ação especificadora do contexto de jogo, informação essa que os jogadores utilizam para regular as suas ações, através dos processos de tomada de decisão.

Ou seja, o mecanismo de perceção-ação não está ajustado à natureza da informação presente no jogo, como por exemplo as distâncias interpessoais, velocidades de aproximação e afastamento dos colegas de equipa e adversários, entre outros.

3.2.1. Fase Preparatória

Durante a presente época desportiva a fase preparatória assumiu principal foco, uma vez que a equipa apenas foi exposta a um torneio, com número reduzido de equipas, no início do mês de março até ao início do mês de junho, completando 6 jogos oficiais no seu total.

A época desportiva iniciou-se a 18de agosto. Nas duas primeiras semanas de treino, assim como se perspetivava em situações normais, a cada microciclo realizar-se-iam quatro sessões de treino (st).

No entanto, nas duas semanas seguintes vimo-nos obrigados a parar atividades, devido à situação imposta pela pandemia. E quando retomámos apenas executámos duas sessões de treino, a cada microciclo.

Tabela 15 - Morfociclo Inicial Fase Preparatória

					Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
MESOCICLOS	1	MICROCLICOS	1	17 a 23 agosto		st1	st2	st3	st4		
			2	24 a 30 agosto		st5	st6	st7	st8		
				1 a 6 setembro	Paragem forçada devido à COVID-19						
				7 a 13 setembro							
	2		3	14 a 20 setembro		st9		st10			
			4	21 a 27 setembro		st11		st12			

O primeiro microciclo destinou-se, essencialmente, à realização de baterias de testes físicos, transmissão de ideias, conceitos e regras gerais de conduta da equipa.

A bateria de testes físicos foi realizada partindo da minha autonomia, tendo em consideração as componentes a analisar por parte do treinador principal.

Os testes referentes às características relacionadas com a maturação, como a medida da idade do pico de velocidade de crescimento, seguiram as indicações de Mirwald, Baxter-Jones, Bailey, & Beunen (2002). São utilizadas as seguintes medidas: idade cronológica (ic – em anos), altura (cm), massa corporal (kg), o comprimento dos membros inferiores (cmi) e altura na posição

sentado (aps). Os dados são, posteriormente, inseridos na seguinte equação: -9,236+0,00002708 (cmi x aps) – 0,001663 (is x cmi) + 0,007216 (ic x aps) + 0,02292 (mc / cm).

Todos os outros testes tentaram incidir nas capacidades condicionais atléticas. Foram medidas as velocidades dos indivíduos aos 10 e aos 20 metros. Apoiado em Dan Baker, obteve-se o valor de *Maximal Aerobic Speed*, através do teste de Shuttle 1200 metros e da sua respetiva equação para atletas de massa corporal leve – *Maximal Aerobic Speed (m/s)= 1200 / (tempo em segundos – 20,3).*

Levando em consideração os parâmetros relacionados com agilidade, realizamos testes de velocidade verificando o défice na mudança de direção à direita e à esquerda, – *Change Of Direction Deficit* (Nimphius, Geib, Spiteri, & Calisle, 2013). O teste escolhido para medir a mudança de direção baseou-se no 505, tanto à direita como à esquerda. Ou seja, 5 metros numa direção frontal, realizando mudança de direção à direita/esquerda e voltando a acelerar 5 metros finais. Ao tempo total realizado neste percurso é reduzido o valor obtido nos 10 metros de velocidade linear, com o intuito de perceber o tempo gasto para a mudança de direção.

Adicionalmente, foi medido a capacidade de força dos membros inferiores através da altura de salto, tanto no Squat Jump (SJ) assim como no CounterMovement Jump (CMJ). Como o clube não usufrui de nenhuma plataforma de força, uma solução prática foi através da execução do salto junto a uma fita e retirando os valores através da observação onde os atletas tocavam com a mão esticada. Para que obtivéssemos os valores apenas do poder de salto, à altura de salto do atleta foi subtraída a sua altura com o braço esticado numa posição vertical.

Contudo, e refletindo um pouco sobre todo este ponto, realça-se tanto as poucas condições que o clube usufrui, seja ao nível do pouco material para uniformizar a recolha de dados e diminuir potenciais ruídos desses mesmos dados, seja pela inexistência de um protocolo de testes a realizar em cada escalão ou pela carência de profissionais capazes de realizarem este tipo de trabalho.

Para além destes argumentos descritos acima, foi discutido dentro da equipa técnica a data para realização dos testes. Sempre apresentei o argumento de não serem realizados logo no primeiro treino, uma vez que os atletas vinham de uma paragem prolongada sem treinos ou competição e poderia enviesar os resultados. No entanto, o treinador principal preferiu executar logo no início da época desportiva.

Os testes seriam para ser realizados de oito em oito semanas, ou nas paragens das competições. Porém, o treinador principal indicou que preferia não realizar mais vezes visto que não existia uma data definida para a competição. Por um lado, é compreensível a sua posição uma vez que nem sempre os atletas apresentavam motivação para treinar, menor seria em caso de elaboração de testes físicos, mas por outro lado, fica difícil ter dados que possam indicar se existiu ou não algum efeito do treino nos atletas.

Os trabalhos prosseguiram, e como as condicionantes proporcionadas pela pandemia eram bastante limitadoras, todas as tarefas eram realizadas de uma forma mais individualizada, acentuando-se a componente da técnica em relação ao cariz mais tático. Destacam-se tarefas de aprimoração do passe, do refinamento na relação com bola e situações de finalização, seja através de ocasiões de 1v0, ou com algum incremento de ações mais aproximadas ao contexto de jogo, através de alguma combinação com um elemento da equipa (Anexo 1).

Ainda nesta fase preparatória, e devido à imposição do confinamento obrigatório, foram realizadas quatros sessões de treino online síncrono e quatro sessões de treino assíncrono, com envio de dados obrigatório – foto de aplicação em caso de corrida, e/ou filmagens - por parte dos atletas da equipa. Esta tarefa ficou ao encargo exclusivo do treinador estagiário.

A planificação dos respetivos treinos síncronos baseou-se no desenvolvimento das capacidades físicas, com foco na mobilidade articular, força e potência (Anexo 2).

