



**Instituto Superior de Ciências Educativas**

**Mestrado em Treino Desportivo  
Modalidade Coletivo - Futebol**

O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade Futebol  
no clube Sport Futebol Damaiense – Juvenis A

**Orientador Académico**

Professor Doutor Valter Pinheiro

**Orientador Estágio**

Paulo Rato

**Ricardo Camacho Figueiredo**

Nº 18120

Lisboa, Julho de 2020



Instituto Superior de Ciências Educativas

---

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização Futebol

2019/2020

## **Relatório de Estágio – Futebol**

### **Orientador Académico**

Professor Doutor Valter Pinheiro

### **Orientador Estágio**

Paulo Rato

**Ricardo Camacho Figueiredo**

Nº 18120

Lisboa, Julho de 2020

## **Agradecimentos**

À minha família, um obrigado não chega. São muitas as horas despendidas, entre livros, treinos, jogos e trabalho, que nos rouba tempo de qualidade. Apesar disso o vosso apoio foi sempre constante e fundamental ao longo dos meus 25 anos. Deixo aqui todo o meu reconhecimento por vocês. Um obrigado especial ao meu Pai e a minha Mãe, aos meus Avós e à minha Irmã por me tornarem numa pessoa melhor.

À minha namorada, um dos pilares fundamentais da minha vida. Que me motiva diariamente para atingir todos os meus objetivos. Agradecer por todas as horas que partilhamos juntos ao longo destes últimos oito anos, tanto dentro como fora das quatro linhas de campo. A forma como crescemos juntos levou-me a ser quem sou hoje e permite-me mostrar todos os dias o melhor de mim. Um eterno obrigado a mulher da minha vida!

Um agradecimento especial a todos os meus amigos que contribuíram de forma direta e indireta na elaboração do presente relatório de estágio. Pela paciência, atenção e força prestada em vários momentos fulcrais. Sem querer individualizar a ajuda de cada um, tenho de salientar que existiram três pessoas fundamentais em todo o processo: Bárbara Silvestre, João Relvas e João Ribeiro.

Ao orientador académico Professor Doutor Valter Pinheiro, um muito obrigado por toda a disponibilidade mostrada ao longo deste caminho e por todas as aprendizagens transmitidas ao longo do meu percurso académico.

Ao orientador de estágio Paulo Rato, por todos os momentos partilhados durante os últimos três anos. Serei eternamente grato por todos os valores transmitidos ao longo desta jornada. “A vida separou um treinador – jogador, para juntar um treinador – treinador.”

Um profundo agradecimento ao clube que me acolheu Sport Futebol Damaiense. Em especial atenção ao seu presidente, Edmundo Silva que me permitiu evoluir tanto como jogador numa fase inicial que culminou com uma subida de divisão (Juniões) e atualmente como treinador no escalão de Juvenis. Não posso deixar de mencionar estas três pessoas incríveis: Luís Octaviano, Alexandre Esteves e Vasco Silveira, foram fundamentais na minha caminhada como treinador, sem vocês esta oportunidade poderia nunca ter surgido. Ao Vasco e aos restantes elementos da equipa técnica, um apreço especial por confiarem



num miúdo ambicioso de dezoito anos para colaborar num projeto diferenciado e bastante enriquecedor.

Ao Gonçalo Fernandes, o meu braço direito, agradecer pela estabilidade emocional que me conseguiu dar durante todo o nosso percurso. Foste fundamental em todos os momentos para me tornar num treinador melhor, através de todas as horas que partilhamos, entre faculdade e clube.

Ao André Couto e Diogo Gonçalves, por serem incansáveis nas tarefas que desempenharam ao longo de toda a época. Acredito seriamente que através do carácter demonstrado terão um futuro promissor. Desejo-vos a maior sorte do mundo.

Por último, mas não menos importante, agradecer a uma equipa especial e ambiciosa por todos os momentos de entre ajuda no decorrer da época 19/20. São um grupo fantástico o que facilitou todo o meu trabalho.

**O meu muito obrigado.**

*“Quem só teoriza, não sabe.*

*Quem só pratica, repete.*

*O saber nasce da conjugação entre a teoria e a prática.”*

*Manuel Sérgio*



## Índice

Agradecimentos.....	3
Índice de Imagens .....	7
Índice de Tabelas.....	10
Abreviaturas .....	11
1- Resumo .....	12
2- Abstract.....	13
3- Introdução .....	14
4- Objetivos Gerais e Específicos .....	15
5- Revisão da Literatura .....	16
Futebol.....	16
Periodização do Treino.....	17
O Microciclo de Treino .....	19
O Modelo de Jogo .....	21
Jogos Reduzidos e Condicionados .....	33
Observação e Análise do Jogo .....	37
Análise de Golo.....	38
O comportamento do treinador em Treino e em Competição .....	40
A Relação Pais – Treinador – Atletas .....	43
Vertentes psicológicas do atleta .....	50
Estilos e características Liderança/Líder .....	51
6- Descrição do Contexto.....	56
História do clube .....	56
Escalão .....	57
Campeonato da equipa .....	57
Equipa técnica .....	58
7- Análise inicial do contexto.....	59



Recursos espaciais/Material Disponível.....	59
Avaliação individual de cada atleta – Auto-avaliação .....	59
Pontos fortes e fracos da equipa.....	85
Modelo de jogo adotado.....	85
Pontos fortes e fracos do estagiário.....	99
8- Período Competitivo .....	99
9- Período Quarentena.....	126
10- Discussão .....	127
10.1 – Estilo de treinador .....	127
10.2 – Análise de golos .....	133
10.3 – Avaliação componente psicológica.....	138
11- Conclusões .....	144
12- Referências Bibliográficas .....	146

## Índice de Imagens

Figura 1- Periodização Convencional .....	17
Figura 2 - Periodização tática.....	18
Figura 3- Microciclo c/ jogo domingo a domingo. Dias H. (2016). A construção de um jogar .....	19
Figura 4- Microciclo c/ jogo a meio da semana. Dias H. (2016). A construção de um jogar .....	19
Figura 5- Microciclo Unicompetitivo .....	20
Figura 6- Microciclo Pluri Competitivo.....	21
Figura 7- Modelo de Jogo .....	22
Figura 8- Princípios de Jogo.....	22
Figura 9 - Penetração .....	23
Figura 10 - Contenção.....	24
Figura 11- Cobertura Ofensiva.....	24
Figura 12 - Cobertura Defensiva.....	25
Figura 13- Mobilidade.....	26
Figura 14- Equilíbrio.....	26
Figura 15- Espaço .....	27
Figura 16- Concentração .....	27
Figura 17- Momentos do Jogo .....	28
Figura 18- Fases de Jogo.....	29
Figura 19- Fases I/II/III. Castelo. J (2004).....	31
Figura 20- Benefícios dos JRC. Clemente (2015).....	34
Figura 21- Efeitos dos constrangimentos da tarefa. Clemente (2015) .....	37
Figura 22- MaTe, âmbitos de intervenção. Pinheiro (2017) .....	41
Figura 23- Avaliar aspetos MaTe. Pinheiro (2017).....	42
Figura 24- MaTe. Pinheiro (2017) .....	43
Figura 25- Tipos de Pais. Smoll (1993) .....	47
Figura 26- Estrutura reunião com os pais. Gomes(2011).....	49
Figura 27- Diferenças entre chefe e líder .....	52
Figura 28- Jogador 1 .....	65
Figura 29- Jogador 2 .....	66
Figura 30- Jogador 3 .....	67
Figura 31- Jogador 4 .....	68
Figura 32- Jogador 5 .....	69
Figura 33- Jogador 6 .....	70
Figura 34- Jogador 7 .....	71

Figura 35- Jogador 8 .....	72
Figura 36- Jogador 9 .....	73
Figura 37- Jogador 10 .....	74
Figura 38- Jogador 11 .....	75
Figura 39- Jogador 12 .....	76
Figura 40- Jogador 13 .....	77
Figura 41- Jogador 14 .....	78
Figura 42- Jogador 15 .....	79
Figura 43- Jogador 16 .....	80
Figura 44- Jogador 17 .....	81
Figura 45- Jogador 18 .....	82
Figura 46- Jogador 19 .....	83
Figura 47- Jogador 20 .....	84
Figura 48- Pontos Fortes e Fracos da Equipa.....	85
Figura 49- Princípios Gerais Modelo de Jogo.....	85
Figura 50- Visão geral Modelo de Jogo .....	86
Figura 51- Organização defensiva.....	86
Figura 52- Transição ofensiva.....	87
Figura 53- Organização ofensiva .....	87
Figura 54- Transição defensiva .....	88
Figura 55- Estratégia.....	88
Figura 56- Macro ciclo.....	89
Figura 57- Posse princípios defensivos.....	90
Figura 58- Jogo formal quadrados .....	91
Figura 59- Coordenação linha.....	92
Figura 60- Coordenação da linha 2 .....	93
Figura 61- Jogo de construção saída corredor.....	94
Figura 62- Jogo GR+6x4.....	95
Figura 63- Quadrado grande vs pequeno .....	96
Figura 64- Transições.....	97
Figura 65- Jogo condicionado.....	98
Figura 66- Pontos fortes e fracos do estagiário.....	99
Figura 67- Posse com VCJ.....	100
Figura 68- Jogo condicionado .....	101
Figura 69- Variação centro de jogo.....	102
Figura 70- Capacidades motoras .....	102

Figura 71- Exercícios de construção .....	104
Figura 72- Finalização 3 zonas.....	105
Figura 73- Análise Benfica .....	114
Figura 74- Sacavenense.....	115
Figura 75- Análise Torrense.....	117
Figura 76- Análise Sporting .....	119
Figura 77- Análise Alta de Lisboa .....	121
Figura 78- Análise Cif.....	123
Figura 79- Análise Vilafranquense .....	125
Figura 80- Período Quarentena .....	126
Figura 81- Comparação treinador vs jogadores .....	132
Figura 82- Zona de Finalização.....	134

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Avaliação Princípios Específicos Ofensivos.....	60
Tabela 2- Avaliação Princípios Específicos Defensivos.....	61
Tabela 3- Avaliação Princípios Específicos do GR Ofensivo.....	62
Tabela 4- Avaliação Princípios Específicos do GR Defensivo.....	63
Tabela 5- Princípios Comportamentais e Afetivos.....	64
Tabela 6- Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões - Jogadores.....	130
Tabela 7- Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões – Média Jogadores.....	130
Tabela 8- Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões - Treinador.....	131
Tabela 9- Critérios do Método Para Obtenção do Golo.....	133
Tabela 10- Critérios da Forma de Obtenção do Golo.....	134
Tabela 11- Critério do Momento da Finalização.....	135
Tabela 12- Método para Obtenção do Golo.....	136
Tabela 13- Método para Zona de Finalização.....	136
Tabela 14- Forma de Obtenção do Golo.....	137
Tabela 15- Momento da Finalização.....	137
Tabela 16- ACSI 28 – Resultados Atleta X.....	140
Tabela 17- PSIS – Resultados Atleta X.....	141
Tabela 18- KEYWORDS – Resultados sem sinal do treinador/processamento de informação Atleta X.....	142
Tabela 19- KEYWORDS – Resultados com sinal do treinador/processamento de informação Atleta X.....	142



## **Abreviaturas**

SFD- Sport Futebol Damaiense

TR- Treinador

ADJ- Treinador Adjunto

GR- Guarda Redes

TGR- Treinador Guarda Redes

DC- Defesa Central

DCD- Defesa Central Direito

DCE- Defesa Central Esquerdo

DD- Defesa Direito

DE- Defesa Esquerdo

INT- Médio Interior

INTD- Médio Interior Direito

INTE- Médio Interior Esquerdo

MDEF/PV- Médio Defensivo/ Pivot

AE- Avançado Esquerdo/ Ala Esquerdo

AD- Avançado Direito/ Ala Direito

AC- Avançado Centro

VS- Versus

HxH- Homem a Homem

C/J- Com Joker

UT- Unidade de Treino

1C- Uma competição/Um jogo

2C- Duas competições/ Dois Jogos

3C- Três Competições/ Três Jogos

PT – Ponto

MaTe - Método de Avaliação do Treinador e do Exercício

## 1- Resumo

O presente documento contempla o relatório de estágio, realizado com o objetivo de conclusão do mestrado em Treino Desportivo na instituição de ensino ISCE Odivelas, para a obtenção do título de Mestre.

O estágio foi realizado no Sport Futebol Damaiense, clube no qual já tenho uma ligação de vários anos tanto como jogador e agora como treinador.

O estágio foi realizado no plantel de Juvenis A, geração 2003, um escalão que não tinha tido ainda a oportunidade de treinar. Comecei a época com o objetivo de manutenção na divisão mais alta do escalão em Lisboa. A passagem do futebol sénior, onde me encontrava até ao início desta época, para o futebol de formação foi um marco importante na minha aprendizagem. Permitiu-me lidar com diferentes idades e perceber de que modo conseguiria trabalhá-los, sendo eles mais novos e tendo sempre como objetivo projetá-los para o escalão de Juniores da melhor forma possível.

Este relatório está dividido em três partes, primeiramente ser composta pela minha apresentação como treinador, a dos meus colegas como elementos da minha equipa técnica bem como a apresentação do clube onde atualmente desempenho as minhas funções. Agregado a esta parte está também a revisão de literatura de conteúdos fulcrais para o meu desenvolvimento como treinador. Nesta fase encontramos ainda a avaliação do plantel, quer no coletivo, quer no particular, aqui foram identificadas as debilidades e os pontos mais fortes.

Num segundo bloco, o principal foco será a aplicação do modelo de jogo. Passando da teoria à prática através da elaboração das unidades de treino apresentadas, fez-nos deixar a nossa impressão digital em cada um dos momentos do jogo.

Para finalizar, a terceira parte está relacionada com as conclusões e discussões de resultados. Tenho como objetivo refletir toda a evolução dos atletas e de mim próprio como treinador ao longo deste percurso. Conseguir ainda identificar os progressos alcançados de forma sustentada, potenciando as melhores aprendizagens e conhecimentos no mundo do futebol.

Palavras-Chave: Futebol, Aprendizagem, Modelo de Jogo

## 2- Abstract

This document refers to the internship report, carried out with the objective of concluding the master's degree in Sports Training at the educational institution ISCE Odivelas, to obtain the title of Master.

The internship was held at Sport Futebol Damaiense, a club where I already have several years, then as a player and at the moment as a coach, going through various levels throughout my short coaching career.

The internship was carried out in the squad of Juvenis A, generation of 2003, a group I never had the opportunity to coach before and that started the season with the goal of maintaining on the highest division in Lisbon. The transition from senior football, where I've been until the beginning of this last season, to the formation football was an important milestone for my development as a football coach since I had the opportunity to deal with young people with many ages and prepare them for the next step.

This report is divided into three parts, the first refers to my presentation as a coach and the members of my technical team, to the presentation of the club and as a consequence of its context, added to this part is also the literature review of essential content for my development as a coach but also in the construction of a training session. At this stage, we still find an evaluation of the squad, both collectively and privately, where weaknesses and strengths were identified.

In a second block the main focus will be the real application of the game model, consequently passing the theory from practice to practice, through the elaboration of training units that allow the team to leave their fingerprint in each game.

Finally, the third part is related to the conclusions and discussions of results, in order to try to observe what was the evolution of the athletes along the route and how this year produced learning and brought new concepts to my knowledge.

Key-words: Football, Learning, Game Model

### **3- Introdução**

O futebol apareceu na minha vida de uma forma extremamente espontânea e natural. Como qualquer miúdo normal, uma bola, um conjunto de amigos, quatro pedras para fazer as balizas e jogar durante horas a fio. Consegui ter a felicidade de poder sentir o prazer de jogar futebol todas as horas da minha vida.

Assim sendo, a passagem para treinador seria uma dado praticamente assumido por todo o gosto que tenho pelo lado tático, estratégico mas sobretudo emocional do jogo. A possibilidade de conseguir influenciar um grupo de pessoas para uma ideia comum é algo que me caracteriza muito.

Por volta dos meus dezoito anos, a capacidade física já não era a melhor e quando menos esperei acabou por surgir o convite para integrar uma equipa técnica de juniores. Desde cedo assumi esta oportunidade como a primeira entrada no mundo do futebol, estava agora do lado dos treinadores, algo que sempre sonhei.

O percurso adjacente seria o normal, com a conclusão do primeiro nível no curso da AFLisboa, permitiu agora ingressar neste mestrado. Esta etapa estava ponderada há muitos anos. Sempre senti que precisava de mais conhecimento científico para poder diversificar as minhas áreas de conhecimento. Tem sido uma experiência fantástica não só pela oportunidade de conhecer novas pessoas com propósitos e objetivos tão diferentes e variados, como também aquilo que conseguiram acrescentar aos meus objetivos de vida.

Depois de vários anos a trabalhar como treinador adjunto senti que estava preparado para assumir um projeto como treinador principal. Ter a capacidade de tomar as minhas decisões e perceber de que modo estas eram refletidas no grupo, era algo que sempre quis explorar. Entender todos os mecanismos que existem por trás do ser humano tem sido uma constante aprendizagem, é bastante prazeroso conseguir descodificar cada um dos atletas que me representam.

O principal objetivo deste projeto de estágio foi focar-me na evolução individual dos atletas, promovendo diariamente aprendizagens necessárias para o contexto do jogo e acima de tudo prepara-los para a realidade dura da vida. Ajudando ainda na transmissão de valores e princípios grupais que se tornam essenciais na moldagem do carácter do atleta na sua fase de formação.

## **4- Objetivos Gerais e Específicos**

### **Objetivos Gerais**

- Desenvolver competências enquanto treinador de futebol;
- Desenvolver um sentido crítico sobre o processo de treino;
- Utilizar com eficiência, o conhecimento científico no processo de treino.
- Ser empreendedor no processo de treino.

### **Objetivos específicos**

- Desenvolver conhecimentos na área do ensino do jogo;
- Conhecer e identificar os 4 momentos do jogo de futebol;
- Conhecer os principais métodos de avaliação e controlo do treino;
- Saber liderar e gerir conflitos numa equipa de futebol;
- Saber potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas nos atletas;
- Desenvolver competências que permitam uma melhor interação com os pais dos atletas;
- Melhorar a emissão de feedback pedagógico.

## 5- Revisão da Literatura

### Futebol

O jogo de futebol emerge da natureza do conforto que tem lugar entre duas equipas, as quais se caracterizam pela sucessiva alternância de estados de elevada ordem, desordem, estabilidade e variabilidade. (Garganta, 1997)

Os sistemas complexos e dinâmicos, como é o caso das equipas de Futebol, só se mantêm auto-organizadas pela intenção e pela mudança. Nesta base, a sua invariância parece não resultar da inalterabilidade dos seus componentes, mas sim da estabilidade da sua forma e auto-organização face aos fluxos dos acontecimentos que os circunscrevem. (Araújo, 1998)

A capacidade de adaptação de uma equipa de Futebol é moldada em função das mudanças de contexto, que se encontra em constante mutação. Quer isto dizer, que mais do que procurar a memorização e execução de uma estratégia ou modelo tático ideal, pré-concebido, o treinador pode afinar o jogador para as relações funcionais que são estabelecidas com o ambiente que envolve a competição. (Araújo, 1998)

Este processo não exige a automatização de ações e decisões pré-fabricadas, as condições de treino nunca são exatamente iguais às que potencialmente ocorrem per si na competição. (Gama, 2013)

Portanto de forma a que consigamos caracterizar o jogo de futebol, teremos sempre primeiro que entender toda a complexidade existente a volta do mesmo a qual não é controlada por nenhum interveniente do jogo de livre consciência. Toda a complexidade do jogo de futebol não permite ao atleta criar comportamentos pré-definidos para resolver situações do jogo, tendo em conta que este está sempre em constantes mudanças e alterações que resultam das interações que cada jogador provoca entre si dentro do campo.

A equipa de Futebol que melhor se conseguir adaptar as condições adversas e inesperadas apresentadas no contexto do jogo, será a equipa que estará mais predisposta a ganhar. A forma como esta se desenrola será sempre diferente. Raramente conseguimos ver um padrão de situações a acontecer exatamente ao mesmo momento e na mesma zona do campo.

A descoberta autónoma de soluções dos jogadores em contexto de jogo pode ser mais efetiva se o atleta estiver afinado e calibrado à informação que o contexto oferece. (Gama, Belli, Dias, Couceiro, & Vaz, 2016)

Deste modo, é fundamental que durante o treino consigamos dar ao jogador mecanismos e ferramentas necessárias para que este sozinho consiga facilmente encontrar a melhor solução para um determinado problema existente num contexto específico.

## Periodização do Treino

A periodização do treino ou a metodologia de treino é o plano que se cria para um determinado espaço temporal. Tem como objetivo o desenvolvimento das capacidades tático-técnicas individuais e coletivas, uma lógica de esforço evolutiva (treino vs jogo) e as adaptações normais tanto individuais como coletivas nos parâmetros tático, técnico, físico, cognitivo e psicológico. (Oliveira e Sequeiros, 2005) Também para o mesmo autor, a periodização do treino significa dividi-lo em períodos de maior ou menor duração definidos cronologicamente e estrategicamente. Tendo como objetivo a construção de um processo de evolução com a preocupação de atingir a rentabilidade competitiva.

### Convencional

Na periodização convencional, segundo Oliveira e Sequeiros, (2005) as suas características mais relevantes são:

- A componente física é valorizada perante todas as outras dimensões;
- Sendo que o período de preparação é bastante longo e é a base fundamental e sólida para toda a época desportiva;
- A preparação está dividida em duas fases a geral e específica, sendo a primeira o alicerce da segunda;
- O período competitivo está dividido em três períodos sendo estes: desenvolvimento e conservação da forma física, reconstrução da forma e por último conservação da mesma;
- A componente de volume é sobrevalorizada perante a componente intensidade;
- A intensidade das cargas tem um aumento progressivo ao longo do tempo.
- O objetivo desta periodização será originar picos de forma, algo mais comum nos desportos individuais.

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Resistência Aeróbia	Força	Treino Conjunto	Velocidade	Velocidade de Reacção	Jogo

*Figura 1- Periodização Convencional*

### Periodização Tática

Na periodização tática, o objetivo é que a equipa transporte o jogar que o treinador pretende do treino para patamares competitivos, existindo assim uma ponte de ligação entre o processo de treino e de jogo.

O objetivo primordial são as questões coletivas ao invés das individuais. Só existe uma estrutura que é o morfociclo.

Esta periodização é orientada por três grandes princípios sendo estes a base de toda esta orientação metodológica:

- Princípios da Progressão Complexa;
- Princípio das Propensões;
- Princípio da alternância horizontal específica.

Para Tamarit e Frade (2013), o **princípio da progressão complexa**, está relacionado com vários fatores. A sua complexidade permite à equipa ter uma evolução na sua ideia de jogo/forma de jogar. Existe uma divisão semanal dos conteúdos aplicados, os mecanismos aplicados pelo adversário e alterações que possam surgir na nossa equipa por qualquer razão (expulsão, lesão, etc).

Segundo os mesmos autores, o **princípio das propensões**, é criar através do treino contextos nos exercícios que permitam a equipa atingir os objetivos coletivos determinados pelo seu orientador.

Segundo Tamarit e Frade (2013), o **princípio da alternância horizontal específica**, consiste em treinar a função da especificidade que o treinador pretende no seu jogar. Sempre com o objetivo de manter o treino baseado no jogar, valorizando os diferentes níveis de complexidade, quer a nível físico como de princípios e subprincípios adjacentes ao jogo.

<b>Considerações Gerais Periodização Tática</b>
No período pré competitivo deve existir adaptação ao esforço (2-3 dias)
É estabelecida a criação de um microciclo padrão
Existindo ou não paragens na competição, a prática mantém-se sempre
Criação de contextos de exercitação relativos a forma de jogar pretendida
Jogadores sempre prontos para treinarem a altas intensidades, com a recuperação assegurada entre os esforços
Um ênfase maior na fadiga tática/emocional, com preocupação também à fadiga física.

*Figura 2 - Periodização tática*

<b>Microciclo com jogo de domingo a domingo</b>							
D	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	Sáb	D
Jogo	Folga	Recuperação ativa; SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo; Complexidade Baixa; Descontinuidade alta	SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo com tensão da contração muscular aumentada; Complexidade moderada; Descontinuidade alta	MacroPrincípios e SubPrincípios de jogo com duração da contração muscular aumentada; Complexidade alta; Descontinuidade baixa	SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo com velocidade de contração muscular aumentada; Complexidade baixa; Descontinuidade moderada	Recuperação/Ativação; SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo; Complexidade baixa; Descontinuidade moderada	Jogo

Figura 3- Microciclo c/ jogo domingo a domingo. Dias H. (2016). A construção de um jogar

<b>Microciclo com jogo a meio da semana e sem folga</b>							
D	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	Sáb	D
Jogo	Recuperação ativa; SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo; Complexidade Baixa; Descontinuidade alta	Recuperação/Ativação; SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo; Complexidade Baixa; Descontinuidade moderada	Jogo	Recuperação ativa; SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo; Complexidade Baixa; Descontinuidade alta	SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo com velocidade de contração muscular aumentada; Complexidade baixa; Descontinuidade moderada	Recuperação/Ativação; SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo; Complexidade baixa; Descontinuidade moderada	Jogo

Figura 4- Microciclo c/ jogo a meio da semana. Dias H. (2016). A construção de um jogar

## O Microciclo de Treino

Segundo Platonov (2001), o microciclo de treino poderá ter períodos variáveis que vão de 3-4 dias a 10-14 dias, sendo que os mais regulares são aqueles que correspondem a semana normal do calendário.