Por outro lado, o treino assíncrono remonta a atividades de resistência aeróbia e anaeróbia, através de corridas de diversas distâncias executadas a

determinados ritmos, acelerações e sprint. Toda esta prescrição de treino deriva de valores retirados dos testes inicialmente executados com a equipa. Por exemplo, conseguimos definir o tempo que cada atleta tinha de fazer para determinado trajeto, fazendo com que este corresse a uma percentagem calculada do seu VO2max (valor retirado do teste de *Maximal Aerobic Speed*), potencializando cada sistema energético a recrutar (Anexo 3).

Com as melhorias que surgiram relativas à situação da pandemia, iniciou-se uma fase mais realista do que se esperaria no início da época desportiva. Foi possível iniciarmos os treinos com a transcrição da enorme panóplia situacional que o jogo oferece.

Entre esta fase, onde pudemos realizar exercícios mais aproximados do que era o jogo, e a fase competitiva, na qual se inseria a equipa, teve duas semanas de duração. O que desde logo podemos compreender que se tornou impossível de implementar todas as ideias, princípios e subprincípios aos atletas no tempo total de treino diário.

O microciclo teve de ser ajustado também levando em consideração a futura fase competitiva.

Tabela 16 - Morfociclo Adaptado Fase Preparatória

					Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
MESOCICLOS	7	**MCROCICLOS**	22	26 abril a 2 maio		st39	st40		st41		
	8		23	3 a 9 maio		st42	st43		st44		1º Jogo Oficial UDL x ACM

3.2.2. Fase Competitiva

Como referido anteriormente, a equipa de sub-15 da União Desportiva de Leiria apenas participou no torneio nacional Sub-15, inserido na serie I com o Sport Clube Leiria e Marrazes, Clube de Futebol União de Coimbra e Atlético Clube Marinhense.

No entanto, a seguinte apresentação destinar-se-ia aquilo que se perspetivavaaquando da participação da mesma equipa no campeonato nacional de Iniciados.

		datas	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Microciclo	…	…		st	st	st	st		Jogo

Uma vez que a única competição foi o torneio nacional, existiu a necessidade de adequar os microciclos ao mesmo contexto competitivo. Abaixo, é possível verificar a estrutura dos microciclos concretizada durante esta fase competitiva.

Tabela 17 - Morfociclo Fase Competitiva

				datas	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
MESOCICLO	8	**MICROCICLO**	23	3 a 9 maio		st42	st43		st44		Jogo 1
			24	10 a 16 maio		st45	st46		st47		Jogo 2
			25	17 a 23 maio		st48	st49		st50		Jogo 3
			26	24 a 30 maio		st51	st52		st53		Jogo 4
	9		27	31 maio a 6 junho		st54	st55		st56		Jogo 5
			28	7 a 13 junho		st57	st58		st59		Jogo 6

3.2.2.1. Microciclo Competitivo

O microciclo numa fase competitiva pode também ser designado por morfociclo. O morfociclo é caracterizado pelo espaço temporal entre dois jogos. Em contexto de treino procura-se desdobrar dinâmicas de jogo tidas como indispensáveis ao coletivo, objetivando a concretização das mesmas sinergias em situações posteriores de jogo (Carvalhal, Lage, & Oliveira, 2014).

Tabela 18 - Morfociclo Competitivo Padrão

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Volume	FOLGA	Médio	Médio/Grande	FOLGA	Curto	FOLGA	JOGO
Intensidade		Média/Alta	Média		Baixa		
Duração do exercício		Curta/Média	Longa		Curta		
Regime		Força específica	Resistência específica		Velocidade específica		
Espaço		Reduzido	Grande		Médio		

O microciclo da equipa sub15 da União Desportiva de Leiria tem início na segunda-feira de cada semana e término no domingo da mesma semana, com jogo. Com a esquematização acima indicada ficou clara a definição das variáveis inerentes ao treino (volume, intensidade, duração, regime e espaço).

A tabela acima demonstra:

1. O primeiro dia do microciclo é dia de folga, dia este posterior ao jogo do fim-de-semana anterior;
2. O primeiro treino realiza-se à terça-feira e o segundo à quarta, com descanso no dia seguinte (quinta-feira). E terminam as sessões de treino à sexta-feira;
3. Antes do dia de jogo, ao domingo, a equipa tem folga ao sábado.

- Terça-feira:
    - De forma geral, o treino de terça focava-se, essencialmente, na inclusão de exercícios com predominância pela força específica. Uma vez que, seria o treino mais distante da futura exigência competitiva e devido à recuperação dos atletas no cumprimento do dia de folga, no dia anterior ao referente treino.

      Numa fase inicial do treino, os exercícios caracterizavam-se pela maior intensidade e curta duração, predispondo os atletas a estímulos musculares de alta tensão, em breves espaços de tempo, potencializando adaptações ao nível da força nos membros inferiores. Na parte fundamental do treino incidiam-se tarefas relacionadas com alguns dos princípios, ideias, de forma coletiva e individual, fundamentalmente em espaços reduzidos, promovendo o trabalho da vertente da força específica.

- Quarta-feira:
    - Sendo o segundo treino do microciclo, o trabalho incide-se em tarefas de resistência especifica, ou seja, são realizados exercícios em espaços de maior dimensão e onde a duração é

mais prolongada. Isto faz com que os atletas percorram distâncias mais elevadas com e sem bola.

A parte fundamental é constituída por exercícios que desenvolvem os princípios da equipa, com um maior número de atletas envolvidos. As variáveis da maior dimensão do espaço de jogo, bem como o maior número de jogadores envolvidos levam a intensidades de treino médias, baixando desse modo a tensão muscular em treino.

- Sexta-feira:
  - A última sessão de treino é composta por um foco na vertente da velocidade. Na parte inicial do treino salientavam-se trabalhos de velocidade ou mais analítica ou de forma contextualizada. Durante a parte fundamental do treino, os exercícios tendiam a ser executados em dimensões médias, com um número médio de atletas e em períodos de tempo curto, possibilitando a máxima recuperação entre esforços.

No exemplo demonstrado no Anexo 4, é possível verificar o planeamento do microciclo 23, pertencente ao mesociclo 8, através das sessões de treino 42, 43 e 44.

Sessão de Treino 42: a parte inicial compreendeu uma ativação com bola, possibilitando o desenvolvimento do passe. Término do aquecimento com mobilização articular, introduzindo algumas técnicas de corrida, tarefas de força analítica e mobilidade articular. Durante a parte fundamental, os exercícios procuraram objetivar o que até ainda não estava totalmente assimilado visto que a equipa tinha demonstrado lacunas na 2ª e 3ª fase do processo ofensivo. Na parte final, o conjunto de atletas realizou uma corrida de baixa intensidade e um momento de alongamento estático.

Sessão de Treino 43: iniciou-se com uma corrida de intensidade média e posterior mobilização articular. A parte fundamental pretendia efetivar os princípios defensivos, o que por sua vez, leva a uma maior complexidade nos

exercícios. Procurou-se, ainda, desenvolver ações de finalização sem oposição.

Sessão de Treino 44: a parte inicial do treino assimilou o desenvolvimento do contacto com bola, através da componente técnica bem como do trabalho do passe. Durante a fase de mobilização analítica o foco recaiu na vertente da velocidade e pliometria. Na parte fundamental do treino realçou-se tarefas de finalização e trabalho de organização ofensiva levando em consideração o adversário do próximo encontro competitivo.

Este foi o planeamento e estratégia para defrontar a equipa mais forte do grupo, onde estávamos inseridos. O trabalho efetuado durante esta semana procurou desenvolver tanto a componente defensiva como ofensiva, isto porque nos encontrávamos numa fase inicial, tanto do processo de treino com possibilidade de contacto, assim como numa fase inicial da fase competitiva.

3.2.2.2. O Pré-Jogo

Toda a fase de preparação competitiva é constituída por tarefas a realizar desde o final do jogo anterior até ao momento imediatamente antes da equipa entrar em campo no próximo encontro competitivo. Logo, as seguintes etapas demonstram o trabalho estratégico para além do processo de treino.

- **Análise vídeo do jogo anterior:** função fundamental na obtenção de informação sobre aspetos do jogo, nem sempre visíveis durante o momento de jogo. Esta tarefa ficava ao encargo do treinador-adjunto, com funções de analista e do treinador principal da equipa, contudo sempre auxiliados pelo treinador-adjunto e pelo treinador-adjunto estagiário. Este ponto tem como principal objetivo alertar os atletas para o ocorrido, potenciar o desenvolvimento dos mesmos numa solução para cada problema e chegar a um acordo em conformidade com aquilo que é pedido pela equipa técnica;
- **Elaboração de uma estratégia:** a procura de um "trajeto" que visa a concretização das ideias inicialmente propostas, criando situações mais vantajosas em contexto de jogo, torna-se essencial para fundamentar todo o processo.

  Este ponto divide-se em 2 partes: **1.Constituição da equipa, 2.Funções táticas**

  1. A definição dos 11 jogadores era uma decisão tomada pelo treinador principal, pretendendo adequação à estratégia tal como os restantes elementos que compunham o banco de suplentes no sentido de colmatarem alguma eventual lacuna. Durante o decorrer do jogo, para a mudança de um qualquer elemento é tida em consideração o papel do treinador-adjunto que acompanhava o treinador principal no banco, bem como o contacto com os treinadores na bancada.
  2. Poderia existir a necessidade de adequar e ajustar determinadas situações de jogo, moldando alguns dos princípios do modelo de jogo, sejam eles de cariz individual ou coletivo.
- **Aquecimento para o jogo:** Castelo (2003) considera o aquecimento como o momento que liga ações e pensamentos com o jogo. Recai sobre este momento o dever de adaptação do organismo e preparação

psicológica às exigências impostas pelo jogo. Fica ao encargo do treinador estagiário a planificação dos momentos de ativação/ mobilização e velocidade, bem como o trabalho específico das ações analíticas com e sem bola da linha defensiva. Enquanto os exercícios mais específicos do que é o jogo são estruturados e dirigidos pelo treinador principal, são exemplos a posse de bola em espaço reduzido (5x5 em 20x20m).

O tempo de aquecimento tem uma duração média entre 20 a 25 minutos.

3.2.3. Fase Transição

O período da fase transitória é definido pela passagem ou pela inclusão, em determinadas ocasiões da época, de atletas ao escalão acima, passando pelas exigências de jogar num contexto competitivo mais elevado, bem como pelo conhecimento do ambiente da equipa, e ideias/princípios que cada equipa técnica possui e desenvolve na sua equipa.

Tendo em conta que a competição onde a equipa sub15 estava inserida ter terminado numa fase próxima ao fim da época desportiva definida pela coordenação do clube, os trabalhos com a mesma equipa terminaram uma semana após o último momento competitivo oficial. Motivo que não ajudou a concretizar esta fase da forma pretendida.

Sendo assim, uma das formas que o clube arranjou para diminuir esta carência denota-se com o iniciar mais cedo da próxima época desportiva.

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

A vivência na vertente do estágio possibilitou-me experienciar inúmeras práticas, muitas delas nunca antes exploradas. Todas estas etapas, passadas durante o período de estágio, fizeram-me crescer na toda envolvência que o futebol engloba, que vai muito além do conhecimento teórico, da componente técnica e nos levam a ser melhores todos os dias.

Levando em consideração que se tornou o meu primeiro contacto com uma equipa que disputa a competição mais alta, a nível nacional, para o referente escalão de formação, proporcionou uma maior exigência em todo o processo de treino. Tendo estado nos últimos três anos ligado a escalões de formação de futebol de 11, em vários contextos e locais, desenvolveram valências capazes de modelação ao atual projeto.

A principal valia adquirida até ao momento incide na relação pessoal com os atletas, equipa técnica e coordenação do clube. Privilegio esta competência, uma vez que só assim é possível trabalhar num ambiente de tranquilidade e onde a opinião de todos tenha valor. Esta foi a atmosfera que encontrei no clube e em específico no escalão de formação com que trabalhei. Ficou claro, que com o passar do tempo, as relações pessoais tornaram-se mais estreitas e denotou-se uma união significativa no grupo. Este foi um dos motivos que não fez “cair” a equipa nos momentos mais difíceis desta época desportiva atípica, que todos nós vivenciamos. Mesmo sendo uma equipa constituída por alguns novos elementos, denotou-se desde o primeiro dia uma forte ligação entre os atletas, alguns deles já se conheciam de encontros entre clubes, da constituição da seleção distrital sub14 do ano anterior, ou até mesmo por frequentarem a mesma escola.