Segundo Matvéiev (1986) e Platonov (2001), existem quatro tipos de microciclo:

- **Microciclos introdutórios**, na sua base estão baixos níveis de carga aplicável. São utilizados com maior frequência do período preparatório e têm com objetivo preparar o organismo do atleta ao esforço intenso.
- **Microciclos de choque**, caracterizam-se por um volume de trabalho e carga bastante elevados. O seu objetivo é estimular os atletas nos seus processos de adaptação fisiológica e nos restantes aspetos do jogo. São utilizados numa segunda etapa do período preparatório e também no período competitivo.
- **Microciclos de recuperação**, utilizam-se normalmente no final de uma série de microciclos de choques ou após um período de bastante intensidade de competições. O objetivo é assegurar um ótimo desenvolvimento dos processos de recuperação e adaptação, sendo a sua carga total reduzida e uma elevada utilização de meios de repouso ativo.
- **Microciclos de aproximação**, o objetivo principal é preparar diretamente o atleta para a competição e todos os conteúdos diversificados da mesma. São executados em carga e volume de trabalho relativamente baixo, mas com uma especialização bastante elevada.

Tendo o conhecimento que Platanov e Matveev têm devido às suas ligações com os desportos individuais, os períodos de preparação são superiores aos de competição. O que não ocorre na maior parte dos desportivos coletivos, como é o caso do futebol. Segundo Pinheiro, Belchior, Santos, & Sousa (2018) sugerem a disposição de quatro tipos de microciclos mais adaptados às necessidades da modalidade, sendo eles os seguintes:

- **Microciclo de readaptação ao esforço**, este tipo de microciclo deverá ser utilizado num período pós-férias com o objetivo de adaptar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos. Os exercícios utilizados apelam ao treino técnico e tático, mas sempre com a preocupação de controlar a intensidade através da manipulação do espaço, número, tempo e repouso.
- **Microciclo Unicompetitivo**, são os mais utilizados pela maior parte das equipas com 5/6 UT que termina com um jogo ao final da semana entre 6<sup>a</sup> feira e 2<sup>a</sup> feira. Exemplo:

<b>Microciclo Unicompetitivo</b>						
<b>2<sup>o</sup>feira</b>	<b>3<sup>o</sup>feira</b>	<b>4<sup>o</sup>feira</b>	<b>5<sup>o</sup>feira</b>	<b>6<sup>o</sup>feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Folga	Recuperação	Espaços reduzidos	Espaços grandes	Espaços intermédios	Afinação para o jogo	Competição

*Figura 5- Microciclo Unicompetitivo*

- **Microciclo Pluri Competitivo**, nesta semana a diferença é que existem dois momentos de competição ao invés de um. Nestes microciclos o aspeto mais relevante será sempre a recuperação. A carga de um jogo será sempre maior que a carga de um treino. Os JRC são uma excelente opção nestas semanas.

É possibilitada a preparação tática da equipa com os aspetos fisiológicos manipulando os constrangimentos da tarefa. Exemplo:

<b>Microciclo Pluri competitivo</b>							
<b>Domingo</b>	<b>2ªfeira</b>	<b>3ªfeira</b>	<b>4ªfeira</b>	<b>5ªfeira</b>	<b>6ªfeira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Competição	Recuperação ativa	Velocidade de Reação Recuperação ativa	Competição	Recuperação ativa	Velocidade específica Recuperação ativa	Velocidade reação Recuperação ativa	Competição

*Figura 6- Microciclo Pluri Competitivo*

- **Microciclos extraordinários**, são utilizados com menos frequência. Normalmente são aplicados durante as paragens de campeonato, como por exemplo as paragens das seleções nacionais. Em equipas com muitos jogadores internacionais é difícil operacionalizar o processo normal de treino. O mesmo não acontece em equipas que têm poucos jogadores internacionais, pois conseguem estimular e melhorar alguns aspetos do seu modelo de jogo.

## **O Modelo de Jogo**

Para que as sessões de treino sejam executadas com a maior qualidade possível é fundamental que o conhecimento do jogo esteja mais que presente no dia-a-dia de um treinador de futebol. Para isso, é crucial que se consiga compreender tudo o que o envolve. O modelo jogo e os momentos pelo qual se encontra dividido, permitem facilitar a compreensão e o entendimento de um dos desportos mais complexos a nível mundial.

Segundo as seguintes fontes bibliográficas consultadas Queiroz (1986); Silva (1989); Bompa (1994); Castelo (1994) o modelo de jogo consiste no mapeamento de um conjunto de referências necessárias para representar a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. No que diz respeito aos princípios, métodos e sistemas de jogo surge com o objetivo estruturar e o organizar um pensamento mais homogéneo sobre o jogo para que este seja mais perceptível a todos os intervenientes.

Quando pensamos em produzir um modelo de jogo para uma equipa, deve-se ter em consideração alguns aspetos, tais como a conceção de jogo do treinador (Queiroz, 1986), as capacidades e as características dos jogadores (Castelo, 1996), os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional.

Logo, o Modelo de Jogo deve conter, de forma metódica e sistemática, um conjunto de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja executado tanto a nível ofensivo como a nível defensivo. É definindo de modo curto e conciso nas tarefas e nos comportamentos tático-técnicos exigidos aos jogadores. (Queiroz, 1986)

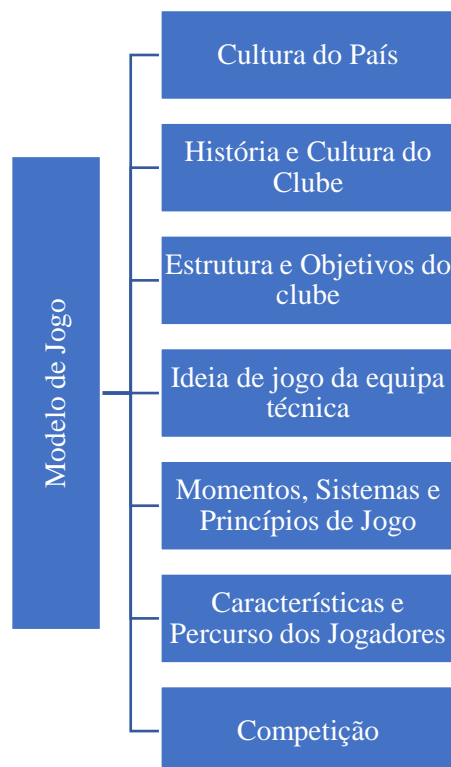


Figura 7- Modelo de Jogo

### Princípios do jogo

“Para jogar corretamente é necessário compreender. Para compreender é necessário saber. Para compreender e saber é necessário definir princípios do jogo” (Teissie, 1970)

Os princípios de jogo são a base que orienta e coordena as atitudes e comportamentos técnico-táticos de cada um dos jogadores. Dentro destes princípios temos ainda os fundamentais e os específicos dispostos no quadro seguinte (Silva, 2015):

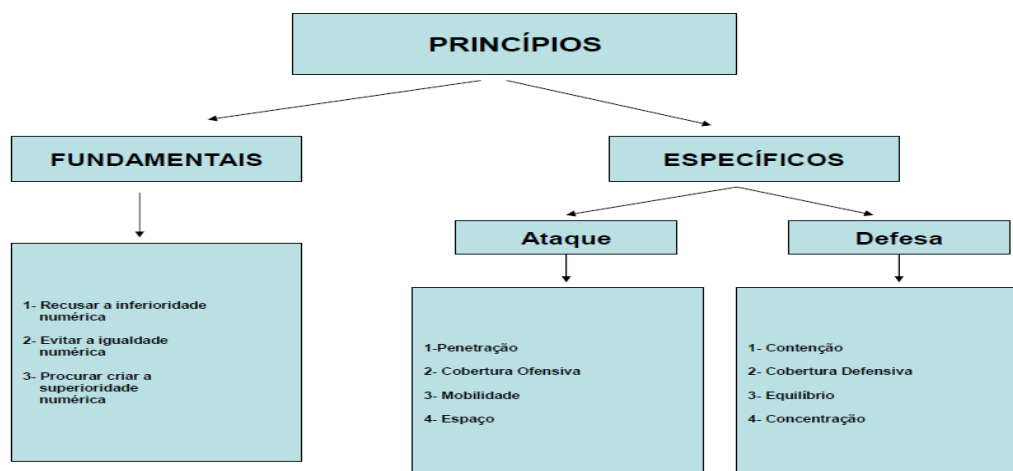


Figura 8- Princípios de Jogo

### Penetração

Definição	Sempre que se conquista a bola, toda a equipa deverá tomar rapidamente uma atitude ofensiva. Esta manifesta-se pelas ações de progressão do jogador que possui a bola (1º atacante) e por deslocamentos na direção da baliza adversária da maioria dos jogadores da equipa.
Objetivos	Criação de vantagem espacial e numérica para permitir a conquista de posições mais ofensivas. Ataque ao adversário direto ou à baliza. Desequilibrar a organização defensiva contrária.
Comportamentos	Após recuperar a bola o jogador deve orientar-se para a baliza adversária. Livre de oposição e com espaço à sua frente deve progredir rapidamente para a baliza adversária e tentar o remate. No caso de se confrontar com oposição adversária, o jogador com bola deve tentar passá-la ao colega de equipa que se encontre mais perto da baliza adversária (melhor colocado).
Ações técnico-táticas influentes	Condução da bola; Condução p/ Remate; Finta; Remate

Figura 9 - Penetração

### Contenção

Definição	Os jogadores da equipa que perdeu a posse da bola têm de reagir imediatamente às ações de progressão desenvolvidas pelos adversários. A primeira ação a desenvolver no momento da perda da posse da bola é parar ou atrasar os processos ofensivos, o que só se consegue sendo eficaz na aplicação do princípio da Contenção.
Objetivos	Recuperação da bola sem incorrer em falta. Paragem do ataque ou do contra-ataque. Tempo para que haja organização defensiva. Diminuir o espaço de ação do portador da bola.
Comportamentos	As ações desenvolvidas serão realizadas através da marcação HxH, considerando-se os seguintes momentos 1º- O defesa mais perto do adversário com bola (1º Defesa) deverá aproximar-se o mais rápido possível deste último para aumentar o mais que puder a sua distância à baliza. 2º- Perto do adversário deverá diminuir a velocidade de aproximação para poder reagir à mudança de velocidade do atacante e/ou para poder fazer a Contenção. 3º- Seguidamente e depois de ter o adversário controlado deverá orientá-lo para as linhas laterais ou na direção de um colega de equipa. 4º- Quando a distância entre os dois for considerada mínima deverá tentar o desarme, não o conseguindo deverá pressioná-lo para que ele seja obrigado a virar as costas ao defensor e assim venha a perder a bola ou a passá-la a um colega.

Ações técnico-táticas influentes	<p>Posição base defensiva (flexão dos membros inferiores, para permitir uma reação apropriada às ações do adversário).</p> <p>Colocação dos apoios na diagonal (um apoio à frente do outro e nunca paralelos).</p> <p>Deslocamento dos apoios (deverá ser deslizante, em contacto com o solo para poder reagir mais rapidamente).</p> <p>Desarme (colocação na posição básica; esperar a iniciativa adversária; tentar o desarme quando o adversário perde o contacto com a bola; ser decidido e incisivo no desarme).</p>
----------------------------------	--

*Figura 10 - Contenção*

### **Cobertura Ofensiva**

Definição	<p>Para além das ações Técnico-táticas individuais com bola, existem outras ações individuais e coletivas, realizadas pelos jogadores sem bola, com uma importância paralela às primeiras.</p> <p>Ações de apoio ao portador da bola (princípio da Penetração), são determinantes para a continuação da manutenção da posse de bola.</p> <p>Quanto maior o número de apoios existentes maior será a segurança encontrada nas ações de jogo realizadas.</p> <p>Este apoio é também determinante quando o 1º atacante (faz progressão/penetração), perde a bola, sendo então este jogador (2º atacante – cumpria o princípio da Cobertura Ofensiva) que passa a fazer a Contenção.</p>
Objetivos	<p>O apoio ao companheiro com bola (2º Atacante).</p> <p>A manutenção do equilíbrio defensivo.</p> <p>Diminuir a pressão adversária ao portador da bola.</p>
Comportamentos	<p>O jogador em Cobertura Ofensiva deverá colocar-se atrás e ao lado do portador da bola para que haja sempre uma linha de passe assegurada</p> <p>Em situação de 2x1, o 2º atacante deverá realizar uma desmarcação a fim de ultrapassar o adversário. Caso não o consigam deverá ser mantida a Cobertura Ofensiva ao portador da bola.</p>
Ações técnico-táticas influentes	<p>Passe e Receção.</p>

*Figura 11- Cobertura Ofensiva*

### **Cobertura Defensiva**

Definição	<p>É evidente a necessidade ao apoio ao jogador que sem bola (1º Defesa – Contenção), tenta em luta direta recuperá-la.</p> <p>Esta Cobertura Defensiva é de extrema importância pois durante o desenrolar das ações defensivas, este jogador (2º Defesa) no caso do seu colega (1º Defesa – Contenção) for ultrapassado, terá de passar a realizar a sua função – Contenção.</p>
-----------	---

Objetivos	Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola. Evitar a inferioridade numérica.
Comportamentos	O jogador em Cobertura Defensiva deve estar atento às movimentações do 2º Atacante (em Cobertura Ofensiva) e movimentar-se em conformidade com ele. Deve aproximar-se tanto mais do jogador que defende quanto mais este jogador se aproximar do portador da bola. Deve entrar em ação de Contenção sempre que o primeiro Defensor (em Contenção) for ultrapassado. Este por sua vez passará a realizar a Cobertura Defensiva.
Ações técnico-táticas influentes	Interceção (interpor uma parte do corpo na trajetória da bola, tentando adquirir a sua posse ou desviando a sua trajetória). Dobra (ocupação imediata da posição de Contenção).

*Figura 12 - Cobertura Defensiva*

### **Mobilidade**

Definição	De todos os princípios de jogo este é, talvez, o mais rico em proporcionar uma grande variedade de ações de jogo quando executado com alguma imaginação. A grande versatilidade deste princípio do ataque, pode permitir a criação de situações de ataque inesperadas, dada a capacidade de iniciativa atribuída, não só ao portador da bola, mas também a este outro jogador que executa a Mobilidade. A execução correta deste princípio do jogo ofensivo por parte de um ou mais jogadores poderá favorecer de outra forma importante as ações ofensivas da equipa, pois estas constituem-se, assim, como formas verdadeiramente dinâmicas e constantemente inesperadas.
Objetivos	Rutura e desequilíbrio da estrutura defensiva (Largura e Profundidade). Oferecer uma linha de passe mais ofensiva.
Comportamentos	A Mobilidade expressa-se por uma grande variabilidade de comportamentos. Estes comportamentos destinam-se a apoiar o companheiro com bola (como no caso do jogador em Cobertura Ofensiva), mas sobretudo a responder aos seguintes aspetos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabilidade das posições</li> <li>• Ocupação dos espaços livres</li> <li>• Criação de espaços livres</li> <li>• Criação de linhas de passe</li> <li>• Manutenção da posse da bola</li> </ul>
Ações técnico-táticas influentes	Com o 3º princípio do ataque, surge fundamentalmente a ação Técnico-tática da Desmarcação: - Quanto ao tipo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De Apoio – cumprimento do objectivo de manutenção da posse da bola. Aproximação e afastamento da bola</li> <li>• De Rutura – como objetivo a progressão/finalização. Criar situações de finalização, tanto em diagonal como perpendicularmente</li> </ul>

	<p>- Quanto à forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal Direta – movimentação no mesmo corredor</li> <li>• Diagonal Indireta – movimentação transversal, que se dirige para outro corredor</li> <li>• Circular Complexa – movimentação com trajetória circular, e que se dirige para outros corredores</li> </ul>
--	---

*Figura 13- Mobilidade*

### **Equilíbrio**

Definição	<p>Este princípio da defesa representa a resposta ao princípio da Mobilidade utilizado pelo ataque. Tenta-se contrariar todas as ações do ataque que visam o desequilíbrio da estrutura defensiva. Muito embora os desequilíbrios não possam ser evitados é dever da defesa reagir e desencadear os processos defensivos adequados ao restabelecimento do seu equilíbrio.</p>
Objetivos	<p>Manter a estabilidade e equilíbrio da estrutura defensiva. Não permitir que o 3º Atacante fique em posições altamente vantajosas e/ou qualquer outro Atacante.</p>
Comportamentos	<p>O Equilíbrio expressa-se fundamentalmente pelos seguintes comportamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura dos espaços e jogadores livres</li> <li>- Cobertura de eventuais linhas de passe</li> </ul>
Ações técnico-táticas influentes	<p>Com o 3º princípio da defesa, surgem as ações Técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcação</li> <li>- Dobra</li> </ul>

*Figura 14- Equilíbrio*

### **Espaço**

Definição	<p>A dimensão coletiva característica do jogo é concretizada por todo um conjunto de ações, às vezes pouco evidentes, que poderão ser englobadas sob a designação do princípio do Espaço o Logo, nunca podemos esquecer a importância das funções/missões que os jogadores longe da bola deverão efetuar.</p>
Objetivos	<p>Estruturação e racionalização das ações coletivas ofensivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque, para que haja mais espaço para jogar. Estar preparado para intervir no centro do jogo eficazmente.</p>
Comportamentos	<p>Todos os comportamentos individuais e coletivos que pretendem criar durante o ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Largura (ação dos laterais)</li> <li>- Profundidade (ação dos avançados ou dos defesas)</li> </ul>

Ações técnico-táticas influentes	Sistemas de jogo (4:4:2; 4:3:3; 4:5:1; 3:5:2; 3:4:3; ...) Método de jogo ofensivo (ataque organizado; contra-ataque; ataque rápido)
----------------------------------	--

Figura 15- Espaço

### Concentração

Definição	Oposição ao Espaço verificado no Processo Ofensivo. Se no ataque pretende-se que todas as ações promovam maior largura e profundidade, na defesa pretende-se que ações realizadas tentem concentrar os jogadores (aproveitando as leis do jogo), por forma a dificultar e impedir a procura de largura e profundidade dos processos ofensivos.
Objetivos	Estruturação e racionalização das ações coletivas defensivas no sentido de dar maior amplitude à defesa, quer em largura quer em profundidade. Os vários sectores concentram-se o mais possível a fim de diminuir ao máximo o espaço que os adversários têm para jogar.
Comportamentos	Concentração de jogadores na zona onde se encontra a bola, através do balanceamento de todos os defensores, tanto no sentido do comprimento como da largura do campo. Colocação das várias linhas defensivas perto umas das outras, permitindo assim uma maior concentração de jogadores. Esta concentração dificulta a progressão dos adversários pois cria uma maior pressão defensiva. Tentar encontrar um compromisso entre concentração e profundidade e largura defensiva. Para aumentar a concentração de jogadores, a última linha de defensores deve tirar partido do fora de jogo. Para isso, os seus jogadores terão de se encontrar em linha e perto do meio campo adversário. Quanto mais perto da baliza se encontrar a bola, maior deverá ser a concentração de defensores na zona frontal da baliza, diminuindo assim a largura defensiva. Comportamentos individuais: o defensor deverá colocar-se atrás do seu adversário direto e do lado onde se encontra a bola.
Ações técnico-táticas influentes	Sistemas de jogo (4:4:2; 4:3:3; 4:5:1; 3:5:2; 3:4:3;...) Método de jogo defensivo (defesa zona; defesa HxH/Individual; mista)

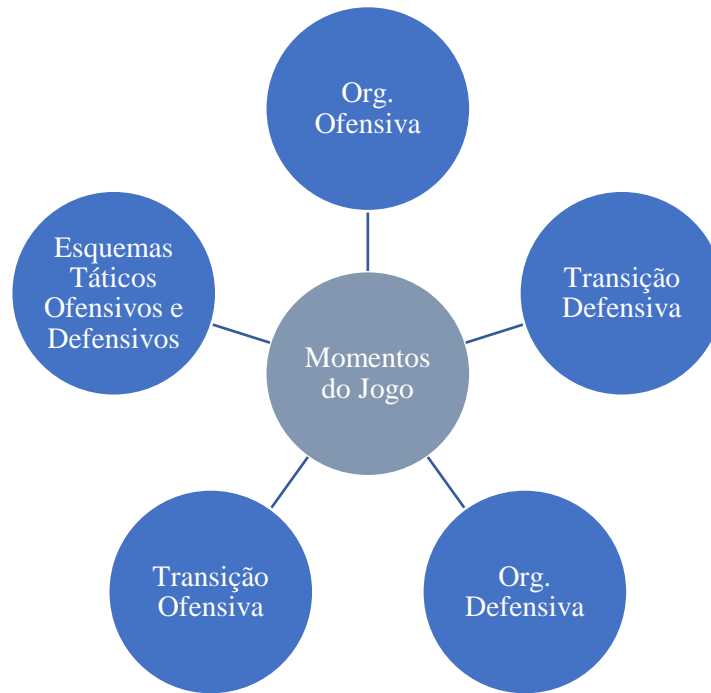
Figura 16- Concentração

### Momentos do jogo

Segundo Santos (2006), um momento do jogo é um conjunto de ações sequenciais do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum. Baseado na sua organização, temos: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque; e Esquemas táticos.

Para que seja mais fácil e simples interpretar todos os momentos de jogo, a sua respetiva organização e as passagens de momento em momento, deixo uma imagem

explicativa para que a informação fique estruturada e compacta num grafismo que pela sua excelente execução se torna facilmente interpretável.



*Figura 17- Momentos do Jogo*

**Organização Ofensiva:** Comportamentos executados pela equipa quando está em posse de bola. Com o objetivo de construir e criar situações de possível finalização e por consequência a obtenção do golo.

**Transição Defensiva:** Momento imediato à perda da posse de bola.

**Organização Defensiva:** Comportamentos executados pela equipa quando não tem a posse de bola. Com objetivo de se preparar de forma a impedir que o adversário progrida no campo e possa criar situações de finalização.

**Transição Ofensiva:** Momento imediatamente a seguir a recuperação de posse de bola.

**Esquemas Táticos:** Posicionamento nos pontapés de saída, pontapés de baliza, livres, cantos, quer seja defensivamente ou ofensivamente.