Um dos fatores preponderantes da estrutura e processo de treino reflete na divisão de tarefas dentro da equipa técnica do referente escalão. Todos tinham as suas funções descritas e todos sabiam o que realizar no seu devido tempo, nunca tentando “passar por cima” de ninguém, procurando auxiliar e demonstrar qual a melhor forma de execução de determinados objetivos na construção de algum tipo de exercício. Este sentido de entreajuda promoveu a busca de conhecimento constante, através da utilização de argumentação

corroborada, desenvolveu a transmissão de ideias constantes entre reflexões dentro das quatro linhas e conversas casuais fora do terreno desportivo.

A adaptação a toda a metodologia de treino, ideia e modelo de jogo deu-se de forma natural, e o entender destas características promoveu facilidade na transmissão e instrução do objetivo e princípios de cada exercício. Isto porque, os princípios eram descritos pelo treinador principal, bem como parte dos feedbacks a indicar durante a prática. Aquando da elaboração de dois grupos de trabalho, associava-me a um dos treinadores-adjuntos responsáveis pelo exercício, enquanto o treinador ficava com o outro treinador-adjunto. As tarefas relacionadas com o trabalho mais analítico de força, velocidade e potência ficavam a meu encargo. Em algumas das vezes o treinador só me fazia chegar a informação, referente ao modo como realizar determinados exercícios, em cima da hora de treino o que tornava esse planeamento em algo mais espontâneo. Este fator potenciou a minha capacidade de resolver problemas no imediato, contudo espelha alguma falta de coordenação e um certo amadorismo, em determinadas ocasiões.

Durante uma fase inicial do processo de treino, por livre e espontânea vontade, iniciei o registo da relação entre tempo total de treino e tempo útil de treino, divisão do tempo útil de tempo nas capacidades treinadas (força, força analítica, velocidade, velocidade analítica, resistência e resistência analítica) – divididas e anotada da seguinte forma, com auxílio do treinador-adjunto. Este ponto surgiu no sentido de compreender onde a equipa técnica poderia potencializar o tempo de treino e no sentido de perceber se os exercícios e as suas variáveis compreendiam ou não o objetivo previsto para o treino.

Ademais, procurávamos indagar a perceção subjetiva de esforço, baseando-nos para tal na escala de Borg, em seis atletas, dois de cada setor (defensivo, médio e avançado) – opção dada pelo treinador principal.

Denotaram-se algumas lacunas no clube, algumas impostas pela pandemia, mas muitas outras por falta de algum profissionalismo. A nível de material o clube sofre de tremendas carências. É impossível uma equipa, nos maiores quadros competitivos nacionais, não ter um conjunto de 15/20 bolas por treino, e bolas, que na grande maioria, eram diferentes umas das outras. O clube

possui duas barreiras para toda a formação, bem como apenas seis discos de ferros e um banco com baixa funcionalidade de execução de determinados exercícios. O material para o pré-jogo, retroprojetor, computador e câmara de filmagem, é da propriedade do treinador principal. Apesar da pouca utilização dos balneários, no recinto da academia, sente-se a necessidade de mais espaços destinados a tais funções.

A situação de não me poder apresentar no banco como treinador, uma vez que não tenho a certificação de treinador Grau I, não se evidenciou como um problema. Durante o jogo, encontrava-me a auxiliar o treinador-adjunto na observação e análise subjetiva do jogo, bem como na filmagem do encontro.

Através de intercomunicadores, ia dando o meu parecer das vantagens e ou desvantagens que o adversário nos proporcionava, onde poderíamos melhorar como coletivo, através da correção de algum tipo de posicionamento dos nossos atletas. Durante este tempo retirava pequenas notas, do cumprimento ou não das ideias presentes no nosso modelo de jogo que fazia transmitir ao treinador principal no período de intervalo e no encerramento do encontro. Contudo, penso que esta tarefa poderia ter sido explorada e estruturada de uma forma mais robusta, com um documento igual para todos os jogos e não apenas através da elaboração de notas numa folha em branco.

De acordo com os objetivos, anteriormente definidos fica percetível que alguns não foram concretizados na sua totalidade. Ou seja, quando me foi proposto a criação de uma ligação estreita entre departamento médico e respetiva equipa não esperava o curto espaço temporal de competição, que por sua vez, levou ao diminuto número de lesões, consequentemente não existiu uma relação de ligação direta com o mesmo departamento. O objetivo que ambicionava de implementar programas de desenvolvimento atlético individual a longo prazo para os vários escalões de formação do clube, não se concretizou tanto por culpa própria, uma vez que não consegui realizar a apresentação inicialmente desejada, bem como devido à impossibilidade de trabalhar com atletas que não fossem do escalão onde estivesse inserido. A não concretização deste objetivo deixa-me com um “amargo na boca”, contudo tomo mea culpa neste ponto.

No entanto, os objetivos focados com o treino centrado nas capacidades condicionais foram atingidos tal como esperados. Sempre tive a maior autonomia e apoio por parte de toda a equipa técnica no que toca ao treino, bem como a melhor reação do conjunto de atletas a este tipo de exercícios, uma vez que sempre lhes foi demonstrado o porquê de cada tarefa.

Em forma de resumo, a fase de estágio nos sub15 da União Desportiva Leiria tornou-se fundamental no meu processo de construção enquanto técnico desportivo e enquanto pessoa, dando-me a oportunidade de desenvolver os meus objetivos, não num contexto totalmente desejado, mas no ambiente possível. Desde logo, sinto-me agora mais capaz de transpor um conhecimento mais robusto no processo de treino e na construção e implementação do modelo de jogo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando todo o período de estágio, afirmo que, apesar do espírito de incerteza vivenciado durante a época desportiva, foi uma temporada enriquecedora em toda a sua globalidade. Possibilitou-me desenvolver uma parte mais criativa, devido ao número de impossibilidades e adaptações possíveis e imaginárias que tivemos de realizar com o intuito de "espremer o melhor sumo" do treino. Fiz, e fizemos, das adversidades novas aprendizagens.

Tornei-me mais capaz e robusto nas competências a que me propus inicialmente, de assegurar o treino das capacidades atléticas e adquiri tanto o conhecimento teórico da definição e estrutura do modelo de jogo, bem como da sua transmissão para o contexto prático. Aptidões que nunca tinha tido tanta envolvência em todo o processo.