## Fases do jogo

***“Todos os jogadores atacam, todos os jogadores defendem”***

***(Queiroz,1983)***

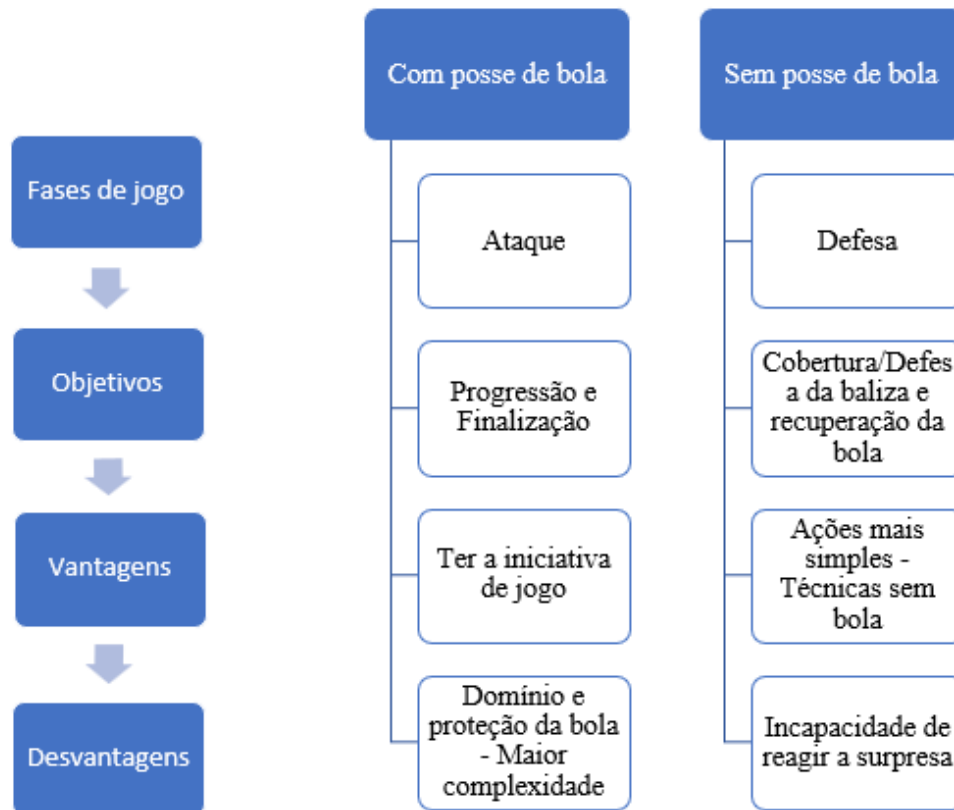


Figura 18- Fases de Jogo

Conceito do Processo ofensivo:

***“Equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo.” (Teodorescu, 1984)***

Conceito do Processo defensivo:

***“Representa a fase fundamental do jogo, na qual uma equipa luta para entrar na posse da bola, com vista à realização de ações ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo” (Teodorescu, 1984)***

Ataque	Defesa
<p><b>Fase III – Construção das ações ofensivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapa inicial de qualquer processo ofensivo</li> <li>• Deslocamento da bola para zonas vitais do terreno de jogo</li> <li>• Maior dispêndio temporal</li> <li>• Circulação da bola com segurança</li> </ul>	<p><b>Fase III - Impedir a Construção das Ações Ofensivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ainda durante o processo ofensivo da própria equipa (um ou mais jogadores na retaguarda dos adversários)</li> <li>• Após a perda da posse da bola, “todos” se deslocam em direção ao adversário com bola e aos espaços vitais</li> <li>• Tentar recuperar a bola mais perto da baliza adversária e conseqüentemente mais longe da própria baliza</li> </ul>
<p><b>Fase II – Criação de Situações de finalização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar a finalização</li> <li>• Desorganização do método defensivo adversário</li> <li>• Constantes combinações Técnico-táticas</li> <li>• Existência de um poder de iniciativa para surpreender a equipa adversária</li> </ul>	<p><b>Fase II - Impedir a Criação de Situações de Finalização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajeto entre o Equilíbrio Defensivo e a ocupação no dispositivo defensivo previamente definido</li> <li>• Este trajeto poderá ser longo ou curto, consoante o sistema e o método de jogo que a equipa adota em campo</li> </ul>
<p><b>Fase I – Finalização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Culminação de todo o trabalho de equipa</li> <li>• Zona restrita do terreno de jogo</li> <li>• Execuções Técnico-táticas rápidas e precisas</li> </ul>	<p><b>Fase I – Impedir a finalização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocupação de todos os jogadores no dispositivo defensivo</li> <li>• De forma organizada tentar alcançar rapidamente os objetivos da defesa: Recuperação da bola e cobertura/defesa da baliza</li> </ul>

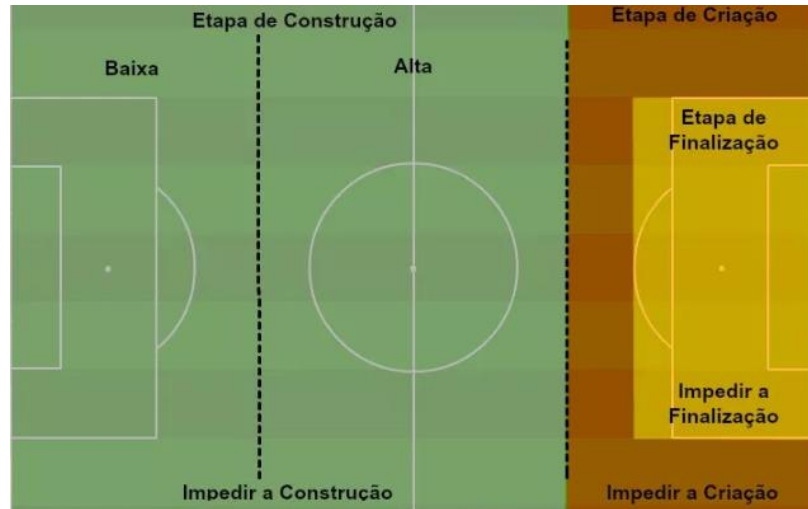


Figura 19- Fases I/II/III. Castelo. J (2004)

## Métodos de jogo

### Ofensivo

**Contra-ataque** - Rápida transição das atitudes e comportamentos técnico-táticos, individuais e colectivos, do momento defensivo para o momento ofensivo, após recuperar a posse da bola; Transição rápida do centro do jogo para próximo da baliza adversária (menos de 12 segundos); Elevado ritmo da circulação da bola e dos jogadores (menos de 5 passes); Reduzido número de jogadores a intervir na bola (máximo 4).

**Ataque-Rápido** - Características idênticas ao contra-ataque sendo que a maior diferença é que no momento de finalização a equipa adversária. Esta já se encontra organizada. Máximo de 7 passes por um período não superior a 18 segundos.

**Ataque posicional** - Elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo; Equipa organizada num bloco compacto, com constantes ações de cobertura ofensiva; Pressupõe a utilização de um elevado número de jogadores e de ações técnico-táticas para concretizar os objectivos do ataque; Ocupação racional do espaço de jogo através de constantes compensações e permutações.

### Defensivo

**Defesa à zona** - Todos contra um; Cada jogador é responsável por uma zona do campo. O atleta entra em ação sempre que a bola entra na sua zona, o adversário quer esteja com ou sem bola defende; Criam-se duas linhas defensivas, sendo a primeira mais perto da bola, obrigando-a a circular e uma segunda que assegura uma cobertura permanente à

primeira linha de defesas; Possibilidade de defender em linha diminuindo o espaço do ataque e utilizando o fora-de-jogo.

**Defesa individual** – HxH; Capacidade física crucial; Atacante marcado directamente em todas as circunstâncias; A base é a igualdade numérica, sendo mais agressiva a medida que se aproxima da baliza.

**Defesa mista** – É um meio termo entre a marcação à zona e a marcação individual; Cada jogador evolui na sua zona e marca o adversário até este entrar noutras zonas, voltando à sua zona quando o adversário se desfizer da bola ou um colega assumir as suas funções.

**Defesa zona pressionante** – Marcação rigorosa do adversário que tem a bola; Cada jogador evolui na sua zona de marcação, deve deslocar-se para próximo da zona da bola, marcando agressivamente as zonas e jogadores adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo; Para maior concentração de defesas é aliviada a marcação aos adversários posicionados longe da bola; A deslocação do bloco defensivo é feito de forma conjunta e concentrada em função dos posicionamento atual da bola (Basculação).

### **Sistemas de jogo**

Como sistema de jogo, depreendemos a disposição de uma determinada equipa em campo, separada pelo GR, defesas, médios e avançados. É necessário dispor os jogadores no campo para a sua ocupação ser o mais racional possível, tendo em conta as características do atletas e as pretensões do treinador.

Segundo Castelo (2004), o objetivo do sistema de jogo é proporcionar uma organização e ocupação racional do terreno de jogo. Pretende proporcionar um maior número de situações de vantagem numérica em zonas específicas e trabalhadas em campo. Para este, o sistema de jogo melhora as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos jogadores.

De reforçar que todos os sistemas permitem aplicar vários métodos de jogo. Não existe um sistema de jogo mais apropriado para jogar em ataque organizado. O que move a equipa são os princípios gerais transmitidos pelo treinador, daí ser possível em qualquer tipo de sistema jogar todos os métodos de jogo.

Os sistemas de jogo sofreram várias alterações ao longo da história do futebol, estabilizaram-se neste momento em cinco variantes diferentes: 1-4-4-2 em várias vertentes

(losângulo, clássico); 1-4-3-3 com alternância no posicionamento do duplo pivôt gera o 1-4-2-3-1; 1-3-5-2; 1-3-4-3.

Estes sistemas de jogo são a base de uma equipa. O segredo do sucesso, muitas vezes está na dinâmica implementada pelos atletas que desmontam e montam esse mesmo sistema para criarem melhores opções de modo a atacar a baliza adversária.

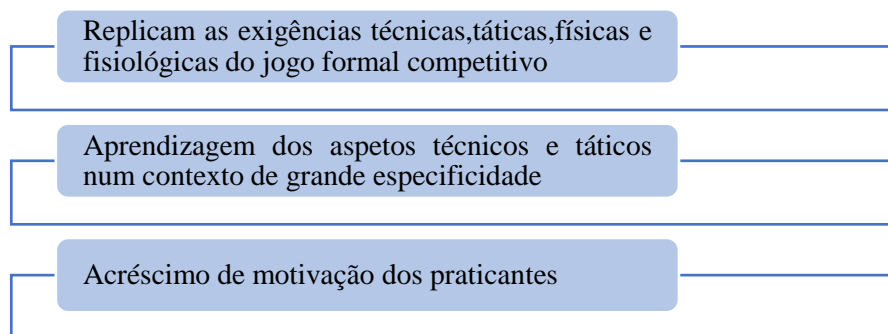
### **Jogos Reduzidos e Condicionados**

Segundo Chow (2006) citado por Clemente e Mendes (2015), os jogos reduzidos e condicionados (JRC) têm ganho uma importância de relevo, na sua génese tem as principais componentes do jogo, sendo elas, a bola, os companheiros e os adversários. Estes elementos estão sempre presentes em todos os exercícios, permitindo o desenvolvimento absoluto de todas as capacidades dos atletas.

A execução dos JRC ajudou na evolução da visão das capacidades dos jogadores, passando a que todos os aspetos fossem trabalhados em conjunto. Durante muitos anos, cada uma das competências do atleta era trabalhada de forma individual e redutora. Atualmente os aspetos táticos, físicos, técnicos e psicológicos passaram a ser evoluídos todos dentro do mesmo exercício. Assim, as capacidades condicionais são desenvolvidas em contextos específicos simulando as situações de jogo oficial.

No decorrer do mesmo são realizadas permanentemente ciclos de perceção-ação e comportamentos táticos, bem como ações técnicas específicas do jogo (Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012) citado por Clemente e Mendes (2015) . Com isto, todas as respostas físicas e fisiológicas dependem do comportamento do jogador em função dos problemas do jogo (Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo, & Mendes, 2014).

De acordo com os autores Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo, & Mendes, (2014) e Tan, Chow & Davids (2012), citado por Clemente e Mendes (2015), os JRC são adaptados pelos treinadores de modo a simplificar o processo de jogo. Com este aparecimento, foram desenvolvidos nos últimos anos vários estudos, tendo como objetivo avaliar a pertinência, eficiência e eficácia. Concluindo assim os seguintes benefícios:



*Figura 20- Benefícios dos JRC. Clemente (2015)*

Depois da aprovação dos benefícios dos JRC, é de salientar que estes podem sofrer várias alterações para que as pretensões do treinador sejam cumpridas ao máximo. (Clemente, 2012). Sendo estas divididas por: Formas de jogo, Dimensões do campo e Constrangimentos da tarefa. Esta última está subdividida em cinco parâmetros: a utilização de GR, número de toques consecutivos na bola, utilização de jogadores de apoio neutros, tipo de marcação e encorajamento do treinador.

### ***Formas de jogo***

De um modo geral, os jogos reduzidos onde existe um menor número de jogadores, existe um aumento significativo da frequência cardíaca, da concentração de lactato sanguíneo, da percepção subjetiva de esforço e por consequente um aumento na distância percorrida individualmente. (Aguiar, et al., 2012); (Clemente & Mendes, 2015); (Hill-Haas, Coutts, Rowsell, & Dawson, 2009). Os indicadores mais utilizados para avaliar o impacto fisiológico dos JRC mostram que a intensidade é mais elevada em jogos onde o número de jogadores é menor. (Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo, & Mendes, 2014).

### ***Dimensões do campo***

Nos estudos realizados, para que os indicadores de avaliação do impacto fisiológico aumentem, os jogos reduzidos e condicionados deverão ser efetuadas em campos de dimensões maiores (Casamichana & Castellano, 2010); (Owen, Twist, & Ford, 2004); (Williams & Owen, 2007). Os espaços com menor diâmetro são mais utilizados para o treino em limiar do lactato, tendo em conta o tempo de prática. Nos espaços maiores, deverão ser

utilizados para desenvolver a resistência anaeróbia láctica ou desenvolver o consumo máximo de oxigénio. (Clemente & Mendes, 2015)

### ***Constrangimentos da tarefa***

#### Utilização de Guarda-Redes

Segundo Casamichana, Paulis, González-Morán, García-Cueto, & García-López(2011) e Sassi, Reilly, & Impellizzeri (2004), nos jogos reduzidos e condicionados onde existe a utilização ou não de guarda-redes, constata-se que os jogos onde não existe GR a intensidade fisiológica é maior. Na frequência cardíaca média denota-se um aumento o que comprova esta afirmação.

#### Número de Toques Consecutivos na Bola

O parâmetro utilizado para avaliar o impacto fisiológico do número de toques consecutivos na bola foi a %FCmáxima e a concentração de lactato. Através do estudo de Dellal, Hill-Haas, Lago-Penas, & Chamhari (2011), é possível verificar que quanto menos for o número de toques individuais consecutivos na bola maior será o aumento da %FCmáxima para formas de jogo de 2vs2 até 4vs4.

No que diz respeito à concentração de lactato sanguíneo os resultados são semelhantes, foram observados valores mais elevados em jogos com restrição máxima de um toque.

#### Utilização de Jogadores de Apoios Neutros

Ao utilizar jokers sejam eles ofensivos ou defensivos existem readaptações fisiológicas nos atletas. Não existe uma tendência que seja possível afirmar o efeito que estes jogadores têm nos exercícios.

Dellal, Hill-Haas, Lago-Penas, & Chamhari (2011), afirmam que os resultados obtidos nos testes sugerem que a utilização de apoios neutros não tem uma evidência estatística relevante quando comparados com jogos onde não existe uma superioridade numérica momentânea.

#### Tipo de Marcação

Segundo Aroso, Rebelo, & Gomes-Pereira (2004), para jogos com formas de jogo reduzidas (2vs2), sempre que a marcação é feita HxH, o tempo parado e a correr para o lado diminui significativamente. Enquanto que o tempo a andar levou a um aumento do lactato

sanguíneo na versão 2vs2. Nesta mesma versão o estudo de Sampaio, et al., (2007), verificou também que a perceção de esforço aumenta quando o tipo de marcação é HxH.

### Encorajamento do treinador

Dentro dos constrangimentos desta tarefa, que não estão apenas relacionados com o espaço e o tempo. A influência e comportamento do treinador, tem um impacto importante.

Segundo Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo, & Mendes (2014), as instruções do treinador revelam-se como um fator determinante para o rendimento dos jogadores.

Apesar do tema ser pouco abordado, alguns estudos indicam que no futebol o encorajamento do treinador se for ativo e consistente vai influenciar a intensidade do treino (Dellal, Hill-Haas, Lago-Penas, & Chamhari, 2011).

No estudo de Rampinini, et al. (2007), foram encontrados valores superiores em todos os parâmetros fisiológicos sempre que o treinador está a fazer encorajamento aos atletas. Este fator pode ser bastante relevante para a prática, visto que a motivação extrínseca providenciada pelo comportamento do treinador, aumenta o compromisso do jogador durante o exercício o que beneficia o seu rendimento. (Coutts, Murphy, & Dascombe, 2004).

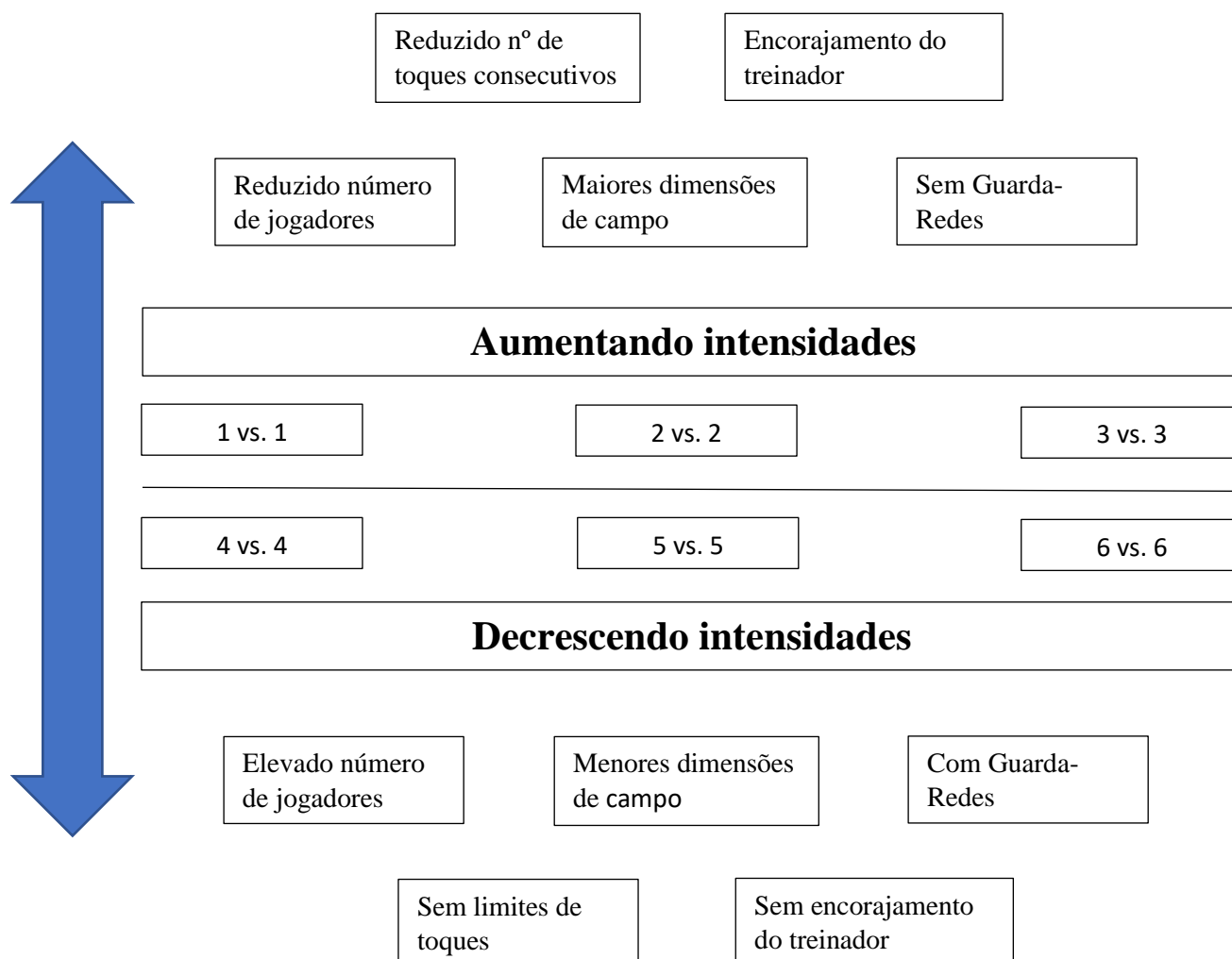


Figura 21- Efeitos dos constrangimentos da tarefa. Clemente (2015)

### Observação e Análise do Jogo

“A observação e análise do jogo de futebol é importante uma vez que permite a identificação de regularidades, particularidades e contingências da forma como as equipas desenvolvem o seu jogar no decorrer da competição” (Garganta, 1997); (Marcelino, Isabel, & Sampaio, 2011)

No Futebol, a observação e análise de jogo são imprescindíveis para caracterizar as exigências específicas impostas aos jogadores em situação competitiva. (Carling, 2005)

A análise do jogo de Futebol surge ainda como um meio privilegiado a que os treinadores recorrem para melhorar a qualidade da prestação dos jogadores e das equipas (Franks & McGarry, 1996), (Carling, 2005); (Gama, 2013)

Para Garganta (1997), a análise de jogo permite atingir as seguintes dimensões:

1. Interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade de jogo;
2. Planificar e organizar o treino;
3. Estabelecer planos táticos adequados em função do adversário;
4. Regular o treino.

De acordo com Garganta (1997), a análise do jogo de Futebol pode ser apresentada de três formas:

1. Observação do jogo;
2. Recolha de dados do jogo;
3. Análise de jogo

Como podemos constatar, através dos autores acima referidos a observação e análise de jogo é uma ferramenta indispensável em três vertentes: no processo de treino, na preparação da estratégia para o jogo e na avaliação do nosso jogo/adversário.

Para que seja possível transmitir conteúdos com qualidade que permitam tanto aos treinadores como aos jogadores interpretar o que é abordado numa análise, um dos pontos mais importantes é o conhecimento do jogo. Para que todos os intervenientes consigam falar a mesma língua, a mensagem deve ser passada de forma clara e eficaz para todos. Deve ser considerado a definição dos momentos de jogo pois é crucial no desenvolvimento do atleta/equipa.

### **Análise de Golo**

Para Tenga, Holme, Ronglan, & Bahr (2010), a probabilidade de se conseguir marcar um golo num jogo de futebol é de um valor perto de 1%. Devem ser utilizadas outras medidas de eficácia ofensiva como remates, oportunidades de golos criadas e o número de vezes que a equipa chega ao último terço do terreno.

Com uma probabilidade tão reduzida de conseguir fazer um golo é importante conseguirmos avaliar todos momentos que antecedem o golo em si, para isso é importante potenciar e tentar que a probabilidade de fazer um golo aumente.

Para Lee, Shelton, Reilly, & Rienzi (1999), este consegue demonstrar que a obtenção do golo pode ser conseguida criando várias hipóteses de golo através de um rápido movimento da bola a seguir ao momento da transição defesa-ataque, mas não só, uma melhor qualidade de passe e uma forma mais correta de manter a posse de bola também garante sucesso no objetivo final.

Hughes & Franks (2005), dizem que as equipas que conseguem uma sequência de passes durante um período de tempo maior, têm mais probabilidade de executar mais remates durante o tempo em que têm a bola na sua posse. Reforçam que o rácio entre as vezes que rematam e as que óbtem golo é melhor nas equipas que praticam um estilo de jogo mais vertical e direto.

No estudo de Bergier & Buraczewski (2007), constataram que os momentos do jogo que criaram mais golos, foram realizadas na maior parte das vezes num período compreendido entre os 0 e os 15 segundos, com um máximo de 2 a 4 ações de cada jogador e com um número bastante reduzido de passes.

Através da análise ao campeonato de Europeu Feminino, os mesmos autores, conseguiram confirmar que mais de metade dos momentos golos advém de contra-ataques onde a duração desta ação não excede os 5 segundos.

Numa análise feita ao campeonato do mundo em 2006, os autores Acar, et al. (2008), referem que mais de metade dos golos ocorrem entre 1 e 4 passes antes do momento do golo. Afirmam ainda que as equipas com um estilo de jogo mais rápido conseguem ter um maior número de oportunidades de golo, sendo que 61% dos golos ocorreram num período entre 1 e 10 segundos.

Por último Hughes & Churchill (2005), afirmam que quanto menor for o período de posse bola, maior será a probabilidade de se conseguir rematar à baliza ou efetuar um golo. No seu estudo as equipas que realizaram 72% dos remates resultaram de períodos de posse de bola inferiores a 9 passes.

## **O comportamento do treinador em Treino e em Competição**

Com toda a evolução existente nos últimos anos no futebol, um ponto fulcral foi deixado para trás. Está agora a ser estudado e trabalhado. Se tudo ao redor do treinador evoluiu, como é que este está preparado para aplicar todo o conhecimento que lhe é transmitido?

Esta questão tem uma relevância elevada, o comportamento do treinador é um dos pilares. Suporta a eficiência e a eficácia do treino desportivo, é este que prepara todo o plano para que a equipa consiga obter os resultados desejados. (Pinheiro, Belchior, Santos, & Sousa, 2018).

Para Pinheiro, Belchior, Santos, & Sousa (2018), se tomamos por correto que o comportamento do treinador é fundamental para potenciarmos o rendimento das equipas é crucial conseguirmos trabalhar o treinador para proceder ao seu próprio treino individual, tanto em contextos de treino como de competição.

Este reconhecimento tem se vindo a verificar por parte dos treinadores como comprovam Lança e Araújo, nas seguintes frases:

*“Quer o treinador mais perpicaz quer o atleta mais exigente e ambicioso já perceberam que o talento técnico e físico não chegam... pode fazer a diferença dos melhores para os outros, mas não faz a diferença entre os melhores.”* (Lança, 2013 citado por Pinheiro, Belchior, Santos, & Sousa, (2018))

*“Para mobilizar a motivação dos jogadores, o treinador profissional de futebol necessita de ser capaz de um saber estar e saber ser emocionalmente convincentes que lhes possibilite um impacto emocional positivo nos jogadores.”* (Araújo, 2016 citado por Pinheiro, Belchior, Santos, & Sousa, (2018))

Comprovado a importância da componente emocional, como conseguimos potenciar o aparecimento de mais comportamentos destes no treinador, ou seja, qual é a base do “treino do treinador”?

Para Araújo (2016), o treino do treinador tem como objetivo principal ajudar na reflexão dos seus atos, nas vantagens e desvantagens dos seus comportamentos e nas mais

diversas situações relacionadas com os jogadores. Permite assim ajudar a regular o seu comportamento perante o relacionamento com os jogadores.

### **E os treinadores demonstram-se abertos a trabalharem sobre estes processos?**

Para o mesmo autor, o treinador nem sempre está preparado para perceber a utilidades deste processo e receber ajuda. Esta pressupõe alguma exposição e como é de realçar sair da sua zona de confronto.

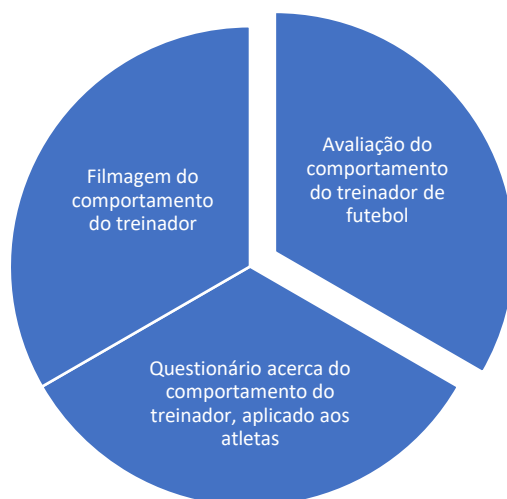
Segundo Lança (2013), existe uma pequena percentagem que começa a aceitar que os treinadores também tem de ser alvo de um “treino” comportamental.