Todo o trabalho realizado durante o tempo de estágio foca o desenvolvimento do jogador enquanto atleta e tudo o que isso representa, seja no seu cariz **tático**, através do potenciar do ser pensante. **Técnico**, indo para além do aprimorar do contacto com bola e evidenciando cada vez mais as suas capacidades atléticas condicionais – força, velocidade, potência e resistência. **Social**, uma vez que se trata de um jogo coletivo, onde existe a necessidade de relação com o(s) outro(s). **Psicológico**, visto que existiram diversas exigências que iriam afetar o atleta em todo o seu trajeto, seja em treino, em jogo ou mesmo na vida pessoal de cada um.

O referente trabalho mostra toda a complexidade que envolve o conceito do treinador, do treino e suas vertentes, e do jogo, capitalizou a compreensão teórica dos acontecimentos experienciados em contexto prático, promovendo a fundamentação sobre todo o processo que engloba cada evento desportivo.

Fica clara a sensação que mais poderia ter sido feito, contudo em todas as tarefas que me envolvi dei o melhor de mim, que por sua vez, deixa-me de consciência tranquila e de que fiz um bom trabalho. Sei que deixei uma boa imagem do meu trabalho, devido aos elogios que obtive numa fase final por parte das pessoas ligadas à equipa técnica, coordenação e respetivos atletas.

Motivo que me fazem perceber que estou no caminho certo. A cada época desportiva que passe maior é a motivação para desenvolver mais e melhor trabalho no futuro desafio.

Em género de conclusão, e visto que o encerrar deste capítulo vai de encontro ao término do meu percurso na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, permanece o sentido de elevada aprendizagem ao longo destes dois anos de estudo, de realização de um sonho tão esperado e de missão cumprida. Que o futuro se escreva da melhor forma possível, que seja capaz de abraçar os melhores projetos, desenvolvimento do melhor de mim e por onde passar elevar sempre o bom nome associado à instituição Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, bem como das restantes associadas ao meu currículo.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abbott, W., Williams, S., Brickley, G., & Smeeton, N. (2019). Effects of Bio-Banding upon Physical and Technical Performance during Soccer Competition : A Preliminary Analysis. *Sports*, 1–12.

Asadi, A., Ramirez-Campillo, R., Arazi, H., & Sáez de Villarreal, E. (2018). The effects of maturation on jumping ability and sprint adaptations to plyometric training in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, *36*(21), 2405–2411. https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1459151

Balyi, B. I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*.

Batista, P. R. da S. (2006) Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização.

Baxter-Jones, A. D. G., & Helms, P. J. (1996). Effects of training at a young age: A review of the Training of Young Athletes (TOYA) Study. *Pediatric Exercise Science*, *8*(4), 310–327. https://doi.org/10.1123/pes.8.4.310

Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of plyometric and directional training on speed and jump performance in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *32*(2), 289–296. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002371

Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, J. H. D., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J., … Granacher, U. (2017). Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, *8*(JUN). https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00423

Bradley, B., Johnson, D., Hill, M., McGee, D., Kana-ah, A., Sharpin, C., … Malina, R. M. (2019). Bio-banding in academy football: player's perceptions of a maturity matched tournament. *Annals of Human Biology*, *46*(5), 400–408. https://doi.org/10.1080/03014460.2019.1640284

Brenner, J. S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., Weiss Kelly, A. K., … Emanuel, A. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, *138*(3). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. *Prime Books*. Retrieved from www.primebooks.pt

Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia Prático de Exercícios de Treino*.

Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *Strength and Conditioning Journal*, *39*(2), 34–47. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000281

Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, *30*(15), 1631–1641. https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, *36*(17), 1985–1992. https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176

Dias, F. (2005). De principiante a Experto ou… Simplesmente Experto?!... - Aperspectiva do Professor Vítor Frade

DiFiori, J. P., Güllich, A., Brenner, J. S., Côté, J., Hainline, B., Ryan, E., & Malina, R. M. (2018). The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. *Sports Medicine*, *48*(9), 2053–2065. https://doi.org/10.1007/s40279-018-0950-0

Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology and Behavior*, *181*(July), 86–94. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.09.004

Dodd, K. D., & Newans, T. J. (2018). Talent identification for soccer: Physiological aspects. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(10), 1073–1078. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.009

Farias, C. (2018). Abordagem tática ao processo de treino nos jogos desportivos coletivos : teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas, (May), 49–62.

Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6). https://doi.org/10.3390/ijerph17061884

Fernández-Rio, J., Santos, L., Fernández-García, B., Robles, R., Casquero, I., & Paredes, R. (2019). Effects of Slackline Training on Acceleration, Agility, Jump Performance and Postural Control in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, *67*(1), 235–245. https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0078

FIFA. (2016). Youth Football - Training Manual, 257. Retrieved from https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/86/63/17/fifa_youthfootball_e_neutral.pdf

Figueiredo, A. J., Coelho e Silva, M. J., & Malina, R. M. (2011). Predictors of functional capacity and skill in youth soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *21*(3), 446–454. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01056.x

Fiorilli, G., Mitrotasios, M., Iuliano, E., Pistone, E. M., Aquino, G., Calcagno, G., & Di Cagno, A. (2017). Agility and change of direction in soccer: Differences according to the player ages. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *57*(12), 1597–1604. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06562-2

Fort-Vanmeerhaeghe, A., Romero-Rodriguez, D., Lloyd, R. S., Kushner, A., & Myer, G. D. (2016). Integrative neuromuscular training in youth athletes. Part I: Identifying risk factors. *Strength and Conditioning Journal*, *38*(3), 36–

48.

Garganta, J. (1997). Modelação Táctica Do Jogo De Futebol, 318.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos Da Performance Nos Jogos Desportivos*, (January 2008), 108–121.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, (August 2015), 199–263.

Güllich, A., & Emrich, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. *European Journal for Sport and Society*, *3*(2), 85–108. https://doi.org/10.1080/16138171.2006.11687783

Harvey, S., Gil-Arias, A., Smith, M. L., & Smith, L. R. (2017). Middle and Elementary School Students' Changes in Self-Determined Motivation in a Basketball Unit Taught using the Tactical Games Model. *Journal of Human Kinetics*, *59*(1), 39–53. https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0146

Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *19*(3), 278–300. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754005

Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations. *Sports Medicine*, *34*(3), 165–180. https://doi.org/10.2165/00007256-200434030-00003

Huertas, F., Ballester, R., Gines, H. J., Hamidi, A. K., Moratal, C., & Lupiáñez, J. (2019). Relative age effect in the sport environment. Role of physical fitness and cognitive function in youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(16), 1–19. https://doi.org/10.3390/ijerph16162837

João, N. (2019). *A Importância das Ações de Bola Parada e das 2ª Bolas nos Sub-16 do Clube Desportivo Trofense*.

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A

new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, *34*(3), 61–72. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea

Lovell, M., Collins, M., & Bradley, J. (2004). Return to play following sports-related concussion. *Clinics in Sports Medicine*, *23*(3), 421–441. https://doi.org/10.1016/j.csm.2004.04.001

Maffulli, N., Baxter-Jones, A. D. G., & Grieve, A. (2005). Long term sport involvement and sport injury in elite younq athletes. *Archives of Disease in Childhood*, *90*(5), 525–527. https://doi.org/10.1136/adc.2004.057653

Maffulli, N., King, J. B., & Helms, P. (1994). Training in elite young athletes (the training of young athletes (TOYA) study): Injuries, flexibility and isometric strength. *British Journal of Sports Medicine*, *28*(2), 123–136. https://doi.org/10.1136/bjsm.28.2.123

Malina, R. M., Cumming, S. P., Rogol, A. D., Coelho-e-Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Konarski, J. M., & Kozieł, S. M. (2019). Bio-Banding in Youth Sports: Background, Concept, and Application. *Sports Medicine*, *49*(11), 1671–1685. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01166-x

Malina, R. M., Figueiredo, A. J., & Coelho-e-Silva, M. J. (2017). Body Size of Male Youth Soccer Players: 1978–2015. *Sports Medicine*, *47*(10), 1983–1992. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0743-x

Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho E Silva, M. J., & Figueiredo, A. J. (2015). Biological maturation of youth athletes: Assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(13), 852–859. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094623

Mazzuco, M. A. (2007). Relação entre maturação e variáveis antropométricas, fisiológicas e motoras em atletas de futebol de 12 a 16 anos. *Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas*, 75. Retrieved from http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/handle/1884/16924

Miller, A. (2015). Games centered approaches in teaching children & adolescents: Systematic review of associated student outcomes. *Journal of*

Teaching in Physical Education, *34*(1), 36–58. https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0155

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *34*(4), 689–694. https://doi.org/10.1249/00005768-200204000-00020

Nimphius, S., Geib, G., Spiteri, T., & Calisle, D. (2013). "Change of direction deficit" measurement on Division I American football players. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, *21*(2), 115–117.

Oliveira, J. M. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, (1), 130–137. https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.130

Pfirrmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis of injury incidences in male professional adult and elite youth soccer players: A systematic review. *Journal of Athletic Training*, *51*(5), 410–424. https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.6.03

Rodríguez-Fernández, A., Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F. Y., Rodríguez-Marroyo, J. A., & Villa-Vicente, J. G. (2019). Relationship Between Repeated Sprint Ability, Aerobic Capacity, Intermittent Endurance, and Heart Rate Recovery in Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *33*(12), 3406–3413. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002193

Rowat, O., Fenner, J., & Unnithan, V. (2017). Technical and physical determinants of soccer match-play performance in elite youth soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *57*(4), 369–379. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06093-X

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de*

Educação Física e Esporte, *25*(3), 455–472.

Santos, S., Jones, R. L., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? the working practices of elite portuguese coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *84*(2), 263–272. https://doi.org/10.1080/02701367.2013.784722

Seabra, A., Maia, J. A., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, *2001*(2), 22–35. https://doi.org/10.5628/rpcd.01.02.22

Silva, R., & Morouço, P. (2017). Avaliação das características antropométricas e capacidades físicas ao longo de uma época desportiva em futebol: comparação entre sub-15, sub-17 e sub-19. *Motricidade*, *13*(1), 38–49. https://doi.org/10.6063/motricidade.7573

Silva, S., Freitas, D., & Maia, J. (2017). Curvas de velocidade da altura e os parâmetros do salto pubertário de crianças e adolescentes Caririenses. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *31*(4), 729–739. https://doi.org/10.11606/1807-5509201700040729

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update. *Sports Med*, *35*(6), 501–536.

Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review*, *20*(1), 36–71. https://doi.org/10.1177/1356336X13496001

Tamarit, X. (2007). *Que és la periodizacion táctica*

Tamarit, X. (2013). Periodización táctica vs Periodización táctica. Vítor Frade aclra, 300.

Vale, F. (2013). *Crescimento, desenvolvimento e maturação*.