Posto isto, Pinheiro (2017), propõe o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício – MaTe. Tem com objetivo primordial avaliar o comportamento do treinador nas suas variadas áreas de intervenção, designadamente:

<b>Âmbitos de intervenção</b>	
Qualidade intrínseca do seu feedback, isto é, se a informação fornecida dos atletas é pontenciadora da melhoria de rendimento;	Como utiliza a linguagem corporal para corroborar a sua mensagem;
Se distribui o feedback por todos os atletas do plantel ou se centra mais a sua intervenção naqueles que normalmente jogam;	Se os exercícios propostos resolvem os problemas impostos pela competição;
Se é mais elogioso ou negativo na avaliação aos jogadores;	Se os atletas conseguem fazer o transfere dos exercícios para o constexto da competição;
Como reage ao erro do atleta;	Se apela à coesão grupal nos exercícios de treino;
Que clima motivacional promove no treino;	Se promove momentos de bem-estar durante o treino.

*Figura 22- MaTe, âmbitos de intervenção. Pinheiro (2017)*

Para uma melhor avaliação, Pinheiro (2017), recorre a diferentes instrumentos, estão abaixo expostos através de uma representação gráfica:



*Figura 23- Avaliar aspetos MaTe. Pinheiro (2017)*

**Filmagem do comportamento do treinador**, através deste mecanismo o treinador tem a oportunidade de ver o seu comportamento real tanto em treino como em competição. Conhecer a forma que actua em variados contextos. Com isto, terá acesso a informações valiosas sobre a forma como explica os exercícios, a quantidade e a qualidade do seu feedback pedagógico, linguagem corporal e dinâmica aplicada no treino.

**Questionário acerca do comportamento do treinador**, neste método os atletas demonstram a perceção que têm do comportamento do treinador. A opinião dos mesmos tem de ser valorizada, pois o trabalho do treinador é para os jogadores. Assim sendo é sempre de considerar as respostas dos mesmos.

**Avaliação do comportamento do treinador**, para Pinheiro (2017), esta função de avaliação do treinador deverá ser feita por um treinador com bastante experiência no contexto do treino desportivo, pois o objetivo não será avaliar os aspetos da liderança e comunicação, mas elementos técnicos da função específica do treinador. O treinador adjunto poderá ser uma hipótese viável também.

Segundo o mesmo autor é fundamental que o treinador entenda este mecanismo como uma avaliação formativa, com o objetivo de melhorar o seu desempenho na função de treinador e não com o objetivo de criar desconforto. Fica o quadro-resumo do MaTe.

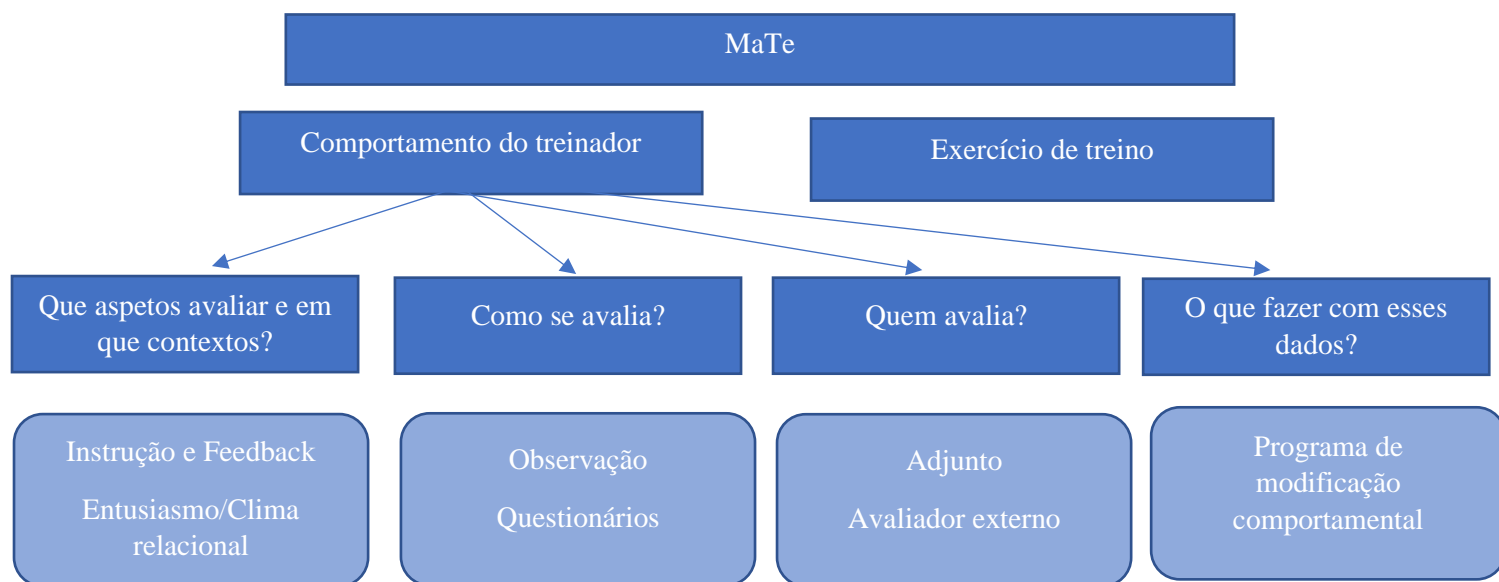


Figura 24- MaTe. Pinheiro (2017)

### A Relação Pais – Treinador – Atletas

A comunicação entre o triângulo pais, treinadores, atletas é fundamental para que a qualidade da experiência dos atletas em contexto desportivo seja positiva e que lhe permita um desenvolvimento psicológico coerente com os valores mais importantes da sociedade (Hellstedt J. C., 1987); (Horn & Horn, 2007); (Smith & Smoll, The coach as a focus of research and interventions in youth sports., 1996); (Smith & Smith, 1989).

Segundo Gomes (2011), os mais recentes estudos sobre liderança relevam a importância que as competências comunicacionais têm bem como o relacionamento interpessoal por parte dos treinadores, sendo estas mesmo decisivas e bastante significativas ao nível das capacidades técnicas da gestão do grupo.

De referir que é uma bastante desvalorizada, quando comparada com os conhecimentos teóricos e técnicos dos treinadores, sendo o relacionamento com os membros da equipa relegado para segundo plano (Cruz & Gomes, 1996).

Para que a relação entre treinador-atleta ocorra de uma forma positiva é importante que seja encarada de forma dinâmica, como um processo de duas vias, onde algum dos dois transmite a mensagem e o outro recebe e interpreta o que foi dito. (Harris & Harris, 1984)

Outro fator importante nesta relação é que a comunicação não deverá ser só verbal, como sabemos os comportamentos não-verbais têm um impacto enorme e representam mais de metade daquilo que compõe a comunicação que o treinador efetua. (Martens, Christina, Harvey, & Sharkley, 1981)

Para comunicar e enviar mensagens de uma forma eficaz Martens (1987), criou alguns parâmetros que considera fundamentais para o sucesso da comunicação:

### **1. As mensagens devem ser directas**

Os outros não são obrigados a saber ou a “adivinhar” o que queremos, o que pensamos ou aquilo que sentimos. Mais do que tentar enviar a sua mensagem de forma indirecta, geralmente através de outra pessoa “intermediária”, não devemos hesitar em expressar directamente à(s) pessoa(s) interessada(s), e de uma forma positiva e construtiva, aquilo que pensamos ou sentimos.

### **2. Assumir pessoalmente o que se pretende dizer**

Quando divulgamos a nossa mensagem, esta deve ser feita na “1ª pessoa”, evitando recorrer a expressões do tipo “nós pensamos que...” ou “a equipa acha que...”. O recurso sistemático aos outros ou a “terceiros” é revelador da nossa incapacidade pessoal em exprimir o que pensamos ou sentimos.

### **3. As mensagens devem ser completas e específicas**

Devemos fornecer à(s) pessoa(s) com quem estamos a falar toda a informação necessária para perceberem completamente o que lhes pretendemos dizer ou transmitir. Procure não partir de pressupostos ou factos desconhecidos, ou de “segundas” intenções não reveladas.

### **4. A mensagem deve ser clara e sem “duplo” sentido ou significado**

Devemos evitar ao máximo mensagens com um “duplo sentido” ou “significado”. Normalmente este tipo de mensagens tem significados contraditórios e são ditas quando

existe medo ou receio de dizer directamente à pessoa interessada algo que a pode ofender, na sua auto-estima.

## **5. Afirmar claramente as necessidades e sentimentos**

Apesar da nossa sociedade nos ensinar desde novos a reprimir e a não expressar os nossos sentimentos e emoções, a partilha de sentimentos e necessidades com o outro é uma condição necessária para o desenvolvimento e aprofundamento das relações interpessoais.

## **6. As mensagens devem separar e distinguir os factos das opiniões**

Devemos afirmar primeiro o que vimos ou soubemos directamente e, só depois, formular opiniões ou conclusões acerca desses factos. Se assim não for, estas são mensagens claramente ambíguas e com duplo significado. A divulgação de factos reais pode ser menos agradável para quem ouve, mas é seguramente mais honesta e menos ambígua.

## **7. Enviar uma mensagem de cada vez**

Devemos organizar bem o nosso pensamento e aquilo que pretendemos dizer, procurando transmitir tudo o que queremos de forma clara e compacta, de modo a que as mensagens não sejam um conjunto de pensamentos desorganizados.

## **8. Enviar as mensagens imediatamente**

Não devemos adiar a intervenção quando observamos algo que não gostamos ou algo que necessita de ser mudado, devemos intervir rapidamente até porque é mais fácil ao atleta recordar a situação.

## **9. As mensagens não devem conter “segundas intenções”**

Aquilo que dizemos deve ser idêntico àquilo que realmente queremos dizer. Normalmente, as segundas intenções nas mensagens que se enviam destroem as relações interpessoais.

## **10. As mensagens devem fornecer algum apoio**

Se pretendemos que os outros escutem e oiçam com atenção o que lhes vamos dizendo, não o devemos fazer de uma forma sarcástica, ameaçadora ou recorrendo a

comparações de carácter negativo. Torna-se necessário que as mensagens transmitam algum apoio da parte do treinador.

### **11. As suas mensagens verbais e não verbais devem ser congruentes**

Quando o nosso comportamento verbal não é congruente com o não verbal a nossa credibilidade como comunicador é afectada. Por exemplo, é frequente um treinador reagir imediatamente aos falhanços dos atletas de forma negativa, recorrendo a gestos e expressões de desaprovação e mesmo desespero. Logo de seguida, procura corrigir verbalmente e encorajar o atleta. Estas mensagens conflituosas só geram confusão.

É fundamental que a comunicação entre o treinador e os atletas/grupo seja baseada em conseqüências positivas como o reforço positivo e as recompensas face aos bons desempenhos dos atletas, sendo uma atitude centrada no valorizar daquilo que os membros do grupo são capazes de fazer bem feito e elogiar os contributos de cada um para as tarefas que tem de realizar dentro da equipa. (Brustad & Parker, 2005); (Conroy & Coatsworth, 2006); (Feliu, 1997); (Martens, Christina, Harvey, & Sharkley, 1981); (Smith & Smoll, 1996); (Smith, Smoll, & Curtis, 1978)

A relação com os pais é fundamental, como sabemos a família é o primeiro contexto social da vida do atleta, tendo um peso enorme no desenvolvimento emocional e psicológico dos seus filhos.

Segundo Hellstedt (1995), o papel dos familiares no desporto e o seu impacto sobre os jovens é bastante paradoxal, pois alguns atletas referem os pais como o seu maior apoio, como a principal fonte de ajuda para derrubar as exigências do desporto, já outros sentem os pais como figuras de tensão e mal-estar.

Para Smoll (1993), existem cinco tipos de pais que passo a enumerar:

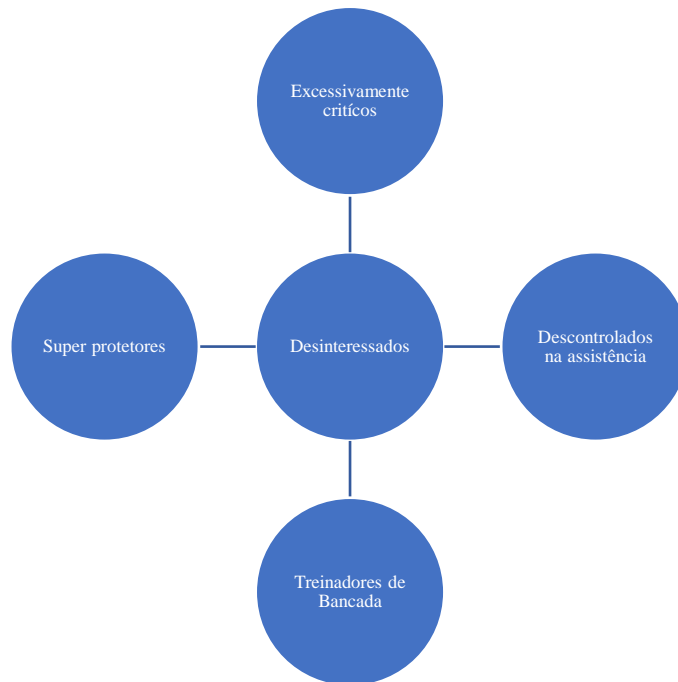


Figura 25- Tipos de Pais. Smoll (1993)

**Pais desinteressados:**

A característica fundamental é a ausência de todas as actividades relacionadas com prática desportiva. Os atletas são deixados no clube e só voltam mais tarde para os ir buscar. A preocupação que demonstram ter com a atividade é bastante reduzida.

**Pais excessivamente críticos:**

Os seus comportamentos regem-se pela punição frequente e repreensão dos comportamentos dos filhos bem como pelo desagrado dirigido ao rendimento desportivo que estes obtêm em competição.

**Pais descontrolados na assistência:**

Sentam-se com frequência atrás do banco de suplentes ou em zonas onde podem ter um acesso mais facilitado ao recinto de competição. Por norma, apresentam comportamentos verbais agressivos para com os árbitros e adversários. Na ausência de problemas externos à equipa do filho, podem direccionar os seus ataques à figura do treinador e jogadores, podendo incluir ou não o próprio filho.

### **Pais treinadores de bancada:**

De igual modo aos anteriores, estes pais costumam posicionar-se perto do banco ou em locais onde podem fornecer instruções aos atletas. As indicações dadas são várias e abundantes, principalmente direccionadas ao filho, caso o mesmo esteja em competição. Pode na maioria das vezes contradizer as directivas dadas pelo treinador.

### **Pais super-protectores:**

São normalmente identificados pelos comentários de angústia referente aos perigos adjacentes da competição e do treino. Ameaçam muitas das vezes a retirada do filho da actividade desportiva. Este papel tende a ser mais assumido pela mãe do que pelo pai.

### **A intervenção junto dos pais no início da época desportiva**

Segundo Gomes (2011), a intervenção juntos dos pais no momento inicial da época é crucial para a evolução dos atletas em todas as suas componentes. Este acredita que se os pais não estiverem sensibilizados para as especificidades do desporto juvenil, nunca permitiram aos seus filhos adquirir todos os ensinamentos e valores que podem estar presentes no desporto.

Posto isto Gomes (2011), dá uma sugestão de estrutura de reunião para ser efetuada com os pais, que passo a mostrar:

Estrutura geral da reunião
<b>Objetivos da reunião</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Abertura de canais de comunicação entre pais, treinador, dirigentes e psicólogo;</li><li>2. Compreensão do significado e importância do desporto juvenil;</li><li>3. Divulgação do contributo desportivo no desenvolvimento físico, psicológico e social dos jovens;</li><li>4. Sensibilização acerca das atitudes e comportamentos que promovem o crescimento e desenvolvimento psicológico dos atletas.</li></ol>
<b>Organização da reunião</b> <p>As várias actividades expostas vão sendo conduzidas em conjunto ou individualmente, pelos vários profissionais em função dos objectivos em causa. É importante ter em consideração a necessidade de promover o maior número de situações de interação com os pais, de modo a envolvê-los nas actividades.</p>
<b>Principais temas a abordar</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Objectivos da iniciação e formação desportiva (30 minutos);</li></ol>

2. Motivos para a prática e para abandono desportivo (30 minutos);
3. Papéis, responsabilidades e comportamentos dos pais (45 minutos);
4. Direitos das crianças e jovens no desporto (15 minutos).

*Figura 26- Estrutura reunião com os pais. Gomes(2011)*

Dos temas principais abordados na reunião, penso ser importante desenvolver um pouco mais o tema numero 2. Devem ser realçado quais os motivos para a prática e abandono desportivo.

### **Motivos para a prática e abandono do desporto**

Segundo os autores Weinberg & Gould (2007), existem várias razões para os atletas estarem motivados para prática do desporto que são:

1. quererem divertir-se;
2. melhorar e aprender destrezas físicas;
3. conviver e fazer novos amigos;
4. experimentar as sensações e emoções da modalidade;
5. fazer algo em que se é bom;
6. ganhar e ter êxito desportivo;
7. fazer parte de uma equipa;
8. conseguir uma boa condição física e atingir níveis de rendimento mais elevados

Os mesmo autores referem que o que leva os atletas a abandonar a modalidade/desporto são:

1. ter outras coisas para fazer;
2. a modalidade não era tão boa e divertida como o jovem pensava;
3. a baixa motivação;
4. o querer praticar outro desporto;
5. a ênfase excessiva nos resultados competitivos e o pouco sucesso e êxito desportivo;
6. o reforço negativo e a crítica constante por parte dos treinadores;
7. as poucas oportunidades para jogar/competir;
8. o stresse psicológico da competição;

9. as diferenças individuais de maturação física;
10. a excessiva organização existente no desporto;
11. as cargas elevadas de treino.

Para Gomes (2001), existem algumas técnicas e estratégias que o treinador pode promover para facilitar o envolvimento dos jovens em contextos desportivos organizados e que sejam favoráveis à sua evolução/aprendizagem, que são:

1. utilizar métodos de treino simples;
2. manter e promover o gozo e o divertimento nos treinos;
3. promover uma abordagem individualizada e centrada no atleta;
4. manter uma atitude positiva e de esperança nas capacidades dos atletas;
5. utilizar modelos de execução que ajudem os jovens a progredir;
6. manter os atletas sempre activos e ocupados;
7. evitar emitir instruções e avaliações constantes e continuadas;
8. envolver os pais no trabalho a realizar ao longo da época.

### **Vertentes psicológicas do atleta**

Segundo Weinberg & D.Gould (1999) a concentração é a capacidade de conseguirmos manter o foco de atenção que temos sobre os estímulos exteriores que existem naturalmente no meio ambiente. Estes acreditam que quando existe uma mudança do meio ambiente em causa o foco de atenção que se tinha no meio ambiente anterior tem de ser alterado para se manter a concentração. Não seleccionar os pensamentos e torna-los irrelevantes vai aumentar o número de erros que o atleta cometerá em situação de competição.

O conceito de atenção é entendido de um modo geral como um momento seletivo, bastante intenso e dirigido da função cognitiva de percepção. (Samulski, 2002)

Para Rutzel (1977), a atenção é um processo onde seleccionamos a informação. A percepção e a imaginação interna são dirigidas, focalizadas e fixadas simultaneamente num estímulo único e específico.

Segundo Srebo & Silvério (2015), o stress é aquilo que se sente, a forma como reagimos a uma situação que se torna ameaçadora ou que desconhecemos por inexperiência. O stress em si pode ser negativo, poderá prejudicar o rendimento do atleta, mas também

pode apresentar vertente positiva, levando o atleta a treinar/jogar num nível que permita o seu desenvolvimento como jogador. O nível de stress pode ser reduzido significativamente caso consigamos controlar e regular o nível de intensidade dos nossos pensamentos.

Para os mesmos autores, a motivação é definida como o desejo ou necessidade que o atleta tem de agir para alcançar os seus objetivos pessoais ou grupais no caso de estar inserido numa equipa. Estes pensam que uma motivação crescente não conduz obrigatoriamente a uma melhoria de capacidade, tendo três níveis de motivação: demasiado baixa, ótima, demasiado alta. Quando a motivação passa do limiar do ótimo existirá obrigatoriamente uma quebra de rendimento. A fonte de motivação tem de vir dos atletas e não de fatores externos.

A autoconfiança pode ser definida como uma convicção na capacidade individual de executar uma ação ou um comportamento específico com sucesso. No futebol, deve ser entendida como uma confiança para jogar ao nível mais elevado ao longo do jogo, sem que o resultado, o adversário e os restantes companheiros influenciem a autoconfiança do atleta.

Todas estas vertentes influenciam o atleta, provocam alterações no seu rendimento, daí a importância que tem sido dada atualmente. Passou agora a atribuir-se um grau de importância bastante elevado comparativamente a algumas das outras dimensões do jogo. A capacidade que o atleta tem de gerenciar as suas capacidades psicológicas permitirá aumentar o rendimento profissional e o seu bem-estar.

## **Estilos e características Liderança/Líder**

### Diferença entre chefe e líder

Para que possa abordar a liderança e dos líderes, é fundamental que seja definida a diferença entre um chefe e um líder. Apesar de parecerem funções ou postos bastante parecidos, não existe nenhum ponto de contacto entre o que é ser um chefe e o que realmente é um líder e tudo o que isso transporta na definição da palavra.

Posto isto, segue um quadro resumo elaborado por (Iannini, 2000) das diferenças existentes entre o ser chefe e o ser líder:

CHEFE	LÍDER
Ordena	Solicita
Impõe seu ponto de vista	Está aberto as sugestões
Controla as atividades	Confia ao delegar funções
É paternalista (protege uns e persegue outros)	Presta atenção em cada um de seus subordinados (sabe explorar as habilidades)
É autoritário	É democrático
Cria um clima negativo de insegurança e ameaça	Conquista positiva de credibilidade através da admiração e do respeito mútuos
Tem dificuldades para se expressar	Comunica-se bem

*Figura 27- Diferenças entre chefe e líder*

Como conseguimos perceber pelo quadro apresentado, o líder será sempre um elemento mais disposto a que exista uma congregação de um determinado grupo de pessoas em prol de um objetivo comum. Faz com que os mesmos gostem e acreditem na ideia que tem para a equipa, mesmo que esta não seja a ideia que defenderiam. Já o chefe trabalha num regime bastante mais autoritário e não tem em conta nem se preocupa com a visão dos seus colaboradores. Este, segue a sua ideia independentemente de quais sejam as ideias que os seus trabalhadores poderão adicionar, está ali para decidir em função do que entende ser o melhor sem se preocupar com o que os outros pensam.

### Definição de líder

Por não ser um tema consonante dentro do meio científico e para que a definição de líder possa ser mais perceptível, recolhi algumas informações de diversos autores onde o “ser líder” é abordado de várias formas e de diferentes visões.

Portanto, segundo Homans (1950), o líder é uma pessoa que consegue levar a cabo as normas que o grupo mais valoriza: esta conformidade atribui-lhe um status elevado que atrai as pessoas e implica o direito de assumir o controle do grupo.

Já para Cattell (1951), o líder é uma pessoa que consegue promover a mudança mais eficaz nas atuações do grupo.

Um líder consegue que os outros o sigam. (Cowley, 1928)

A liderança é um processo de influência nas atividades do grupo no sentido da fixação e obtenção de uma meta. (Stogdill, 1947)

### Teoria dos traços de Keith Davis

Esta teoria tem como objetivo encontrar traços de personalidade que consigam definir o perfil de líder, para que deste modo consigamos encontrar pontos de contacto comuns em vários tipos de líder, mesmo que o seu tipo de liderança seja diferente.

Para Davis existem quatro características básicas que os líderes deverão possuir:

- **Inteligência:** como líder, deverá ser o elemento mais inteligente de todo o grupo.
- **Maturidade:** a maior parte dos líderes tende a ser o que mais estabilidade emocional apresenta. É neste que poderá estar uma importante tomada de decisão.
- **Motivação:** os líderes tendem naturalmente a possuir mais motivações, tanto de natureza intrínseca como extrínseca. Acabam por estar mais motivados para a realização da tarefa.
- **Socialização:** possuem uma maior facilidade na criação de relações interpessoais.

### Dimensões da liderança

Para a universidade de Ohio (1945-1957), existem dois tipos de dimensões que devem ter sido em conta quando abordamos o tema da liderança. Para proceder a avaliação e a identificação dos estilos de liderança mais eficazes, foi construído um instrumento que tem por base a observação de comportamentos, o que indica que poderá ter pouca fundamentação teórica pois a avaliação será sempre bastante subjetiva.

Através da criação desse instrumento de análise na universidade Ohio conseguiu diferenciar dois tipos de dimensão de liderança: a estruturação e a consideração.

Na estruturação, os comportamentos do líder são todos focalizados para a delimitação de atividades e funções do grupo, sempre com o objetivo grupal. Já na consideração, existe uma reflexão maior nas relações de afetividade que são criadas entre o líder e cada um dos indivíduos que constitui o grupo.

Estilos autoritário, permissivo, participativo, simpático

Com o objetivo de ser possível diferenciar os vários tipos de liderança Lippit & White (1960) decidaram criar fatores que lhes permitissem identificar os diferentes estilos que podem existir em relação a liderança utilizada pelos líderes estudados.

Os fatores definidos pelos mesmos foram:

- Tomada de decisão;
- Identificação de atividades para o grupo;
- Distribuição de funções;
- Composição de sub-grupos;
- Participação nas atividades de avaliação.

Com a avaliação destes fatores foram definidos 4 estilos preferências de liderança: o autoritário, o participativo, o permissivo e o simpático. (Sousa, 2017)

**Estilo Autoritário-** este estilo é focado totalmente na performance em vez de salientar a área relacional do grupo. Com o passar do tempo a tendência grupal tende a existir uma insatisfação geral podendo provocar comportamentos de desinteresse e agressividade.

**Estilo Participativo-** é o estilo mais comum ou o mais adequado de ser praticado pelos líderes. A produtividade ao longo do tempo será melhorada e a componente da afetividade e relacionamento está num quadrante positivo. O estilo que à partida será capaz de proporcionar um melhor desempenho a longo prazo para a instituição.

**Estilo Permissivo-** a produtividade do grupo é extremamente fraca quando comparado com a performance do mesmo a regredir à medida que o tempo avança. Em termos relacionais a tendência é para gerar insatisfação que será posteriormente acompanhada de forte agressividade.

**Estilo Simpático-** este estilo procura dar ênfase total nos relacionamentos interpessoais dentro do grupo. O que segundo os autores, provoca uma fraca produtividade ao longo do tempo.

Foi reparado pelos autores que existe uma superioridade do estilo participativo ou democrático em comparativo com os restantes estilos de liderança.

### Estilos de motivação: relações humanas ou para a tarefa

Para Fiedler (1964), existem dois tipos de motivação nos indivíduos: a motivação para as relações humanas e a motivação para a tarefa.

Dentro da motivação para as relações humanas, o indivíduo encontra-se sempre bastante preocupado com a afetividade que possui com os seus colegas de trabalho. A sua autoestima vai depender do relacionamento que este tem com os outros. Na motivação para a tarefa, a autoestima do individuo estará sempre relacionada com os resultados obtidos em relação a performance grupal que será maior quanto maior for a prestação do grupo nos objetivos comuns a que se propuseram.

Ser um bom líder tem-se revelado fundamental na gestão dos recursos existentes num clube de futebol. Os jogadores, são quem mais avalia o trabalho do treinador, podem segui-lo ou rejeita-lo dependendo das suas intervenções. Todo o trabalho de back office que existe dentro da estrutura do clube, tem a sua importância e relevância. Se o líder não consegue aglomerar todo este grupo de pessoas o mais provável é que seja condenado ao insucesso.

## **6- Descrição do Contexto**

### **História do clube**

O Sport Futebol Damaiense foi fundado por vontade de um conjunto de amigos que à volta de um guarda-redes do Palmense - de seu nome Álvaro Barata - se foram juntando para fazer uma peladinha nos Domingos em que o tempo estava bom. Diz-se que o mais entusiasta era barbeiro, e terá sido no seu estabelecimento, na Rua Carvalho Araújo, que terá funcionado a primeira sede do clube.

O Sport Foot-Ball Damaiense teve uma rápida expansão, sendo considerado pelos jornais de Lisboa como o Clube que melhor organizava competições na Linha de Sintra. Tendo como modalidades, o Atletismo, Ténis de Mesa, Ciclismo e Futebol. Era igualmente o que mais taças ganhava, registando-se, em 1943, um total de 21 troféus em 22 disputas. Por esta data constam as primeiras referências à doação de um terreno para a construção do seu campo de jogos, em agradecimento público ao benemérito Dr. Joaquim Cannas da Silva pela cedência que nos fez, em terreno da sua propriedade.

Pela edição de uma brochura do clube - devidamente visada pela comissão de censura – ficou-se a saber que o ex-guarda redes do Palmense, é agora (em 1943) treinador dos "teams" do Damaiense. Do livro de honra constam os nomes do então Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Capitão Coentro, do Presidente da Junta de Freguesia da Amadora Costa Malagueta e do representante da administração na Damaia, António Pombinho (todos salientando a contribuição do Damaiense para o desenvolvimento da localidade, do desporto e da educação física na adolescência).

É desconhecida a história do Damaiense nos tempos mais recentes, pois a sede encontrava-se encerrada no início do século XXI, por desinteresse dos sócios e dos então dirigentes, embora com o pagamento da renda em dia, foi mandada demolir, pela Câmara Municipal da Amadora. Perdeu-se assim um espólio valiosíssimo, não só para a história do clube como para a história da freguesia e da cidade. Sabe-se que o clube foi perdendo capacidade organizativa e competitiva, nos últimos anos da sua vida desportiva, logo após o 25 de Abril, tendo ficado presa de interesses imobiliários e especulativos, situação que se arrastou até demolição da sede, quando já estava em arranjo organizativo o atual Parque Desportivo.

No final de 2009 foi finalmente inaugurado o relvado sintético, bem como introduzidas outras melhorias nas instalações administrativas, balneários e lavandaria. Foram construídos dois relvados para treino dos mais novos, dedicados ao futebol sete. Como sempre acontece, a história renova-se e o Damaiense está hoje a iniciar uma nova época, na cidade e na região da Grande Lisboa. Possui o maior número de atletas inscritos na Associação de Futebol de Lisboa. Apresenta o melhor palmarés classificativo e o maior conjunto de troféus e placas comemorativas de êxitos passados.

### **Escalão**

O projeto proposto à equipa técnica para a época 2019/20 foi o escalão de Juvenis A do SFD. No decorrer do ano anterior, esteve presente na Divisão de Juvenis B1 da AFL. Neste escalão, estão presentes atletas nascidos no ano 2003 mas sendo uma constante presença atletas de 2004. O projeto do próprio clube visa a potenciar atletas para competir em escalões mais acima. Esta equipa de Juvenis A é unicamente composta por atletas de 2003 que competiu na I divisão da Associação de Futebol de Lisboa.

### **Campeonato da equipa**

A competição em que o plantel dos Juvenis A está inserido é a 1ª Divisão da AFL. Este campeonato é composto por 16 equipas o que corresponde a um conjunto de 30 jogos nesta fase. O primeiro classificado, ou equipa, caso não seja do escalão B irá ascender ao campeonato nacional de juvenis.

Nesta fase inicial os adversários que iremos defrontar são:

- Sporting B
- Benfica B
- Torrense
- Sacavenense B
- CIF
- Estoril Praia B
- Alverca
- Alta de Lisboa
- Belenenses B
- Vilafranquense

- 1ºDezembro
- Tires
- Linda-a-Velha
- Turcifal
- Mafra

### **Equipa técnica**

A equipa técnica dos Juvenis A foi formada pelo treinador principal e mais três treinadores adjuntos, sempre com o auxílio e a supervisão do orientador de estágio que pela relação próxima que temos, facilitou muito esta comunicação diária, juntamente com o apoio e colaboração de ambos os coordenadores responsáveis pelo departamento de futebol.

Os guarda-redes foram acompanhados pelo respetivo treinador de GR eleito pela escola de guarda-redes para cada um dos escalões do clube. Para complementar todo o nosso trabalho tínhamos um diretor de equipa, que ficava responsável por todo trabalho burocrático relativo a equipa, como por exemplo o preenchimento das fichas de jogo.

Dentro da equipa técnica existiam funções bem divididas por todos. Cada um sabia desde o início da época qual era a sua tarefa. Todos nós colaborávamos ativamente na preparação, realização e execução do treino dando cada um o feedback respetivo à sua área de análise. O mister André Couto através da observação dos jogos em vídeo identificava 2/3 pontos positivos/negativos da equipa para que fosse possível direcionar os treinos da semana seguinte de forma objetiva. Já o mister Diogo Gonçalves, colaborava ativamente tanto na prevenção de lesões dos atletas como na recuperação/manutenção da forma física dos jogadores.

**Treinador Principal (estagiário):** Ricardo Camacho Figueiredo

**Treinador adjunto/ Principal Equipa B:** Gonçalo Fernandes

**Treinador adjunto/ Observação e Análise:** André Couto

**Treinador adjunto/ Preparação Física:** Diogo Gonçalves

**Treinador adjunto:** Daniel Varela

**Treinador de Guarda Redes:** Bruno Ferreira e Pedro Otaviano

**Delegado da equipa A:** José Ribeiro

**Delegado da equipa B:** Bruno Oliveira/José Ribeiro

**Orientador de estágio no clube:** Paulo Rato

**Coordenador de Futebol SFD:** Luís Otaviano

**Técnica de Equipamentos:** Isabel Rodrigues

## **7- Análise inicial do contexto**

### **Recursos espaciais/Material Disponível**

No que diz respeito ao campo disponibilizado para treinar, o clube dá meio campo para cada equipa dentro do escalão, ou seja, treinávamos com todo o plantel de juvenis. Na equipa A tínhamos meio campo e o restante era para a equipa B. A duração do treino era de 1h30m. Existia também um campo de apoio onde o aquecimento do treino de sexta-feira era realizado devido a impossibilidade de não existir espaço no campo principal.

Para além dos campos acima abordados, o clube possui ainda uma zona de equipamentos. O posto médico, com uma zona de fortalecimento muscular, uma sala de reuniões/observação de vídeos e convívio, eram incorporados ainda os balneários devidamente separados tanto para cada uma das equipas, como para os treinadores.

Em termos de material o clube possui:

- Dois sacos de bolas, um para jogos outro para treinos;
- 3 jogos de cor de coletes;
- Cones e Varas;
- 3 Escadas de Agilidade/Coordenação e Marcadores;
- Minibalizas, Bolas Medicinais e Bonecos insufláveis.

### **Avaliação individual de cada atleta – Auto-avaliação**

Para procedermos a avaliação inicial foi atribuído uma nota de avaliação com base nos seguintes parâmetros:

Tabela 1- Avaliação Princípios Específicos Ofensivos

Princípios Específicos Ofensivos							
	<b>Progressão</b>				<b>Cobertura Ofensivos</b>		
Comportamento	Orientação para a baliza adversária	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Posicionamento atrás ou ao lado do portador da bola	<b>1</b>	Avaliação
	Progressão para a baliza adversária e tentativa de remate	<b>2</b>			Em vantagem numérica, explorar espaço livre	<b>2</b>	
	Com oposição, passe para o companheiro em melhores condições.	<b>3</b>			Procurar e manter o equilíbrio defensivo	<b>3</b>	
	<b>Mobilidade</b>				<b>Espaço</b>		
Comportamento	Criação de linhas de passe	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Ocupação em largura	<b>1</b>	Avaliação
	Manutenção da Posse de bola	<b>2</b>			Ocupação em profundidade	<b>2</b>	
	Criação e ocupação de Espaços Livres				Explorar as debilidades do Adversário	<b>3</b>	
	Variabilidade da Posição	<b>3</b>					
	<b>Passe</b>				<b>Receção</b>		
Comportamento	Tipo de passe e Técnica de passe	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Orientação dos apoios	<b>1</b>	Avaliação
	Força do passe a precisão	<b>2</b>			1º toque	<b>2</b>	
	Timing de passe	<b>3</b>			Visão 360º	<b>3</b>	
	<b>Drible</b>				<b>Cabeceamento</b>		
Comportamento	Controlo da bola	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Posicionamento e tempo de salto (impulsão)	<b>1</b>	Avaliação
	Velocidade na aproximação ao Adversário e diminuição da velocidade junto do Adversário	<b>2</b>			Manter o contato visual com a bola	<b>2</b>	
	Desequilíbrio do adversário direto através da alteração de direção/velocidade	<b>3</b>			Potência e trajetória do cabeceamento	<b>3</b>	
	<b>Remate</b>				<b>1vs1 Ofensivo</b>		
Comportamento	Controlo e domínio da bola	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Criação e Ocupação de Espaços Livres	<b>1</b>	Avaliação
	Técnica de Remate, distância da baliza e posição do GR	<b>2</b>			Explorar as Debilidades do Adversário	<b>2</b>	
	Movimentação após o remate	<b>3</b>			Mudança de velocidade e direção	<b>3</b>	

Tabela 2- Avaliação Princípios Específicos Defensivos

Princípios Específicos Defensivos							
Contenção			Cobertura Defensiva				
Comportamento	Aproximação ao portador da bola	1	Avaliação	Comportamento	Posicionamento atrás jogador em contenção	1	Avaliação
	Diminuir velocidade e flexão dos joelhos	2			Apreciação dos movimentos do 2º Atacante	2	
	Orientar para os corredores laterais	3			Procurar e manter o equilíbrio defensivo	3	
Equilíbrio			Concentração				
Comportamento	Ocupação de espaços	1	Avaliação	Comportamento	Ocupação racional perto da zona da bola	1	Avaliação
	Cobertura de linhas de passe	2			Garantir proximidade entre jogadores da equipa	2	
	Cobertura de jogadores Livres	3			Garantir equilíbrio entre profundidade e largura	3	
Desarme			Interceção				
Comportamento	Deslocamento de Aproximação	1	Avaliação	Comportamento	Apreciação de Trajetória	1	Avaliação
	Desarme Frontal	2			Velocidade de deslocamento	2	
	Desarme Lateral	3			Comportamento após interceção	3	
Marcação			Cabeceamento				
Comportamento	Recuperação defensiva	1	Avaliação	Comportamento	Posicionamento e tempo de salto (impulsão)	1	Avaliação
	Marcar Adversários/ Espaços que impeçam o sucesso da ação ofensiva adversária	2			Manter o contato visual com a bola	2	
	Perceção onde termina o recuo defensivo	3			Potência e trajetória do cabeceamento	3	
Posicionamento Base ET			1vs1 Defensivo				
Comportamento	Ocupação da posição base	1	Avaliação	Comportamento	Timing de execução	1	Avaliação
	Timing de decisão	2			Manter o contato visual com a bola	2	
	Comportamento após recuperação	3			Comportamento após recuperação	3	

Tabela 3- Avaliação Princípios Específicos do GR Ofensivo

Princípios Específicos Do GR Ofensivo							
		<b>Jogo de pés</b>				<b>Passé curto-médio</b>	
Comportamento	Orientação dos apoios	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Precisão e Direção	<b>1</b>	Avaliação
	Receção	<b>2</b>			Apreciação de Trajetória	<b>2</b>	
	Timing de Passe	<b>3</b>			Visão 180°	<b>3</b>	
		<b>Passé Longo</b>				<b>1ºToque</b>	
Comportamento	Precisão e Direção	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Timing de execução	<b>1</b>	Avaliação
					Direção	<b>2</b>	
	Força	<b>2</b>			Movimentação após passe	<b>3</b>	
	Visão 180°	<b>3</b>					
		<b>Pontapé Livre /Baliza</b>				<b>Lançamentos com a Mão</b>	
Comportamento	Precisão e Direção	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Técnica de Lançamento Específica	<b>1</b>	Avaliação
	Força	<b>2</b>			Precisão e Direção	<b>2</b>	
	Visão 180°	<b>3</b>			Visão 180°	<b>3</b>	
		<b>Lançamento Curto-Médio</b>				<b>Lançamento Longo</b>	
Comportamento	Precisão e Direção	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Precisão e Direção	<b>1</b>	Avaliação
	Apreciação de Trajetória	<b>2</b>			Força	<b>2</b>	
	Visão 180°	<b>3</b>			Visão 180°	<b>3</b>	
		<b>Comunicação</b>					
Comportamento	Motivação	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento			Avaliação
	Discurso de Orientação/ posicionamento dos colegas	<b>2</b>					
	Discurso de Antecipação de movimentos Adversários	<b>3</b>					

Tabela 4- Avaliação Princípios Específicos do GR Defensivo

<b>Princípios Específicos Do GR Defensivo</b>							
	<b>Bloqueio</b>				<b>Encaixe</b>		
Comportamento	Técnica Especifica	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Técnica de Encaixe	<b>1</b>	Avaliação
	Timing de Bloqueio	<b>2</b>			Timing de Encaixe	<b>2</b>	
	Comportamento após Recuperação	<b>3</b>			Comportamento após Recuperação	<b>3</b>	
	<b>Queda Lateral</b>				<b>Desvio Superior</b>		
Comportamento	Técnica de Queda	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Técnica Especifica	<b>1</b>	Avaliação
	Desvio queda Rasteira	<b>2</b>			Timing de Desvio	<b>2</b>	
	Desvio queda Alta	<b>3</b>			Comportamento após Recuperação	<b>3</b>	
	<b>1vs1 Dividido</b>				<b>1vs1 Remate</b>		
Comportamento	Apreciação de Trajetórias	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Controlo da distância Baliza/ Adversário	<b>1</b>	Avaliação
	Timing de Ataque	<b>2</b>			Timing de Ataque	<b>2</b>	
	Comportamento após Recuperação	<b>3</b>			Comportamento após Recuperação	<b>3</b>	
	<b>Cruzamento</b>				<b>Controlo da Profundidade</b>		
Comportamento	Orientação dos Apoios	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Orientação dos Apoios	<b>1</b>	Avaliação
	Apreciação de Trajetórias	<b>2</b>			Apreciação de distância entre o último jogador da equipa e a Baliza	<b>2</b>	
	Timing de Ataque	<b>3</b>			Timing de execução	<b>3</b>	
	<b>Comunicação</b>				<b>ETD</b>		
Comportamento	Motivação	<b>1</b>	Avaliação	Comportamento	Controlo do Posicionamento Base	<b>1</b>	Avaliação
	Discurso de Orientação/ posicionamento dos colegas	<b>2</b>			Timing Ataque	<b>2</b>	
	Discurso de Antecipação de movimentos Adversários	<b>3</b>			Comportamento após Recuperação	<b>3</b>	

Tabela 5- Princípios Comportamentais e Afetivos

Princípios Comportamentais e Afetivos							
Comportamento em Treino			Comportamento em Jogo				
Comportamento	Assiduidade e Pontualidade	1	Avaliação	Comportamento	Pontualidade	1	Avaliação
	Respeito pelas normas	2			Respeito pelas decisões do Treinador	2	
	Empenho e Vontade em Evoluir	3			Respeito pelo Adversário e árbitro	3	
<b>Promoção do Êxito</b>			<b>Cumprimento das Normas</b>				
Comportamento	Empenho e dedicação	1	Avaliação	Comportamento	Cumprimento das normas de organização e gestão	1	Avaliação
	Promoção de “Atitude Positiva” para os colegas	2			Equipamento alusivo ao clube	2	
	Promoção de “Atitude Positiva” para os restantes plantéis do clube	3			Respeito por todos os membros da direção e afiliados	3	
<b>Relação com os colegas</b>			<b>Transmissão de Valores</b>				
Comportamento	Recusa e impedição de ações violentas Físicas e/ou verbais	1	Avaliação	Comportamento	Promoção da imagem do clube	1	Avaliação
	Espírito de interajuda	2			Aceitação e comportamento respeitáveis após a competição	2	
	Respeito pelas decisões dos colegas	3			Fair play	3	

Para uma melhor explicação dos critérios, estes estão divididos em três níveis de forma progressiva de complexidade. Um atleta que tenha nível 1 num parâmetro só lhe correspondem as ações adjacentes. Para um jogador que tenha nível 2 estão englobados as do seu nível e do nível inferior. Quem atinge o nível 3 possui todas os comportamentos indicados. Para avaliar a força foram realizados os testes de Flexões e Abdominais. Relativamente à análise da velocidade, foi realizado o teste de 10 metros com início com e sem deslocamento. Estes testes avaliativos, serão repetidos em dois/três momentos da época. Na autoavaliação, foram pedidas duas características individuais positivas (bola preta), duas características negativas (bola branca), duas características coletivas positivas e duas negativas. Cada jogador teve também que definir um a dois objetivos coletivos e um a dois individuais.

	<b>2</b>	<b>JOGADOR 1</b>			IDADE	16	
		PORTUGAL	PESO	50	ALTURA	1.55	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
LATERAL DIREITO/ESQUERDO							
							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	1	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	1				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2.57s	2.47s	-	-	-	-	
FLEXOES	50		-		-		
ABDOMINAIS	50		-		-		
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS	AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
12	-	-	-	100			
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL			COLETIVA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VONTADE</li> <li>• ESFORÇO</li> <li>○ TOMADA DE DECISÃO</li> <li>○ ALTURA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRABALHO</li> <li>• QUALIDADE</li> <li>○ FALTA DE UNIÃO</li> <li>○ ATITUDE</li> </ul>				
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS			COLETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELHORAR A TOMADA DE DECISÃO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>				
OBSERVAÇÕES							

Figura 28- Jogador 1

	<b>3</b>	<b>JOGADOR 2</b>			IDADE	16	
		PORTUGAL	PESO	76	ALTURA	1.82	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
DEFESA CENTRAL 							
EX CLUBE							
ADCEO							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	3				
CABECEAMENTO	3	CABECEAMENTO	3				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,15s	2.43s	-	-	-	-	
FLEXOES	11		-		-		
ABDOMINAIS	43		-		-		
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS	AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
20	1	-	-	95			
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL			COLETIVA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VELOCIDADE</li> <li>• FÍSICO</li> <li>○ BOLAS AÉREAS</li> <li>○ SAÍDA DE BOLA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE</li> <li>• BOAS PESSOAS</li> <li>○ RECLAMAM MUITO</li> <li>○ FALTA DE UNIÃO</li> </ul>				
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS			COLETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR CAMPEONATO NACIONAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>				
OBSERVAÇÕES							

Figura 29- Jogador 2

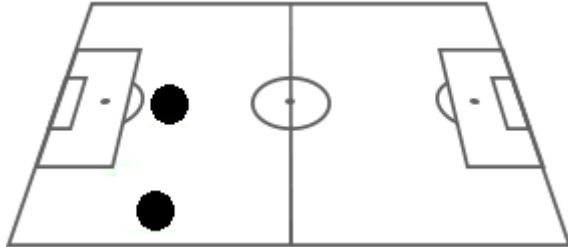
 <b>EX CLUBE</b> SF DAMAIENSE	<b>4</b>	<b>JOGADOR 3</b>				IDADE 16
		PORTUGAL	PESO 55Kg	ALTURA 170cm	IMC 19%	
<b>POSICAO EM CAMPO</b> DEFESA CENTRAL LATERAL DIREITO			<b>PE DOMINANTE</b>			
						
<b>AVALICACAO INICIAL</b>						
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>		
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	2	
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3	
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3	
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3	
PASSE	3	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3	
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3	
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	3			
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	3			
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	3			
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2			
<b>AVALIACOES FISICAS</b>						
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>	
VELOCIDADE 10METROS	2.28s	2.59s	-	-	-	-
FLEXOES	27		-		-	
ABDOMINAIS	60		-		-	
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>						
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>		
14	-	-	-	70		
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>						
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HUMILDE</li> <li>• BOM COLEGA</li> <li>○ TEIMOSO</li> <li>○ FISICO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• COOPERAÇÃO</li> <li>• FALAM MUITO</li> <li>○ UNIÃO</li> <li>○ RECLAMAM MUITO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>						
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TER FUTURO</li> <li>• AJUDAR A EQUIPA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> <li>• MAIS UNIDOS</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>						

Figura 30- Jogador 3

 <b>EX CLUBE</b> AD OEIRAS	<b>5</b>	<b>JOGADOR 4</b>			IDADE 16
		PORTUGAL	PESO 85	ALTURA 1.80	IMC 26.2%
	<b>POSICAO EM CAMPO</b> DEFESA CENTRAL 			<b>PE DOMINANTE</b> 	
<b>AVALICACAO INICIAL</b>					
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>	
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3
PASSE	2	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	3		
CABECEAMENTO	3	CABECEAMENTO	3		
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2		
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2		
<b>AVALIACOES FISICAS</b>					
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>
VELOCIDADE 10METROS	2.81s	2.56s	-	-	-
FLEXOES	45		-	-	-
ABDOMINAIS	54		-	-	-
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>					
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>	
16	-	-	-	95	
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>					
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VELOCIDADE</li> <li>• FORÇA</li> <li>○ TOMADA DE DECISÃO</li> <li>○ LENTO NA REAÇÃO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRABALHO EM EQUIPA</li> </ul>		
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>					
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELHORAR TODOS OS ASPETOS TÉCNICOS</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES</b>					

Figura 31- Jogador 4

 <b>EX CLUBE</b> <b>OUTURELA</b>	<b>6</b>	<b>JOGADOR 5</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	73KG	ALTURA	175cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
DEFESA CENTRAL							
<b>AVALICACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>			<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>		
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	2		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	1	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	2		
DRIBLE	1	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	1				
REMATE	1	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	1	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2,57s	2,72s	-	-	-	-	-
FLEXOES	51		-		-		
ABDOMINAIS	44		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
11	-	-	-	70			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACELARAÇÃO</li> <li>• VELOCIDADE</li> <li>○ TRABALHAR POUCO</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE TÉCNICA</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR NACIONAL</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEIO DA TABELA</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 32- Jogador 5

	<b>18</b>	<b>JOGADOR 6</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	70Kg	ALTURA	175cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
LATERAL ESQUERDO 							
EX CLUBE							
LINDA A VELHA							
<b>AVALICACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	3				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	X	X	-	-	-	-	
FLEXOES	X		-		-		
ABDOMINAIS	X		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
10	-	-	-	80			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRABALHO</li> <li>○ COOPERAÇÃO</li> <li>○ PERDER A CABEÇA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE TÉCNICA</li> <li>○ RECLAMAM MUITO</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELHORAR DENTRO E FORA DO CAMPO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>				
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 33- Jogador 6