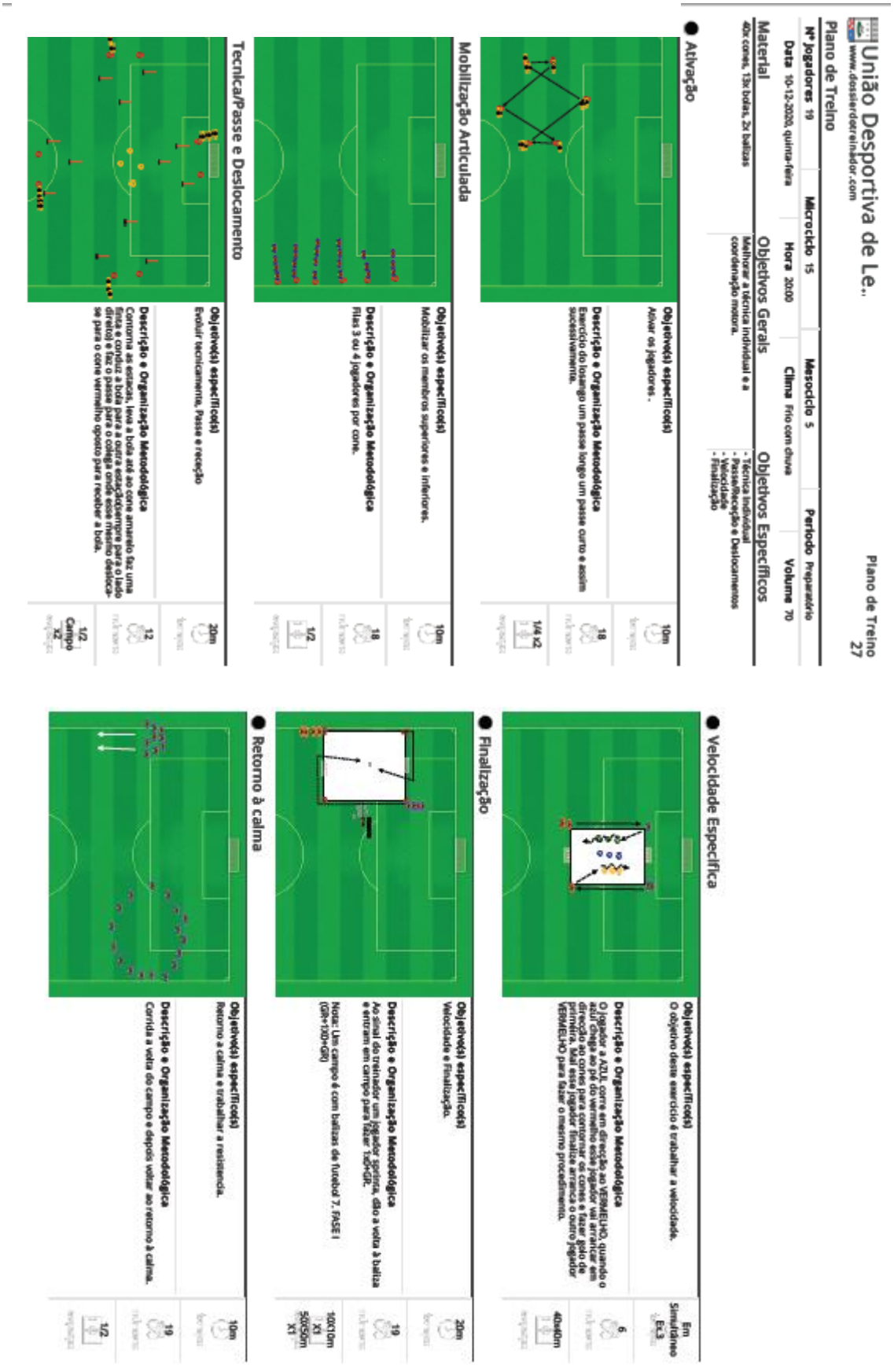
Verkoshansky, Y., & Siff, M. C. (2000). *Super Entrenamiento*. *Barcelona,*

Editorial Paidotribo.

Villar, R., & Zuhl, C. A. (2006). Efeitos da Idade Cronologica e da Maturação Biologica sobre a Aptidão Física Em Praticantes De Futebol De 13 a 17 Anos. *Universidade Federall de Mato Grosso*, *2*, 69–79.

7. ANEXOS

Anexo 1 - Plano de Treino Presencial sem contacto



União Desportiva de Le..
www.dossierdetreinador.com

Plano de Treino 27

Plano de Treino

Nº Jogadores 19	Microciclo 15	Mesociclo 5	Período Preparatório
Data 10-12-2020, quinta-feira	Hora 20.00	Clima Frio com chuva	Volume 70

Material
40x cones, 19x bolas, 2x balizas

Objetivos Gerais
Melhorar a técnica individual e a coordenação motora.

Objetivos Específicos
- Técnica Individual
- Passe/Receção e Deslocamentos
- Velocidade
- Finalização

● Ativação

10m
Objetivo(s) específico(s)
Ativar os jogadores..

18
Descrição e Organização Metodológica
Exercício do losango um passe longo um passe curto e assim sucessivamente.

1/4 x2

● Mobilização Articulada

10m
Objetivo(s) específico(s)
Mobilizar os membros superiores e inferiores.

18
Descrição e Organização Metodológica
Filas 3 ou 4 jogadores por cone.

1/2

● Técnica/Passe e Deslocamento

20m
Objetivo(s) específico(s)
Evoluir tecnicamente, Passe e receção

12
Descrição e Organização Metodológica
Contorna os estacas, leva a bola até ao cone amarelo faz uma finta e conduz a bola para a outra estação sempre para o lado direito) e faz o passe para o colega onde esse mesmo desloca-se para o cone vermelho oposto para receber a bola.

1/2 Campo X2

● Velocidade Específica

6m Simultâneo 4x3

6
Descrição e Organização Metodológica
O jogador a AZUL corre em direcção ao VERMELHO, quando o azul chega ao pé do vermelho esse jogador vai arrancar em direcção ao cones para contornar os cones e fazer golo de primeira. Mal esse jogador finalize arranca o outro jogador VERMELHO para fazer o mesmo procedimento.

40x40m

● Finalização

20m
Objetivo(s) específico(s)
Velocidade e Finalização.

19
Descrição e Organização Metodológica
Ao sinal do treinador um jogador sprinta, dão a volta à baliza e entram em campo para fazer 1x0+GR.

Notas: Um campo é com balizas de futebol 7, FASE 1 (GR+1X0+GR)

10X10m X1 50X50m X1

● Retorno à calma

10m
Objetivo(s) específico(s)
Retorno a calma e trabalhar a resistencia.

19
Descrição e Organização Metodológica
Corrida a volta do campo e depois voltar ao retorno à calma.

1/2

Anexo 2 - Plano de Treino Online com Atividade Síncrona e Assíncrona

UNIÃO DESPORTIVA
DE LEIRIA

U D L

SEÇÃO DE TRABALHO ONLINE

EQUIPA SUB15 UDL

MICROCICLO 1

Exercício	Descrição	Esquema	Carga	Rep's	Series
Jumping Jack's	Abertura e fecho de pernas alternadas		-	1 min + 20'' repouso	3
Burpee's	Trabalho de tripla extensão e flexão		-	1 min + 20'' repouso	3
Lateral Lunge	Lunge lateral alternado, com toque das mãos nos pés		-	1 min + 20'' repouso	3