	<b>24</b>	<b>JOGADOR 7</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	66Kg	ALTURA	174cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
<b>AVALIACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>			<b>DEFENSIVOS</b>			<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>	
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	X	X	-	-	-	-	
FLEXOES	X		-		-		
ABDOMINAIS	X		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>		<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>		
14	2		-	-	75		
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VELOCIDADE/RESISTÊNCIA</li> <li>• ESFORÇO</li> <li>○ CABECEAMENTO</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>○ UNIÃO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEM LESÕES</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELHOR POSIÇÃO POSSÍVEL</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 34- Jogador 7

	<b>8</b>	<b>JOGADOR 8</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	60Kg	ALTURA	172cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
LATERAL DIREITO/ESQUERDO MEDIO ALA ESQUERDO							
							
EX CLUBE							
CASA PIA							
AVALIACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	3	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2,41s	2,50s	-	-	-	-	
FLEXOES	20*		-	-	-	-	
ABDOMINAIS	46		-	-	-	-	
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS	AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
9	-	-	-	80			
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL			COLETIVA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• REAÇÃO À PERDA</li> <li>• PASSE CURTO/LONGO</li> <li>○ FRUTRAÇÃO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE TÉCNICA</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>				
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS			COLETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR NACIONAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>				
OBSERVAÇÕES							

Figura 35- Jogador 8

	<b>14</b>	<b>JOGADOR 9</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	72Kg	ALTURA	180cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
MEDIO DEFENSIVO MEDIO INTERIOR				 			
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
<b>AVALICACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	X	X	-	-	-	-	
FLEXOES	X		-		-		
ABDOMINAIS	X		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
13	-	-	-	85			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATITUDE</li> <li>• PASSE</li> <li>○ VELOCIDADE</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMIZADE</li> <li>• RESPEITADOR</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CRESCER ENQUANTO JOGADOR</li> <li>• CRESCER ENQUANTO HOMEM</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>				
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 36- Jogador 9

 <b>EX CLUBE</b> -	<b>15</b>	<b>JOGADOR 10</b>				IDADE	15
		GUINÉ	PESO	60Kg	ALTURA	170cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
MEDIO DEFENSIVO MEDIO OFENSIVO				 			
<b>AVALIACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	1	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	1	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	1	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	1	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	1	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2,25s	2,53s	-	-	-	-	
FLEXOES	21		-		-		
ABDOMINAIS	46		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
3	-	-	-	95			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>○</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							
Não fala português dificuldade no preenchimento da ficha							

Figura 37- Jogador 10


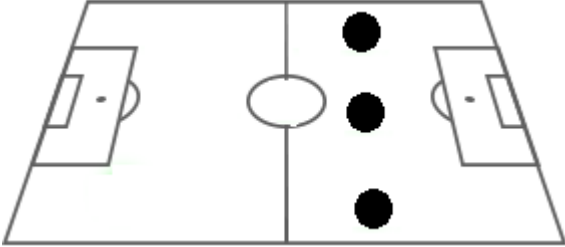

	<b>16</b>	<b>JOGADOR 11</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	69Kg	ALTURA	174cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
EX CLUBE							
ADCEO							
<b>AVALIACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	3				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2,5s	2,44s	-	-	-	-	
FLEXOES	57		-		-		
ABDOMINAIS	61		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>		<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>		
20	2		-	-	95		
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÉCNICA</li> <li>• PASSE</li> <li>○ JOGO AÉREO</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>○ POUCA UNIÃO</li> <li>○ RECLAMAM MUITO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 GOLOS</li> <li>• 10 ASSISTÊNCIAS</li> <li>• JOGAR NACIONAL</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 38- Jogador 11

	<b>25</b>	<b>JOGADOR 12</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	50Kg	ALTURA	167cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
MEDIO DEFENSIVO MEDIO INTERIOR							
							
<b>EX CLUBE</b>							
SF DAMAIENSE							
<b>AVALICACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	1	CABECEAMENTO	2				
REMATE	2	POSICIONAMENTO BASE	3				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	5.5s	2.59s	-	-	-	-	
FLEXOES	X						
ABDOMINAIS	51						
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
18	-	-	-	100			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOM COLEGA</li> <li>• COOPERAÇÃO</li> <li>○ FÍSICO</li> <li>○ PÉ ESQUERDO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE TÉCNICA</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SER FELIZ</li> <li>• JOGAR BEM</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• GANHAR TODOS OS JOGOS</li> </ul>				
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 39- Jogador 12

	<b>19</b>	<b>JOGADOR 13</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	68Kg	ALTURA	178cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
MEDIO OFENSIVO 							
EX CLUBE							
SPORTING							
<b>AVALIACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>			<b>DEFENSIVOS</b>			<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>	
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	1				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2.69s	2.47s	-	-	-	-	
FLEXOES	49						
ABDOMINAIS	68						
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>		<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>		
15	6		-	-	90		
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE</li> <li>• VISÃO DE JOGO</li> <li>○ PÉ DIREITO</li> <li>○ MENTALIDADE</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE TÉCNICA</li> <li>• BOA RELAÇÃO</li> <li>○ UNIÃO</li> <li>○ FALTA DE ESPÍRITO DE EQUIPA</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHEGAR À PRIMEIRA LIGA</li> <li>• MÁXIMO DE GOLOS POSSÍVEIS</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> <li>• GANHAR TODOS OS JOGOS</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 40- Jogador 13

	<b>22</b>	<b>JOGADOR 14</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	63Kg	ALTURA	174cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
MEDIO OFENSIVO							
							
<b>EX CLUBE</b>							
REAL SC							
<b>AVALIACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	3	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	3	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	3				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	1				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	3				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2.4s	2.75s	-	-	-	-	
FLEXOES	55		-		-		
ABDOMINAIS	60		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
20	7	-	-	95			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÉCNICA</li> <li>• CABEÇA</li> <li>○ JOGO AÉREO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• DIRETOS</li> <li>○ RECLAMAM MUITO</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SER JOGADOR</li> <li>• AJUDAR A EQUIPA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTUENÇÃO</li> <li>• GANHAR O MÁXIMO DE JOGOS POSSÍVEIS</li> </ul>				
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 41- Jogador 14

	<b>20</b>	<b>JOGADOR 15</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	60Kg	ALTURA	167cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>					<b>PE DOMINANTE</b>	
EX CLUBE							
DAMAIENSE							
<b>AVALIACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	1				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2.57s	2.79s	-	-	-	-	
FLEXOES	60		-		-		
ABDOMINAIS	54		-		-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
14	-	-	-	90			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESPEITO</li> <li>• ESFORÇO</li> <li>○ PÉ ESQUERDO</li> <li>○ FÍSICO</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• RECLAMAM MUITO</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEM LESÕES</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 42- Jogador 15

	<b>11</b>	<b>JOGADOR 16</b>				IDADE	16
		PORTUGAL	PESO	77Kg	ALTURA	173cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
AVANÇADO							
							
EX CLUBE							
SF DAMAIENSE							
AVALICACAO INICIAL							
OFENSIVOS		DEFENSIVOS		COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	3	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	1				
AVALIACOES FISICAS							
TESTES	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO		
VELOCIDADE 10METROS	2.59s	2.44s	-	-	-	-	
FLEXOES	40		-		-		
ABDOMINAIS	70		-		-		
RESUMO DA ÉPOCA							
JOGOS PARTICIPADOS	GOLOS MARCADOS	AMARELOS	VERMELHOS	% ASSIDUIDADE			
19	7	-	-	100			
AUTO AVALIAÇÃO							
INDIVIDUAL			COLETIVA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HUMILDADE</li> <li>• VONTADE</li> <li>○ POUCA RESISTÊNCIA</li> <li>○ CABEÇA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE</li> <li>○ UNIÃO</li> <li>○ ESPÍRITO DE EQUIPA</li> </ul>				
OBJETIVOS DEFINIDOS							
INDIVIDUAIS			COLETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MARCAR O MÁXIMO DE GOLOS POSSÍVEIS</li> <li>• PATAMAR MAIS ELEVADO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• GANHAR O MÁXIMO DE JOGOS POSSÍVEIS</li> <li>• MELHOR QUALIFICAÇÃO POSSÍVEL</li> </ul>				
OBSERVAÇÕES							

Figura 43- Jogador 16

	<b>10</b>	<b>JOGADOR 17</b>				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	65Kg	ALTURA	180cm	IMC
	<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>		
MEDIO OFENSIVO AVANÇADO				 			
<b>EX CLUBE</b>							
SF DAMAIENSE							
<b>AVALICACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	3		
MOBILIDADE	3	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	3		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	3	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	2		
RECEÇÃO	3	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	3	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	3				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	3	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2.56s	2.53s	-	-	-	-	
FLEXOES	X						
ABDOMINAIS	58						
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
12	4	-	-	100			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTELIGÊNCIA</li> <li>• PASSE</li> <li>○ POUCO INTENSO</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• UNIÃO E ESPÍRITO DE EQUIPA</li> <li>• BOM ENTENDIMENTO DO JOGO</li> <li>○ POUCA CONCENTRAÇÃO</li> <li>○ FALTA DE EFICÁCIA</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHEGAR O MAIS RAPIDO POSSIVEL A UM CLUBE GRANDE</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUBIR DE DIVISÃO</li> <li>• NÃO PERDER NENHUM JOGO EM CASA</li> </ul>				
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 44- Jogador 17

	<b>13</b>	<b>JOGADOR 18</b>				IDADE	15
		PORTUGAL	PESO	70Kg	ALTURA	175cm	IMC
		<b>POSICAO EM CAMPO</b>				<b>PE DOMINANTE</b>	
<b>EX CLUBE</b>		AVANÇADO 					
<b>AVALICACAO INICIAL</b>							
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>			
PROGRESSAO	2	CONTENÇÃO	2	COMPORTAMENTO EM TREINO	3		
COBERTURA OFENSIVA	2	COBERTURA DEFENSIVA	2	COMPORTAMENTO EM JOGO	2		
MOBILIDADE	2	EQUILIBRIO	2	PROMOÇÃO DO EXITO	2		
ESPAÇO	2	CONCENTRAÇÃO	2	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3		
PASSE	2	DESARME	2	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3		
RECEÇÃO	2	INTERCEÇÃO	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3		
DRIBLE	2	MARCAÇÃO	2				
CABECEAMENTO	2	CABECEAMENTO	2				
REMATE	3	POSICIONAMENTO BASE	2				
1VS1 OFENSIVO	2	1VS1 DEFENSIVO	2				
<b>AVALIACOES FISICAS</b>							
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>		
VELOCIDADE 10METROS	2.7s	2.78s	-	-	-	-	
FLEXOES	X		-	-	-		
ABDOMINAIS	51		-	-	-		
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>							
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS MARCADOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>			
11	-	-	-	85			
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>							
<b>INDIVIDUAL</b>				<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR DE COSTAS</li> <li>• REMATE FORTE</li> <li>○ VELOCIDADE</li> <li>○ FALTA DE EFICÁCIA</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>							
<b>INDIVIDUAIS</b>				<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR CAMPEONATO NACIONAL</li> </ul>				MANUTENÇÃO			
<b>OBSERVAÇÕES</b>							

Figura 45- Jogador 18

 <b>EX CLUBE</b> DAMAIENSE	<b>1</b>	<b>JOGADOR 19</b>				<b>IDADE</b> 15
		PORTUGAL	<b>PESO</b> 65Kg	<b>ALTURA</b> 180cm	<b>IMC</b> 20%	
	<b>POSICAO EM CAMPO</b> GUARDA REDES 			<b>PE DOMINANTE</b> 		
<b>AVALICACAO INICIAL</b>						
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>		
JOGO DE PÉS	2	BLOQUEIO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3	
PASSE CURTO.MEDIO	2	ENCAIXE	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3	
PASSE LONGO	2	QUEDA LATERAL	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3	
DRIBLE	1	DESVIO SUPERIOR	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3	
1ºTOQUE	2	1VS1 DIVIDO	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3	
PONTAPE DE BALIZA/LIVRE	2	1VS1 REMATE	3	TRANSMISSÃO DE VALORES	3	
LANÇAMENTOS MÃO	2	CRUZAMENTOS	2			
CURTO-MEDIO	2	CONTROLO DA PROFUNDIDADE	2			
LONGO	1	ETD	2			
COMUNICAÇÃO	3	COMUNICAÇÃO	3			
<b>AVALIACOES FISICAS</b>						
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>	
VELOCIDADE 10METROS	X	X	-	-	-	-
FLEXOES	X		-		-	
ABDOMINAIS	X		-		-	
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>						
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS SOFRIDOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>		
20	42	-	-	100		
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>						
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAÍDA BALIZA</li> <li>• COMUNICAÇÃO</li> <li>○ PONTAPÉ DE BALIZA</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE</li> <li>• BOA RELAÇÃO DE BALNEÁRIO</li> <li>○ RECLAMAM MUITO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>						
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR NACIONAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> <li>• CIRIAR UNIÃO</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>						

Figura 46- Jogador 19

 <b>EX CLUBE</b> DAMAIENSE	<b>12</b>	<b>JOGADOR 20</b>			IDADE 16	
		PORTUGAL	PESO 73Kg	ALTURA 177cm	IMC 23%	
	<b>POSICAO EM CAMPO</b> GUARDA REDES 			<b>PE DOMINANTE</b> 		
<b>AVALIACAO INICIAL</b>						
<b>OFENSIVOS</b>		<b>DEFENSIVOS</b>		<b>COMPORTAMENTAIS E AFETIVOS</b>		
JOGO DE PÉS	2	BLOQUEIO	3	COMPORTAMENTO EM TREINO	3	
PASSE CURTO.MEDIO	3	ENCAIXE	3	COMPORTAMENTO EM JOGO	3	
PASSE LONGO	2	QUEDA LATERAL	3	PROMOÇÃO DO EXITO	3	
DRIBLE	1	DESVIO SUPERIOR	3	CUMPRIMENTOS DAS NORMAS	3	
1ºTOQUE	2	1VS1 DIVIDO	3	RELAÇÃO COM OS COLEGAS	3	
PONTAPE DE BALIZA/LIVRE	2	1VS1 REMATE	2	TRANSMISSÃO DE VALORES	3	
LANÇAMENTOS MÃO	2	CRUZAMENTOS	2			
CURTO-MEDIO	2	CONTROLO DA PROFUNDIDADE	2			
LONGO	2	ETD	2			
COMUNICAÇÃO	3	COMUNICAÇÃO	3			
<b>AVALIACOES FISICAS</b>						
<b>TESTES</b>	<b>1ª AVALIAÇÃO</b>		<b>2ª AVALIAÇÃO</b>		<b>3ª AVALIAÇÃO</b>	
VELOCIDADE 10METROS	X	X	-	-	-	-
FLEXOES	X		-		-	
ABDOMINAIS	X		-		-	
<b>RESUMO DA ÉPOCA</b>						
<b>JOGOS PARTICIPADOS</b>	<b>GOLOS SOFRIDOS</b>	<b>AMARELOS</b>	<b>VERMELHOS</b>	<b>% ASSIDUIDADE</b>		
18	32	-	-	85		
<b>AUTO AVALIAÇÃO</b>						
<b>INDIVIDUAL</b>			<b>COLETIVA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• REFLEXOS</li> <li>• ENTRE OS POSTES</li> <li>○ 1VS1</li> <li>○ JOGO DE PÉS</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUALIDADE TÉCNICA</li> <li>○ UNIÃO</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS DEFINIDOS</b>						
<b>INDIVIDUAIS</b>			<b>COLETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGAR NACIONAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANUTENÇÃO</li> </ul>			
<b>OBSERVAÇÕES</b>						

Figura 47- Jogador 20

### Pontos fortes e fracos da equipa

<u>Fortes</u>	<u>Fracos</u>
Qualidade individual acima da média do meio-campo para a frente	Índice de coesão grupal baixo ( jogadores novos vs mais antigos)
Boa disponibilidade para o treino	Dificuldades 1ª fase de construção/1ª fase de pressão
Atletas com muitos anos de clube (Mística)	Lenta reação à perda
Vontade de aprender	Baixos índices físicos
Transição Ofensiva	Egos muito elevados
	Plantel desequilibrado em algumas posições
	Dificuldade a decidir sobre pressão

Figura 48- Pontos Fortes e Fracos da Equipa

### Modelo de jogo adotado

Para este parâmetro, como equipa técnica, optamos por fazer uma pequena apresentação à equipa de um conjunto de princípios e ideias divididas pelos momentos de jogo. Esta representação do modelo de jogo foi bastante importante para ter como base de entendimento dos atletas do que era pretendido e para facilitar todos os exercícios do processo de treino.

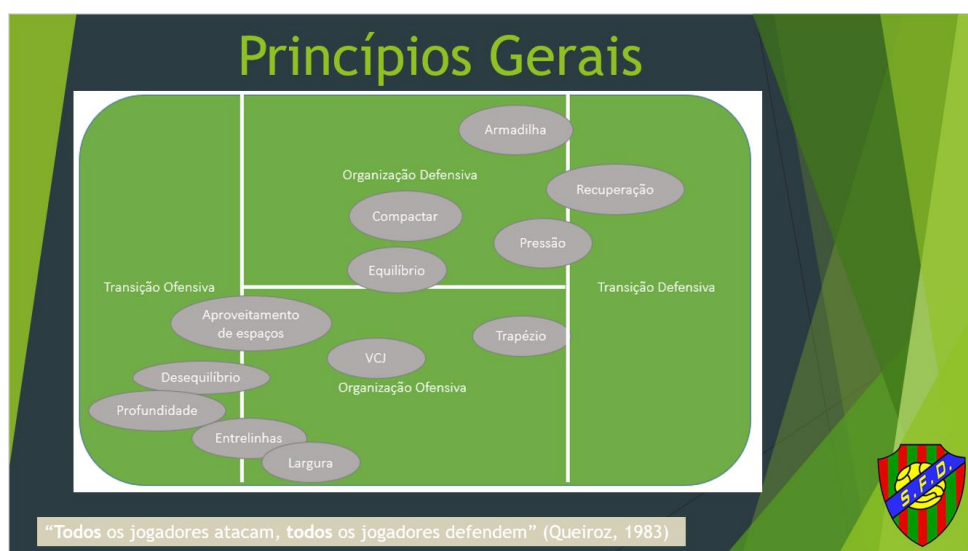


Figura 49- Princípios Gerais Modelo de Jogo

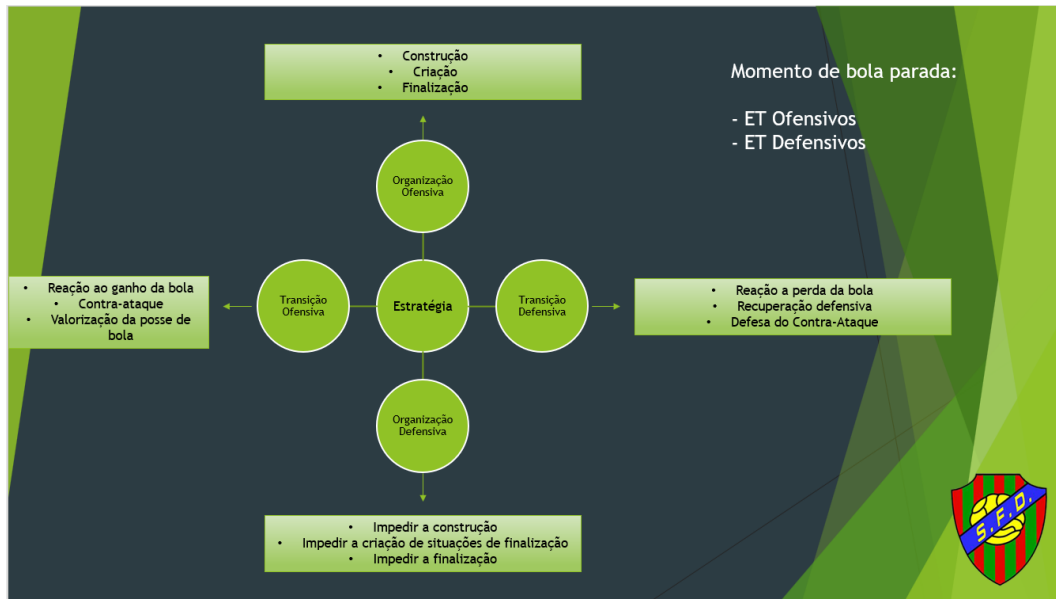


Figura 50- Visão geral Modelo de Jogo

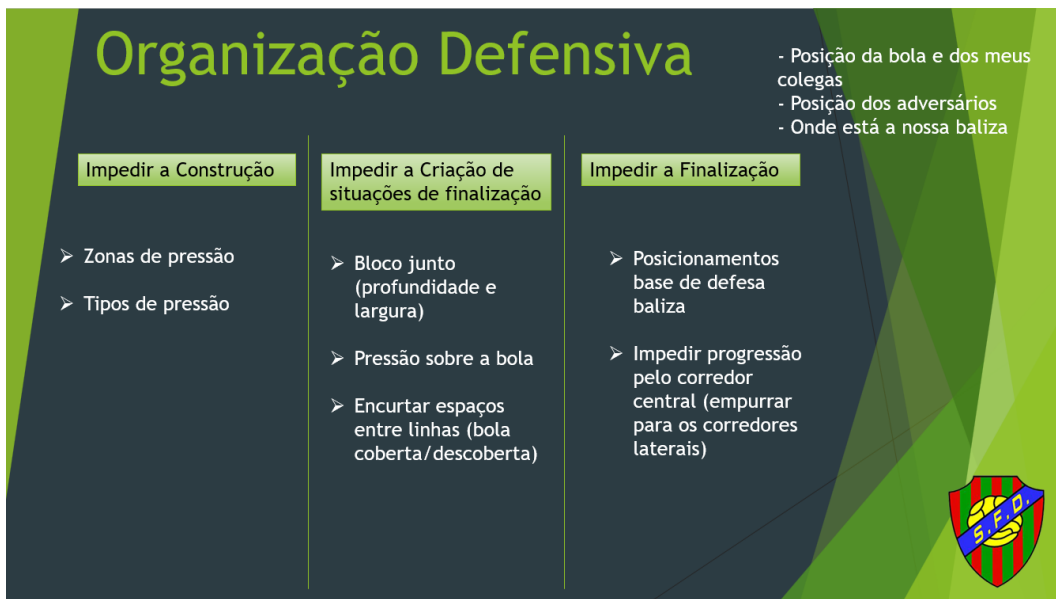


Figura 51- Organização defensiva

## Transição Ofensiva

Reação ao Ganho da Bola	Contra-Ataque / Ataque Rápido	Valorização da Posse de bola
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ocupar os 3 corredores</li> <li>➢ Tirar da zona de pressão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Verticalidade</li> <li>➢ Simplicidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Número</li> <li>➢ Tempo</li> <li>➢ Espaço</li> </ul>




Figura 52- Transição ofensiva

## Organização Ofensiva

Construção	Criação	Finalização
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Curta sempre que possível</li> <li>➢ Posicionamentos base</li> <li>➢ Coragem</li> <li>➢ Alternativas de saída longa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Largura</li> <li>➢ Mobilidade</li> <li>➢ Variação do centro de jogo</li> <li>➢ Arriscar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ocupar todas as zonas de finalização</li> <li>➢ Preparar a perda da bola (REDE)</li> </ul>

- Posição da bola e dos meus colegas  
 - Posição dos adversários  
 - Espaço




Figura 53- Organização ofensiva

## Transição Defensiva

Reação a perda da bola	Recuperação Defensiva	Defesa do Contra-Ataque
<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 5seg (Pressão no portador)</li><li>➢ Recorrer a falta</li><li>➢ Dar um passo em frente</li><li>➢ Marcação HxH nos possíveis homens de saída (REDE)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Voltar o mais rápido possível para trás da linha da bola</li><li>➢ Criar superioridade na zona da bola</li><li>➢ Evitar que tirem a bola da zona de pressão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Em inferioridade defender o corredor central</li><li>➢ Procurar rapidamente criar vantagem seja numérica, espacial, temporal</li></ul>




Figura 54- Transição defensiva

## Estratégia

- ▶ Semana a semana, iremos ter vídeo do adversário a sexta-feira, enviado no grupo de [whatsapp](#).
- ▶ Objetivo do vídeo - olhar para aquilo que temos trabalhado (nosso modelo de jogo) e adaptá-lo aos pontos fortes e fracos do adversário.
- ▶ Exemplos:
  - ▶ Condicionar a saída de bola adversária ou não
  - ▶ De que forma vamos sair, tendo em conta os espaços que os adversários deixam abertos
  - ▶ Esquemas táticos a explorar

Figura 55- Estratégia

Macroциclo – Juvenis A											
MÊS	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	
PERÍODO	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO		
ETAPA	Mesociclo 1		Mesociclos 2 e 3		Mesociclos 4 e 5				Consolidação		
	AI	P. PRÉ COMP.	AQUISIÇÃO E APRENDIZAGEM		DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO				CONSOLIDAÇÃO E REVISÃO		
DATA	2 SET a 26 SET		30 SET a 28 Novembro		2 Dezembro – 17 Janeiro				2ª FASE/ Fase Final		
DURAÇÃO	Microciclos 1,2,3 e 4		Microciclos 5,6,7,8,9,10,11,12 e 13		Microciclos 14,15,16,17,18,19 e 20				-		
OBJECTIVOS GERAIS	Avaliação Inicial; Princípios Fundamentais: Recusar inferioridade numérica, Evitar igualdade numérica, Promover superioridade numérica; Princípios Ofensivos - progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço; Princípios Defensivos – contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração;		Armadilha; Recuperação; Pressão; Compactar; Equilibrar; REDE; VCI; Aproveitamento de espaços; Desequilíbrio; Profundidade; Espaço Entrelinhas; Largura  Organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e Transição ofensiva;		Armadilha; Recuperação; Pressão; Compactar; Equilibrar; REDE; VCI; Aproveitamento de espaços; Desequilíbrio; Profundidade; Espaço Entrelinhas; Largura  Organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e Transição ofensiva; ; Quinto momento do jogo (bolas paradas);				Consolidação e Revisão		
COMPORTEAMENTOS	Ofensivos: Condução de bola, finta, passe, receção, desmarcações, circulações;  Defensivos: PB defensiva, desarme, interceção, coberturas, marcações, métodos de jogo e sistemas de jogos;		Orientação em função da bola e da contenção. Orientação de apoios, criar tipos e zonas de pressão; Ofensivamente preparar para o momento em que temos a bola e reconhecer o momento de acelerar para desequilibrar o adversário;		Ofensivamente trabalhar zonas de finalização e posicionamentos dentro das mesmas. Defensivamente reativar comportamentos de Transição Defensiva montar a REDE; Bolas paradas (cantos, livres laterais e frontais, lançamentos e penaltis);				Consolidação e Revisão		
MODELO DE JOGO	OO	Construção curta sempre que possível; Posicionamento base de saída; CORAGEM; Largura; Mobilidade; Arriscar		Ocupar todas as zonas de finalização; Preparar a perda da bola (REDE)				Consolidação e Revisão			
	TD	Sseg de pressão no portador (Dar passo em frente); Marcar os possíveis homens de saída com a REDE; Recorrer a falta; Acelerar para trás da linha da bola; Criar superioridade na zona da bola; Evitar que tirem da zona de pressão		Em inferioridade defender corredor central; Procurar rapidamente criar vantagem seja a mesma numérica, espacial ou temporal				Consolidação e Revisão			
	OD	Zonas de pressão; Tipos de Pressão; Bloco junto (profundidade e largura); Pressão sobre a bola; Impedir progressão pelo corredor central		Posicionamentos base de defesa da baliza; Encurtar espaços entre-linhas (bola coberta/descoberta)				Consolidação e Revisão			
	TO	Ocupar 3 corredores do campo; Tirar bola da zona de pressão adversária; Verticalidade; Simplicidade		Valorizar a posse da bola ter em conta o número, tempo e espaço em cada momento				Consolidação e Revisão			

Figura 56- Macroциclo

### Microciclo nº1 26/08 a 1/09 (3UT)

Neste microciclo preparámo-nos para retomar os treinos pós-férias com o objetivo de permitir que os atletas voltem a adquirir as capacidades que haviam perdido durante o período de pausa.

Para a realização dos objetivos semanais agendamos duas apresentações/palestras. Na primeira fomos apresentados pela coordenação do clube, numa segunda, mais fechada ao grupo de jogadores mostrámos as nossas ideias para a forma de jogar da equipa e de que maneira iríamos trabalhar/treinar para conseguir atingir o jogar pretendido.

Como conteúdo dos exercícios para o 1º microciclo começamos por trabalhar de uma forma global todas as componentes defensivas do nosso jogo, sendo elas a profundidade e largura do bloco defensivo. De um modo mais específico e fechado trabalhamos a cobertura defensiva, contenção defensiva e pressão sobre o portador da bola, começamos também desde cedo a introduzir as zonas de pressão e os tipos da mesma.

#### Exercício 1:



*Figura 57- Posse princípios defensivos*

**Objetivos específicos:** cobertura defensiva, pressão e contenção.

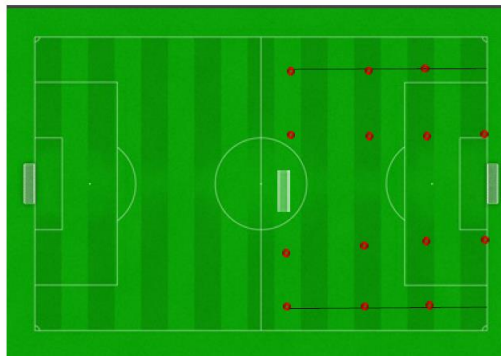
**Descrição e organização metodológica:** manutenção de posse de bola.

- **Objetivo defensivo:** montar triângulo defensivo de pressão.
  - Pontuação: recuperação com passe para a baliza 2pt, só recuperação 1pt.
- **Objetivo ofensivo:** colocar a bola no apoio do meio, após a perda da bola defender as referências de saída adversárias.

- Pontuação: bola no apoio do meio e jogar em jogador diferente 2pt, bola no apoio do meio e devolvida ao mesmo jogador 1pt.
- **Tempo:** 12' (4x2'30'')
- **Número:** 8
- **Espaço:** 10x10

### Exercício 2:

#### ● Jogo formal quadrados



*Figura 58- Jogo formal quadrados*

**Objetivos específicos:** aplicação de princípios defensivos e alguns ofensivos utilizados nos exercícios anteriores.

**Descrição e organização metodológica:** jogo.

- **Objetivo defensivo:** defender em 4 quadrados, o quadrado da bola e os 3 mais próximos.
- **Objetivo ofensivo:** ocupar o máximo de quadrados possível tanto em profundidade como em largura, ocupando um máximo de 2 linhas horizontais.
- **Tempo:** 20' (2x10')
- **Número:** 18
- **Espaço:** 40x20

Com a equipa técnica que tenho à disposição permite-me manter o foco nos objetivos específicos do exercício e não estar constantemente a dinamizá-lo, sendo a minha intervenção muito mais curta e explicativa terá naturalmente de evoluir pois é o primeiro ano em que vou ter a oportunidade de participar deste modo nas sessões de treino.

### Microciclo nº2 2/09 a 8/09 (3UT e 1JA)

Este microciclo começou com uma palestra dada pelo ex-árbitro Pedro Henriques, onde foram transmitidas aos jogadores todas as novas alterações às regras antes utilizadas no futebol e uma passagem geral por todas as outras leis.

Nesta semana fizemos uma consolidação dos conteúdos transmitidos na semana anterior mantendo o foco no processo defensivo e nos princípios que queremos que a nossa forma de jogar tenha.

No último treino da semana, introduzimos um exercício de coordenação de linhas de 4 defensivamente para que nos permita ir com o mínimo de conteúdo para o primeiro jogo da época de preparação.

#### Exercício 1:

##### ● 4+1 x 4+1 Coordenação de linha

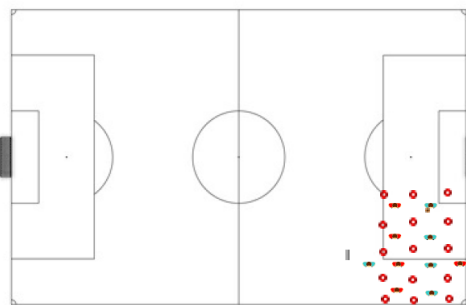


Figura 59- Coordenação linha

**Objetivos específicos:** coordenar uma linha de 4 jogadores à largura.

**Descrição e organização metodológica:** 4 jogadores a defender o espaço nas suas costas, contra 4 jogadores a tentarem fazer a bola chegar ao espaço nas costas dos seus adversários em passe para um colega que finaliza após dois toques.

- **Objetivo defensivo:** coberturas à largura e profundidade.
- **Objetivo ofensivo:** rodar a bola com paciência à espera do erro por parte da defesa.
- **Tempo:** 16' (4x4')
- **Número:** 10
- **Espaço:** 20x20

Também neste microciclo começamos a fazer a avaliação dos atletas tendo em conta um conjunto de parâmetros que serão apresentados nas suas avaliações individuais.

De um modo geral, todas as componentes defensivas que temos tentado transmitir aos atletas têm sido adquiridas com alguma facilidade. Como todos os exercícios foram referentes a princípios gerais defensivos, a compreensão dos atletas foi quase total, sendo que no exercício 4+1 x 4+1 coordenação de linha já existiram algumas dificuldades devido à sua complexidade.

Este jogo amigável irá permitir aferir a evolução dos atletas perante o que lhes foi transmitido nos dois primeiros microciclos.

### **Microciclo nº3 9/09 a 15/09 (3UT e 1JA)**

Neste microciclo, tendo em conta o jogo amigável e a fase da pré-época, decidimos reforçar os comportamentos de organização defensiva novamente, pois os 5 golos sofridos no fim de semana anterior não davam bons indicadores. Então insistimos nestes momentos sem bola no início da semana, fazendo uma primeira abordagem ao processo de construção de jogo no meio/final da semana.

Foi criado um exercício simples de movimentação com comportamentos referências que têm de ser executados, como mostra o exemplo:

#### **Exercício 1:**



*Figura 60- Coordenação da linha 2*

**Objetivos específicos:** movimentos dentro de uma linha defensiva/setor.

**Descrição e organização metodológica:** 4 jogadores movem a bola durante um período de tempo determinado pelo treinador, a partir daí atacam a baliza para fazer golo. Os 4 jogadores que defendem adaptam-se ao movimento da bola e dos adversários tendo em conta as seguintes referências:

**Subir a linha defensiva:** quando existe passe atrasado e pressionar o homem da bola.

**Descer a linha defensiva:** quando o jogador da bola não tem pressão.

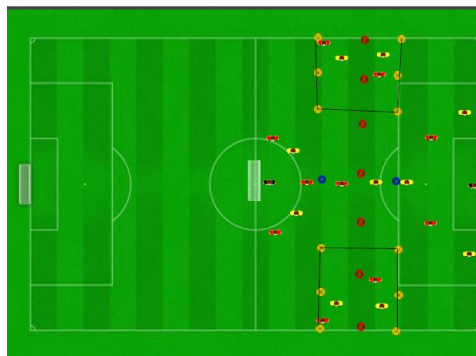
**Corpo:** manter o corpo orientado para defender a profundidade, controlando ao mesmo tempo o espaço à sua frente.

- **Tempo:** 15' (3x5')
- **Número:** 8+1GR
- **Espaço:** 30x20

Como planeado começamos a introduzir algumas condicionantes na forma de sair a jogar para que consigamos diminuir o erro na saída em construção que foi uma debilidade que demonstramos no 1º jogo amigável.

## Exercício 2:

● Jogo construção saída no corredor



*Figura 61- Jogo de construção saída corredor*

**Objetivos específicos:** construir a saída de bola do GR direcionada para os corredores laterais.

**Descrição e organização metodológica:** jogo formal. Sempre que a bola saí por qualquer uma das linhas limites, lateral e final, o jogo é retomado pelos GR's. Tem como objetivo treinar os posicionamentos base de saída em construção limitando assim os atletas a terem

de levar a bola a um dos corredores laterais dentro dos quadrados que estão limitados, para que possam a partir daí atacar a baliza adversária.

- **Tempo:** 30' (2x15')
- **Número:** 20
- **Espaço:** meio-campo

No final da semana, fizemos uma abordagem aos posicionamentos base ofensivos e defensivos em todos os esquemas táticos existentes (livres, cantos, lançamentos).

#### Microciclo nº4 16/09 a 22/09 (3UT e 1JA)

Nesta semana de trabalho, tendo em conta os problemas que tivemos no fim de semana anterior na nossa construção, começamos a introduzir os princípios gerais ofensivos que queríamos para a equipa. Começamos a dar ferramentas aos jogadores para conseguirem valorizar sempre as situações de vantagem espacial, temporal, numérica e posicional.

Estabelecemos também os posicionamentos base de saída em construção para os jogadores interiorizarem as zonas onde estão os colegas e conseguirmos resolver os problemas sempre pela melhor rota para a equipa chegar ao golo.

Com a inclusão dos movimentos de saída de bola preparamos em processos gerais a forte reação à perda através de todos os exercícios onde estavam a trabalhar a construção, pois são dois momentos subsequentes e é fundamental estarem interligados.

#### Exercício 1:



Figura 62- Jogo GR+6x4

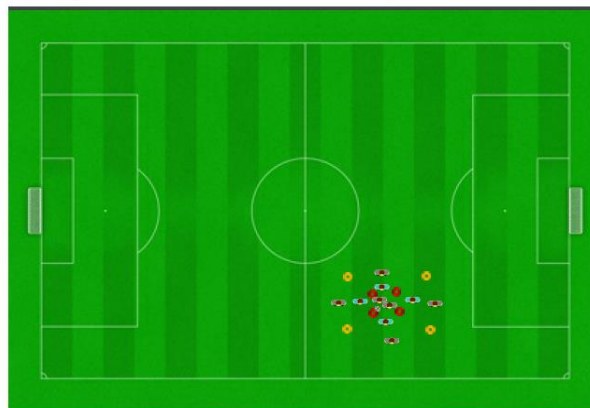
**Objetivos específicos:** definição dos posicionamentos base de construção e as melhores rotas para chegar a zonas de criação.

**Descrição e organização metodológica:** Reposição de bola a partir do GR, com a intenção de trabalhar o posicionamento base de construção. Um treinador responsável por mostrar algumas das soluções aos atletas enquanto outro está responsável por variar o posicionamento de quem está a defender para provocar comportamentos diferentes de saída de bola.

- **Objetivo defensivo:** recuperar a bola e atacar a baliza grande o mais rápido possível.
- **Objetivo ofensivo:** Sair em construção através das variadas soluções possíveis e passar com a bola controlada pelas 3 mini-balizas.
- **Tempo:** 40' (4x10')
- **Número:** 10
- **Espaço:** meio-campo.

#### Exercício 2:

##### ● Quadrado Grande vs Quadrado peq



*Figura 63- Quadrado grande vs pequeno*

**Objetivos específicos:** reação a perda bola.

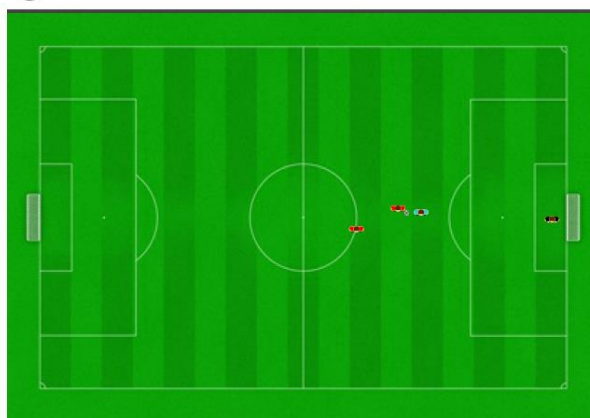
**Descrição e organização metodológica:** O exercício decorre primeiro num quadrado pequeno num 4x2 onde quem está em inferioridade deve recuperar a bola. Quando esta recuperação é bem sucedida os dois que estavam a defender juntam-se a 4 jogadores que estavam à espera e passamos a jogar num quadrado grande em 6x4. Os 4 que tinham a bola

no quadrado pequeno devem reagir o mais rápido possível para ganharem a bola e voltarmos a jogar no quadrado pequeno. Existe sistema de pontuação onde cada recuperação seja de que equipa for vale 1pt.

- **Tempo:** 20' (4x5')
- **Número:** 10
- **Espaço:** 20x20

### Exercício 3:

● 2x1 + 3x2 sem transicao



*Figura 64- Transições*

**Objetivos específicos:** resolver situações de vantagem numérica.

**Descrição e organização metodológica:** o exercício está dividido em 2 fases sendo essas um 2x1, depois 3x2. Para o exercício fluir naturalmente promovemos algumas soluções aos portadores da bola que passo a descrever: isolar o defesa e esperar que fixe os pés para depois decidirmos pela melhor opção, mudar a velocidade de deslocamento para avisar o colega que vai atacar o defesa a partir daquele momento e por último se o defesa divide o espaço promover o risco do drible. Numa fase posterior do exercício no 3x2, procuramos que os atletas passem a atacar pelas laterais de modo a isolar um defesa e provocar a mesma situação de 2x1 e a partir daí promover os mesmos comportamento introduzidos anteriormente.

- **Tempo:** 15' (3x5')
- **Número:** Todos, trabalhamos por vagas.
- **Espaço:** meio-campo.

### Microciclo nº5 23/09 a 29/09 (3UT e 1JA)

Neste microciclo, conseguimos manter duas semanas a nossa baliza sem sofrer golos e com diferentes níveis de dificuldade de adversários. Como também estamos numa fase de aquisição de comportamentos, optamos por manter a lógica da semana anterior e continuar a estimular situações de saída da nossa construção ofensiva. Trabalhamos os subprincípios associados ao momento de transição defensiva para conseguirmos preparar a perda da bola e recuperá-la o mais longe possível da nossa baliza.

Para conseguirmos uma saída mais “limpa”, reduzindo ao máximo o seu risco. Entendemos que deveríamos melhorar o posicionamento dos dois médios de cobertura, para isso criámos um exercício onde esses comportamentos são estimulados.

#### Exercício 1:



Figura 65- Jogo condicionado

**Objetivos específicos:** Ocupação de espaço central tanto a defender como a atacar

**Descrição e organização metodológica:** Jogo formal normal, com a condicinate para a equipa que tem a bola de os seus médios terem de ocupar quadrados diferentes no corredor central. A equipa que está a defender deve garantir que os seus médios estão nos quadrados mais próximos da zona da bola e os médios a trabalharem sempre em contenção e cobertura.

- **Tempo:** 15' (3x5')
- **Número:** 20
- **Espaço:** meio-campo.

### Pontos fortes e fracos do estagiário

<b>Fortes</b>	<b>Fracos</b>
Organizado	Extremamente emocional, dificuldades de concentração em momentos críticos do jogo
Metódico	Dar soluções táticas para problemas durante o jogo
Promotor de coesão grupal	Controlo de tempos nos exercícios de treino (Descanso vs Exercício)
Estratégico	Controlo de cargas

*Figura 66- Pontos fortes e fracos do estagiário*

## 8- Período Competitivo

### Microciclo nº6 30/09 a 6/10 (3UT e 1JC)

No microciclo nº6 e com os problemas que apresentámos no fim de semana anterior em criar situações de finalização, pois na maior parte das vezes que iniciávamos a jogada por um corredor fosse ele qual fosse queríamos terminar a mesma por aí o que causou bastantes dificuldades quer numéricas, quer espaciais.

Para conseguirmos contrariar este problema criamos exercícios onde todas as condicionantes eram para premiar a equipa que conseguia variar o centro de jogo com mais qualidade.

O meu feedback nesta parte foi fundamental para os atletas entenderem exatamente o que lhes era pedido pela equipa técnica. A dinâmica do exercício era mantida pelos restantes membros do staff numa simbiose bastante elevada para o contexto em que nos encontramos inseridos.

Nesta semana iniciamos o campeonato em casa com o Torrense, uma equipa que é candidata à subida pelo histórico que tem e pela constituição do plantel para a época 19/20.

Como as dificuldades estavam anunciadas adaptamos o treino para reforçar um pouco mais os processos defensivos da equipa.

A motivação está muito elevada pois é o momento onde os atletas testam as suas capacidades comparativamente às dos adversários.

### Exercício 1:

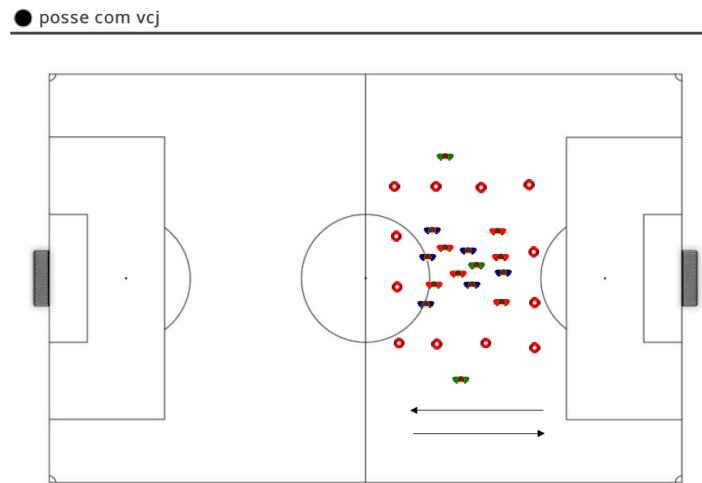


Figura 67- Posse com VCJ

**Objetivos específicos:** Posse de bola com variação do centro de jogo / reação à perda da bola.

**Descrição e organização metodológica:** Exercício de manutenção de posse de bola. 6x6 dentro de um quadrado com o apoio de 3Jokers, 1 joga interior e 2 exteriores. Esta posse tem uma direccionalidade atacando a equipa azul da esquerda para a direita e a vermelha o contrário sendo o objetivo ultrapassar a linha final com a bola controlada. Para a obtenção de ponto a equipa que tem a bola deverá levar a bola aos dois jokers exteriores para depois conseguir então atacar a linha final.

- **Tempo:** 30' (3x10')
- **Número:** 6x6 + 3Jokers
- **Espaço:** 25x20

## Exercício 2:

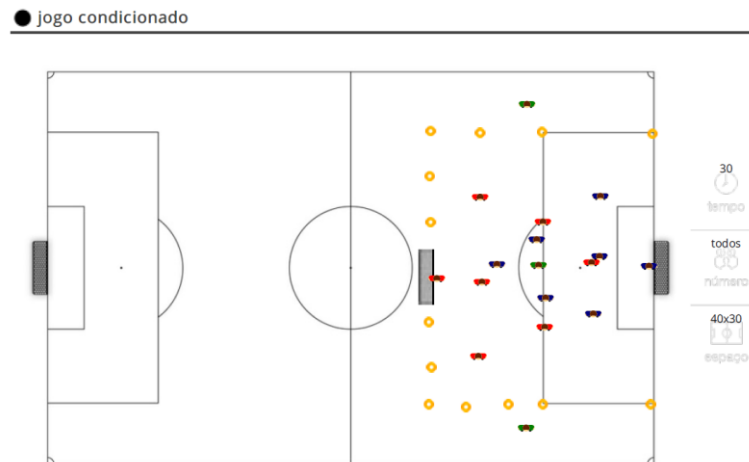


Figura 68- Jogo condicionado

**Objetivos específicos:** Variação do centro de jogo.

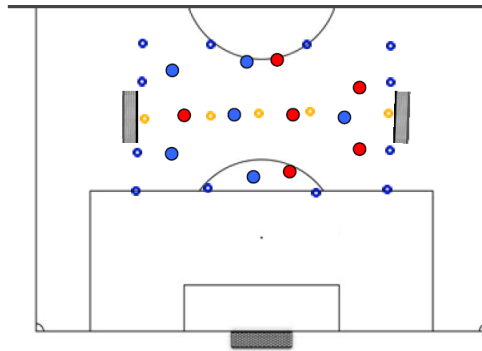
**Descrição e organização metodológica:** Jogo condicionado, com 2 jokers laterais e 1 interior. Promovendo através de um sistema de pontos que variem o centro do jogo para conseguir finalizar. Marcar 1 golo com ida aos dois corredores vale 3 pontos, Marcar golo com ida a um corredor vale 2 pontos, sem variação do centro de jogo vale 1 ponto.

- **Tempo:** 30' (3x10')
- **Número:** 6x6 + 3Jokers
- **Espaço:** 40x30

### Microciclo nº7 7/10 a 13/10 (3UT e 1JC)

Neste microciclo como houve atletas que no jogo na semana anterior não estiveram em ação, aproveitamos para trabalhar os índices mais físicos de modo a equilibrar as intensidades com as que tínhamos vindo a dar na semana anterior. Para isso, insistimos bastante em jogos mais reduzidos mas sempre condicionados para os objetivos gerais que tínhamos para o nosso jogar. Nesta semana executamos também um trabalho mais analítico de capacidades motoras e na parte final da semana exercícios mais de coordenação/reação/agilidade.

**Exercício 1:**



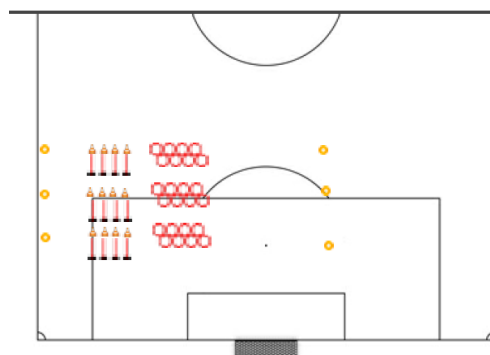
*Figura 69- Variação centro de jogo*

**Objetivos específicos:** Variação do centro de jogo.

**Descrição e organização metodológica:** Jogo normal com uma condicionante apenas que é para a equipa fazer golo depois de recuperar a bola tem de passar a bola para a outra metade do campo para depois ai poder finalizar, se este processo ocorrer num período inferior a 6'' o golo vale por dois, se passar este tempo passa a valer só um golo.

- **Tempo:** 30' (3x10')
- **Número:** 6x6
- **Espaço:** 30x20

**Exercício 2:**



*Figura 70- Capacidades motoras*

**Objetivos específicos:** Capacidades motoras.

**Descrição e organização metodológica:** Percursos diversos com trabalhos de escada, argolas, varas para contornar, salto unipedal e sprints. Cada grupo faz a sua estação durante 1' descansa 20'' e troca de estacação com o outro até passarem 3 vezes por cada uma das estações.