Exercício	Descrição	Esquema	Carga	Rep's	Series
Potencia Aeróbia – Treino Intermitente	Sequência de 20 sprint 10 x 15 seg (rápido – intermédio máximo) + 15 seg (lentos) Objetivos: manter a mesma intensidade alta desde o primeiro sprint até ao 20º		-	15'' rápidos + 15'' lentos	20
Acceleration Drills	Junto a uma parede executar subida alternada dos joelhos (numa posição mais reta; baixo e subindo; alternado) → Posição mais inclinada		-	10 x cada perna	3
Reverse Nordic	Na posição de joelho, objetivo é deixar cair o tronco para trás controlando o movimento com força do quadricipete e dos glúteos		-	15	4
Copenhagen Addution	Com recurso a um banco, sofá, etc. Exercício executado de forma isométrica		-	10 x cada perna (45'')	2
Lunge com Salto	Lunge com salto com troca de perna – Executar a troca de forma rápida e elevar bem joelho no salto		-	10 x cada perna	2
Kettbell Swing	Ativar posterior e glúteo (extensão da anca). Executar o swing com auxílio a gemelão		-	15	4
Drop Jump	Queda da caixa/ banco/ sofá e salto imediato, reduzir ao máximo o contacto no solo		-	6 saltos	4
Anti Rotation Core	Movimento de antirotação dos músculos da parede abdominal e costas (core) – provocado pela instabilidade criada pelo peso		-	30'' + 10''	3
Anti Rotation Core	Na posição de prancha fazer mover para o lado contrário com o braço contrário.		-	30'' + 10''	3

Anexo 3 - Controlo da carga Treino de Corrida Assíncrono

Atletas	Resistencia									
	Tempo 1200m	MAS (m/s)	80% V4	Tempo 3000 m	Tempo 5000 m	Tempo 7500 m	PACE MAS (m/km)	PACE 5km (m/km)	PACE 3km (m/km)	PACE 7,5km (m/km)
(Atleta 1)	329	3,887269193	3,109815355	16,078125	26,796875	40,1953125	4,569444444	4'49''	4'00''	4'45''
(Atleta 2)	335,1176471	3,811730413	3,049384331	16,39675245	27,32792075	40,99188113	4,654411765	5'11''	4'37''	
(Atleta 3)	353	3,606853021	2,885482417	17,328125	28,88020833	43,3203125	4,902777778	6'24''	5'25''	
(Atleta 4)	329	3,89	3,112	16,06683805	26,77806341	40,16709512	4,569444444	5'05''	3'33''	5'06''
(Atleta 5)	269	4,825090947	3,860072376	12,953125	21,58854167	32,3828125	3,736111111	4'46''	4'27''	4'42''
(Atleta 6)	356	3,574620197	2,859696157	17,484375	29,140625	43,7109375	4,944444444	6'06''		
(Atleta 7)	299	4,3	3,44	14,53488372	24,2248062	36,3372093	4,152777778	4'21''	4'25''	
(Atleta 8)	386	3,281378179	2,625102543	19,046875	31,74479167	47,6171875	5,361111111	5'29''	5'05''	3'24''
(Atleta 9)	403	3,135615365	2,508492292	19,93229167	33,22048611	49,83072917	5,597222222	6'45''		
(Atleta 10)	329	3,887269193	3,109815355	16,078125	26,796875	40,1953125	4,569444444	5'04''	4'52''	5'20''
(Atleta 11)	349	3,650745361	2,920596288	17,11979167	28,53298611	42,79947917	4,847222222	5'44''	4'33''	
(Atleta 12)	300	4,290311048	3,432248838	14,56770833	24,27951389	36,41927083	4,166666667	4'34''		
(Atleta 13)	275	4,711425206	3,769140165	13,265625	22,109375	33,1640625	3,819444444	4'33''	3'55''	4'40''
(Atleta 14)	299	4,305705059	3,444564047	14,515625	24,19270833	36,2890625	4,152777778	4'25''	4'02''	4'22''
(Atleta 15)	322	3,977461054	3,181968843	15,71354167	26,18923611	39,28385417	4,472222222	6'24''		
(Atleta 16)	357	3,564003564	2,851202851	17,53645833	29,22743056	43,84114583	4,958333333	5'27''	3'27''	
(Atleta 17)	354	3,596044351	2,876835481	17,38020833	28,96701389	43,45052083	4,916666667	6'46''	5'53''	5'57''
(Atleta 18)	350	3,639672429	2,911737944	17,171875	28,61979167	42,929675	4,861111111	5'40''	5'33''	
(Atleta 19)	367	3,461205653	2,768964523	18,05729167	30,09548611	45,14322917	5,097222222			

Microciclo Corrida	
Semanas:	4/4 a 10/4
Tipo de Treino	
Corrida continua	3000m no tempo previsto para V4
Treino Intermitente	20 X 15'' (rápidos) + 15'' (lentos)

Semanas:	11/4 a 17/4
Tipo de Treino	
Corrida continua	7500m no tempo previsto para V4
Treino da Capacidade Anaerobia láctica	4 x 200m - Recuperação de 5min

Anexo 4 - Microciclo 23

de 3 a 9 maio

Mesociclo 8 – Microciclo 23							
Dia	**Segunda 3/5/21**	**Terça 4/5/21**	**Quarta 5/5/21**	**Quinta 6/5/21**	**Sexta 7/5/21**	**Sábado 8/5/21**	**Domingo 9/5/21**
Sessão de Treino		42	43		44		Jornada 1
Hora		19:30	19:30		19:30		11:00
Local		Academia	Academia		Academia		Academia
Parte Inicial	F O L G A	Aperfeiçoamento da técnica do passe; Mobilização (força dos membros inferiores)	Corrida contínua; Mobilização articular (foco potência)	F O L G A	Aperfeiçoamento da técnica do passe; Mobilização (velocidade)	F O L G A	
Parte Fundamental		Organização Defensiva + Transição Ofensiva – 4x6 -construção linha defensiva -movimento de penetração Transição Defensiva + Ofensiva – 2x2 + 2 apoios -princípios de pressão -utilização de combinações 2ª fase do processo ofensivo + finalização – GR+4x4+GR -criação situações de finalização	Finalização – 5x0+GR -cruzamento com ocupação de espaços Organização Defensiva – 5+1x4+GR -movimentos e deslocações do setor defensivo. Coordenação com setor médio Organização Defensiva – GR+8x8+GR -bloco junto, basculação. Coordenação entre setores		Finalização – 1x0(+1) + GR Organização Ofensiva -saída a jogar a partir do GR, foco na ligação setor defensivo-médio Esquemas táticos -livres e cantos		
Parte Final		Corrida retorno à calma Alongamentos Estáticos	Trabalho de força analítica em circuito		Alongamentos dinâmicos e trabalho de mobilidade articular		
Volume		90	90		90		
Intensidade		Elevada	Média		Média		