- **Tempo:** 15'
- **Número:** Todos
- **Espaço:** 30x30

O jogo desta semana apresentou-nos um problema que não estávamos à espera de vivenciar tão cedo, a equipa adversária conseguiu bloquear todas as nossas saídas de construção, devido ao conhecimento que o treinador adversário tinha da forma de jogar da nossa equipa técnica. Este momento foi de excelente aprendizagem e irá ser resolvido na semana subsequente ao jogo. Convém reforçar que aqui existiu também o primeiro resultado negativo da época. Será importante ver a reação dos atletas ao mesmo e a minha intervenção será fundamental em caso de existir alguma desilusão/desmotivação é importante explicar que é normal, pois estamos num processo de aprendizagem e errar é fundamental para a evolução do mesmo.

#### **Microciclo nº8 14/10 a 20/10 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo para que consigamos continuar a transmitir confiança aos atletas e tendo em conta todas as dificuldades que tivemos na semana anterior na nossa zona de construção, toda a semana irá incidir em exercícios sobre os comportamentos que temos que ter e variantes novas para que os atletas estejam motivados a aprender algo novo que lhes vai ajudar a resolver um problema que tiveram durante o jogo e não foram capazes de solucionar. Uma das coisas que pedimos aos atletas neste momento do jogo foi coragem e se não treinarmos exaustivamente e tiverem feedback por parte da equipa técnica nunca vão sentir o conforto para poderem executar a saída em situação de competição. Algo importante neste exercício foi não exigirmos que os atletas vão sempre por um caminho específico, mas darmos o poder de decisão aos mesmos tendo por base as nossas saídas todas.

Ao mesmo tempo que trabalhávamos a saída de bola fomos começando a dar algum conteúdo à equipa que estava a defender para prepararmos também o trabalho das semanas

seguintes, na primeira fase de pressão, ao condicionarmos a forma de defender obrigávamos quem atacava a sair de forma diferente.

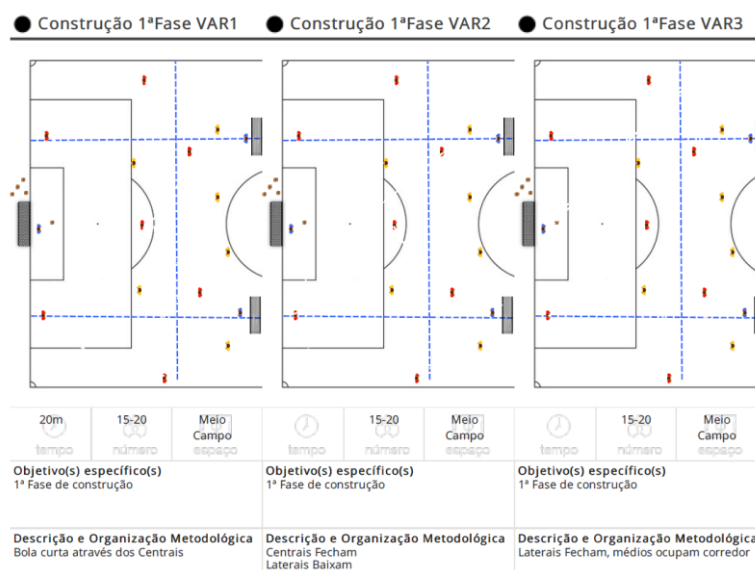


Figura 71- Exercícios de construção

No jogo do fim de semana fizemos um controlo do que conseguimos executar durante as saídas em construção, em termos do nosso posicionamento base e quais as variantes que utilizamos para sair com o mínimo de risco possível e se a capacidade de decisão dos atletas tinha sido adequada ao que os adversários apresentavam.

#### Microciclo nº9 21/10 a 27/10 (3UT e 1JC)

Neste microciclo, optamos por trabalhar mais as zonas de finalização que têm obrigatoriamente de ser preenchidas pelos atletas e voltar a reforçar o trabalho anteriormente efetuado para as bolas paradas, adicionando alguns livres e cantos estudados aqueles que já tinham sido apresentados nas semanas anteriores. Ficando com um total de 3 variantes de livres e 3 variantes de cantos, bastantes simples para garantir que a sua execução é perfeita.

### Exercício 1:

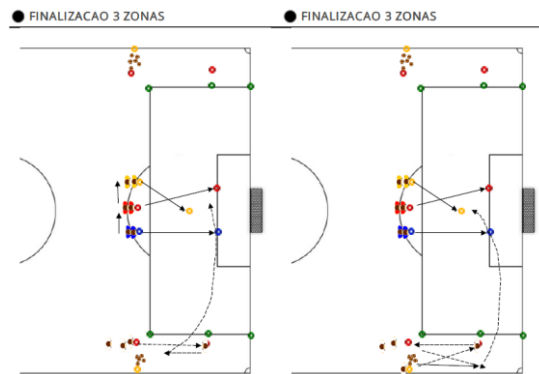


Figura 72- Finalização 3 zonas

**Objetivos específicos:** Estipular zonas de finalização.

**Descrição e organização metodológica:** Exercício em situação de cruzamento com duas variantes no corredor lateral, demonstradas na imagem acima com o objetivo de dar referências de movimentos e de zonas a ocupar aos atletas, denominadas as zonas importantes através da cor da marca utilizada e mantivemos a mesma cor no posicionamento inicial do atleta, assim este já sabe que daquela zona inicial deverá deslocar-se para a marca que tem aquela cor respetiva.

- **Tempo:** 20' (2x10')
- **Número:** Todos
- **Espaço:** Meio-Campo

Na divisão onde estamos inseridos constatamos que cada vez mais as bolas paradas são um momento chave do jogo, como tem sido verificado de um modo global no panorama do futebol. Daí a preocupação para conseguirmos controlar tanto os momentos defensivos como aproveitar ao máximo o que os momentos ofensivos nos podem trazer ao nosso jogar.

#### Microciclo nº10 28/10 a 3/11 (3UT e 1JC)

Neste microciclo, tivemos em atenção as dimensões bastante reduzidas que o campo do Vilafranquense tem, é o mais pequeno da divisão e provoca um jogo completamente diferente daquele a que estamos habituados. Os duelos acontecem com uma frequência e

intensidade maior, tivemos de trazer isso para o treino de modo a conseguirmos aproveitar o mesmo para preparar os atletas mentalmente para o desafio.

Nos exercícios passámos por todos os nossos conceitos do modelo de jogo, sempre adaptados e ajustados ao que iríamos encontrar no fim de semana. Apesar da compreensão dos atletas durante o microciclo tivemos uma derrota pesada. Por mais que tenhamos treinado não conseguimos aplicar os níveis de intensidade que aquele jogo pedia no que diz respeito a duelos físicos e à velocidade que as coisas acontecem em campos com as dimensões bastante reduzidas já referidas anteriormente.

Os esquemas táticos defensivos voltaram a ser um ponto menos forte na nossa equipa, passando sempre bastante dificuldades a defender estes momentos. Provavelmente iremos ter de mudar a abordagem a estes lances, não somos fortes fisicamente e sofremos bastante com isso, um tema a abordar nas semanas subsequentes.

#### **Microciclo nº11 4/11 a 10/11 (3UT e 1JC)**

Nesta semana, entramos numa fase importante da nossa época, pois vamos disputar jogos de confronto direto com adversários que a partida irão disputar connosco os lugares de manutenção desta divisão.

Depois da derrota pesada do fim de semana passado, tivemos a preocupação de promover exercícios que resolvem os problemas que apareceram no jogo, sempre a possibilitar o sucesso dos atletas para que os mesmos consigam elevar de novo os seus níveis de confiança de modo a conseguirem expressar todas as suas qualidades individuais em prol do grupo.

Como jogamos em casa, preparámos o jogo estrategicamente para conseguirmos recuperar a bola o mais alto possível no campo e rapidamente estar a causar perigo na área adversária, com uma criação menos elaborada mas que permitisse a equipa sentir que estava a asfixiar o adversário ao seu próprio meio-campo.

Conseguimos levar de vencida o adversário, o que traz um aumento de confiança para as semanas que se avizinham. Foi um resultado crucial para manter os atletas com índices de motivação bastante elevados e continuarmos todos a percorrer um caminho longo e difícil mas sempre juntos, o que de outra forma ficaria bastante complicado se esta vitória não se tivesse verificado.

### **Microciclo nº12 11/11 a 17/11 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, voltamos a encontrar um campo com dimensões super reduzidas, apesar de ser uma equipa que está mal classificada no campeonato e ser um adversário do nosso nível, os jogadores lembram-se do que aconteceu no último jogo em campos destas dimensões e tem um peso enorme no desenvolvimento da semana e dos próprios treinos que fizemos, sempre a procurar promover o sucesso em exercícios de dimensões bastante reduzidas, tendo por vezes uma vantagem numérica para que isto mesmo seja verificado e que consigam resolver todos os problemas dos exercícios com um elevado grau de sucesso. Para conseguir demonstrar aos atletas que são capazes de cumprir todos os nossos princípios em campo pequenos e que isso lhes vai trazer de certeza bons resultados.

Focamos-nos muito na parte final da semana nos esquemas táticos, de modo a tentarmos evitar ao máximo sofrer golos neste momento do jogo e conseguirmos nós aproveitar este momento. De forma a conseguirmos ganhar vantagem no jogo e desequilibrar emocionalmente o adversário.

O jogo acabou empatado e apesar deste resultado notamos claramente melhorias no jogo da equipa em campos com estas dimensões. Conseguimos manter os processos que trabalhamos em campos maiores, como a nossa 1ª fase de construção e a nossa 1ª fase de pressão. No que diz respeito aos esquemas táticos, continuamos com os mesmos problemas, provavelmente iremos readaptar para passarmos a defender com menos gente dentro de área para obrigar os adversários a terem mais jogadores fora de área.

### **Microciclo nº13 18/11 a 24/11 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo tínhamos mais um jogo que seria determinante para a relação do grupo com a equipa técnica e vice versa, a importância da vitória para este tema era fulcral. Por mais que tenhamos uma relação excelente com os atletas, a fadiga mental de não obter resultados consistentes pode causar um desgaste emocional entre grupo – eq. Técnica e nos métodos da mesma.

Para isso, criámos exercícios durante toda a semana que fossem sempre adaptados do jogo, criando jogos reduzidos e condicionados com questões estratégicas que estavam mais do que definidas na observação que fizemos do adversário. Reforçamos os posicionamentos na nossa 1ª fase de pressão, pois tínhamos a certeza absoluta que íamos conseguir recuperar muitas

bolas em zonas altas e num espaço de cinco a dez segundos estaríamos em situação de finalização. O que é ideal para a nossa equipa pela dificuldade que ainda temos em manter a bola de forma consistente e equilibrada, para conseguirmos assim chegar a zonas de criação com qualidade suficiente para alimentarmos o último terço do campo.

Conseguimos a vitória e precisamente com dois golos através dos momentos treinados durante a semana. Foi importante tanto para a equipa técnica como para os jogadores elevarem os seus níveis de confiança no trabalho que tinha vindo a ser produzido.

Por outro lado, depois de estarmos a vencer baixamos muito de rendimento e é uma situação que tem de ser revista nas semanas a seguir, para mesmo quando estamos sem bola conseguirmos controlar o jogo com as zonas e tipos de pressão definidos pela equipa técnica.

#### **Microciclo nº14 25/11 a 1/12 (3UT)**

Neste microciclo, não tivemos competição oficial, então optamos por fazer um reforço de conceitos anteriormente transmitidos e preparar bem as últimas duas semanas de competição do ano civil.

Reforçámos conceitos de organização defensiva e transição ofensiva principalmente porque são os momentos onde temos passado mais tempo nos jogos anteriores. Apesar de irmos de duas vitórias e um empate, os comportamentos ainda não são adequados aqueles que pretendemos como equipa técnica.

Aproveitámos também esta semana, para fazer um trabalho lúdico dentro do próprio clube com jogos que aumentam bastante a coesão grupal. Pois é um dos pontos mais fracos deste grupo, derivado a vinda de muita gente nova para o clube e a manutenção de alguns jogadores da casa com mais de 10anos.

Realizámos também um jogo amigável com a equipa de 2004, com vista à passagem de atletas da equipa B para a A. Nesta fase de Dezembro surgem bastantes alterações nos plantéis e procuramos primeiro ver na nossa casa o que temos de qualidade antes de procurarmos fora. Como o trabalho está a ser bem feito na equipa B até agora onde em todos os jogos só têm vitórias, vão existir jogadores que terão o prémio de subirem de escalão.

### **Microciclo nº15 2/12 a 8/12 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, jogamos com um adversário bastante organizado que ia provocar bastantes dificuldades no nosso momento de organização ofensiva. Através de exercícios de passe direcionados e exercícios de finalização com corredor lateral, optamos por trabalhar várias dinâmicas de movimento de passe para que consigamos penetrar o bloco adversário e garantir que conseguimos criar momentos ofensivos suficientes para ganharmos um jogo em casa, que nesta divisão são todos fundamentais.

Como observado anteriormente, este adversário tem alguns problemas emocionais quando não se encontra em vantagem no jogo. Procurámos desde início entrar em campo a vencer e a conseguir criar esta desestabilização emocional nos atletas da outra equipa.

Não conseguimos cumprir o nosso plano de jogo e virou-se o feitiço contra o feiticeiro. Fomos nós que tivemos um acentuado decréscimo emocional e perdemos por completo o controlo do jogo. Acabámos por sofrer demasiados golos, que entendemos não como erros claros de falta de conhecimento por parte dos atletas sobre o que devem fazer, mas porque ao caírem num estado emocional instável os níveis de concentração baixam consideravelmente e os atletas tiram o foco do jogo por completo.

Para as próximas semanas, devemos tentar em processo de treino criar esta concentração e uma atitude competitiva maior nos nossos jogadores. Sinto que falta responsabilidade para com aquilo que estamos a fazer e não pensamos individualmente o que estamos a fazer bem ou mal, olhamos logo para os erros dos colegas e isso cria um ambiente muito negativo em torno do grupo.

### **Microciclo nº16 9/12 a 15/12 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, tínhamos um jogo com uma relevância enorme, por ser uma equipa que está na luta direta pela manutenção connosco. Seria bastante importante conseguirmos manter as distâncias para os lugares de descida na tabela.

O adversário é uma equipa que abdica de jogar com bola, este, espera sempre muito pelas transições ofensivas e procura os momentos de esquemas táticos ofensivos para criar perigo aos adversários. Posto isto, procurámos montar exercícios em que os atacantes dificilmente teriam superioridade numérica, pois era o que ia acontecer no jogo e acrescentamos um joker para ser o elemento chave em todos os exercícios, pois seria também esse homem que

no jogo teria de conseguir causar os desequilíbrios para conseguirmos atacar a linha defensiva da outra equipa.

Promovemos bastante situações de 1x1 nos corredores laterais. Através do feedback, promovemos os atletas a arriscarem e a atacarem o oponente nessas situações.

Fundamental também na preparação do jogo foi alertar a equipa para a perda da bola. Como já tinha referido, o adversário espera sempre pelos momentos de transição ofensiva para criar oportunidades de golo. Preparámos os centrais e o médio defensivo para atacar os possíveis pontos de saída do adversário a partir do momento em que entravamos no último terço do campo com bola controlada. A construção desta “REDE” é habitual no nosso modelo de jogo portanto foi de fácil assimilação pelos atletas.

A preparação durante a semana surtiu efeito no fim de semana. Conseguimos vencer e manter as distâncias para a parte inferior da tabela.

#### **Microciclo nº17 16/12 a 22/12 (3UT) e Microciclo nº18 23/12 a 29/12 (2UT)**

Nestes microciclos, aproveitámos para deixar os atletas relaxar um pouco da pressão competitiva que vinham a ter até ao momento. Procurámos fazer um balanço conjunto da época para percebermos quais os aspectos que haviam a melhorar. Apesar de estarmos na melhor fase da época, existiam ainda muitas coisas que não estavam de acordo com aquilo que era pedido e que foram reforçadas.

Optámos também por procurar elevar de novo os índices físicos para um calendário de janeiro que se avizinha muito intenso, com bastantes deslocações fora e um jogo em atraso por cumprir.

Os exercícios lúdicos e de coesão grupal foram uma constante neste período para conseguirmos elevar ainda mais os relacionamentos entre os jogadores.

Foi para isto promovida uma ida a um centro desportivo onde as capacidades físicas dos mesmos são testadas e comparadas com outros atletas o que se tornou bastante divertido.

#### **Microciclo nº19 30/12 a 5/1 (2UT e 1JC)**

Neste microciclo, o nosso grande objetivo foi preparar mais os atletas na vertente mental e psicológica do jogo, pois com a paragem de natal e só com dois treinos na semana que antecedeu a competição fica difícil preparar alguma coisa de mais relevante para o jogo.

Optámos ainda assim por criar exercícios bastante intuitivos e com uma vertente estritamente estratégica.

Na semana que se sucede ao jogo teremos de ter uma preocupação maior com os índices físicos dos atletas. Promovendo da melhor forma possível a sua estabilização aos níveis que estavam antes da paragem.

A derrota em casa com o Alverca deixou a equipa numa posição bastante desconfortável. Teremos de ter a preocupação durante a próxima semana de não só elevar os níveis físicos dos atletas como já havia sido referido, mas também ter bastante atenção aos níveis anímicos dos atletas. Cada vez mais a discrepância para as outras equipas é acentuada e é fundamental que os atletas nunca deixem de acreditar, senão todo o trabalho que está a ser produzido não terá o efeito esperado.

#### **Microciclo nº20 06/01 a 12/01 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, aproveitámos para reforçar alguns conceitos na zona de saída em construção, pois custaram-nos alguns golos sofridos no fim de semana passado.

Este tema da saída em construção, tem de ser sempre abordado com muita cautela perante este grupo de trabalho. Pois eles entedem que só existe uma forma curta de sair a jogar e por vezes não é a melhor e temos adversários que se preparam estrategicamente para nos causar problemas nessa fase e temos sofrido vários golos assim. Temos tentado através de exercícios de treino, promover alternativas, mas nos jogos os atletas continuam sem ter a coragem mental para as aplicar, porque a crítica da bancada tem muito peso na cabeça deles e isto tem sido uma luta bastante complicada de vencer. Por um lado nós como equipa técnica queremos construir um jogo curto e apoiado mas temos debilidades graves a construir. Desde a rapidez com que fazemos os processos, aos próprios posicionamentos que continuam a ser trabalhados semana após semana. Será uma fase boa para também perceber se os conceitos estão a ser bem transmitidos aos atletas e se estes os compreendem, poque poderá existir um problema na minha comunicação.

Mesmo depois do sucedido na semana anterior, voltámos a sofrer golos por termos o momento da 1ª fase de construção mal executado.

Raramente conseguimos atingir o último terço com qualidade e mesmo no nosso processo defensivo apresentamos debilidades que não eram suposto apresentar nesta altura.

Como responsável da equipa técnica, promovi um encontro para enumerármos os pontos que devemos obrigatoriamente melhorar com vista a concluir o objetivo do clube com sucesso.

### **Microciclo nº21 13/01 a 19/01 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, optámos por trabalhar os jogadores na componente psicológica. Pois ia ser fundamental a estabilidade emocional num jogo em que podíamos afastar por completo o nosso adversário em casa ou por outro lado metê-lo na luta mais uma vez.

Os exercícios que construímos estavam sempre associados a ideia de jogo que temos e a adaptação estratégica para o mesmo, como por exemplo a 1ª fase de pressão onde o adversário tinha bastantes dificuldades e queríamos claramente ganhar vantagem no jogo através deste momento, para conseguirmos estar sempre emocionalmente por cima do jogo.

Para construirmos esta capacidade de resiliência uma das equipas num jogo GR+7vs7+GR, com um campo mais reduzido, provocávamos que estivessem a ganhar por 1-0, perder por 1-0 ou mesmo empatados, fomos mudando para prepararmos todas as variáveis que esperávamos que pudessem acontecer no jogo, para habituarmos mentalmente os jogadores a estes mesmo resultados no fim de semana. A ideia era permitir aos atletas terem todo o tipo de experiências ao longo da semana para estarem capazes de responder no jogo.

No jogo do fim de semana, tivemos uma entrada muito má em campo com uma baixa atitude, o que fez com que em 20min estvéssemos a perder por 3-0, claro que mesmo com todo o treino a equipa não conseguiu recuperar mentalmente e nunca mais se conseguiu voltar a encontrar durante o período do jogo. Este resultado terá um peso enorme para o que vem a seguir no nosso percurso no clube.

Neste jogo tive bastantes dificuldades em contornar a situação mental dos atletas, é uma capacidade que eu como individual e a própria equipa técnica tem de encontrar mecanismos para contornar estas situações.

### **Microciclo nº22 20/01 a 26/01 (3UT e 2JC)**

Neste microciclo, tivemos dois jogos competitivos, um a meio da semana e outro ao dia habitual. Esta nova situação provocou alguns ajustes na tipologia dos treinos apresentados a equipa, onde o foco maior foi mais a recuperação ativa dos atletas para estarem aptos para ambos os momentos de jogo.

Esta semana teve também a particularidade de jogarmos um jogo em atraso, no Seixal contra o Benfica, que acabou com um resultado avassalador para a equipa. A partir de quinta-feira houve uma preocupação bastante motivacional e lúdica no treino que correspondeu não a uma vitória no fim de semana, mas a um jogo onde trabalhámos para fazer o que era devido, criando bastantes oportunidades para conseguirmos finalizar contra uma equipa que está a 1 ponto dos lugares de subida.

Esta recuperação mental, é um cuidado que temos vindo a ter ao longo da época pois o jogador é um ser humano e bastante emocional todos estes episódios tem um impacto bastante visível no seu rendimento.

A partir deste microciclo definimos como fundamental apresentar numa folha de um modo mais visível o que tínhamos observado, nos jogos respetivos de cada semana.

Nesta semana os jogos foram com o Benfica B (geração 2004) a meio da semana e no fim de semana jogamos com o Sacavanense B (geração 2004). Abaixo deixo a análise geral feita a estes dois jogos, tanto daquilo que verificamos no adversário mas também pontos fortes e fracos do nosso jogo que nos guiarão na semana a seguir de trabalho.

## Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> Benfica			
<b>Competição</b> 1ª Divisão Distrital		<b>Fase</b> regular	
<b>Data</b> 22-01-2020, Quarta-feira		<b>Jornada</b> 9	
<b>Hora</b> 21:00		<b>Local</b> Seixal	

## Relativo à nossa equipa

<b>Aspetos positivos</b>	A atitude da equipa foi adequada e bastante positiva apesar do resultado avultado, não houve um momento em que desistissem de jogar o jogo.
<b>Aspetos negativos</b>	Na nossa organização defensiva existiram muitos erros de posicionamento. Zonas cruciais do campo não se encontravam protegidas. Reação a perda da bola.
<b>Aspetos a retificar a curto prazo</b>	Focar bastante em todos os comportamentos que pedimos tanto na nossa organização defensiva, como no momento em que perdemos a bola.

## Relativo ao adversário

<b>Sistema(s) Tático(s)</b>	
	
<b>Jogadores/ Posição chave</b>	Hugo Félix, Diogo Prioste
<b>Organização ofensiva</b>	Variabilidade de movimentos no corredor lateral, entre lateral, interior do lado da bola e extremo. Muita variação do centro de jogo, dificultam bastante a basculação das equipas pela velocidade de circulação da bola. Movimentos complementares entre PL e os médios interiores.
<b>Organização defensiva</b>	Pouco tempo neste momento, difícil avaliar alguns comportamentos.
<b>Transição ofensiva</b>	Rápidos e bastantes verticais a atacar os 3 corredores do jogo, com PL a abrir a largura e um dos Extremos a receber a primeira bola.
<b>Transição defensiva</b>	Muito espaço nas costas dos laterais, mas dificilmente conseguíamos colocar a bola nessas zonas, pois a reação e a mudança de mentalidade dos jogadores mais perto da bola era muito rápida e muito forte.
<b>Pontos fortes</b>	Movimentos corredor lateral
<b>Debilidades</b>	Espaço nas costas dos laterais

Figura 73- Análise Benfica

### Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> Sacavenense		
<b>Competição</b> 1ª Divisão Distrital	<b>Fase</b> regular	<b>Jornada</b> 15
<b>Data</b> 26-01-2020, Domingo	<b>Hora</b> 08:45	<b>Local</b> Sacavém

### Relativo à nossa equipa

**Aspetos positivos** Momento de transição ofensiva. Bastantes oportunidades criadas em saídas rápidas, com os comportamentos pedidos pela equipa técnica como solução para estas saídas.

**Aspetos negativos** Comportamentos nos esquemas táticos defensivos, desde livres laterais a cantos.

**Aspetos a retificar a curto prazo** Posicionamentos base nos esquemas táticos defensivos

### Relativo ao adversário

Sistema(s)  
Tático(s)



**Jogadores/ Posição chave** Rodrigo Correia, Martim Fortes

**Organização ofensiva** Jogo direto, defesas centrais jogam muito vertical para o ponta de lança e a partir daí este joga em apoio frontal num dos médios e muitos movimentos diagonais para a profundidade dos médios ala.

**Organização defensiva** Muito espaço nas costas dos médios partem a equipa em dois, deixando muita vezes a linha de 4 atrás mais resguardada e os restantes jogadores fazem uma pressão quase HxH pelo campo.

**Transição ofensiva** Muita verticalidade os dois pontas não fazem movimentos complementares, atacam rapidamente os dois a profundidade.

**Transição defensiva** Boa reação nos primeiros segundos, mas geram um desequilíbrio grande fora do centro do jogo.

**Pontos fortes** Jogo direto no ponta de lança

**Debilidades** Espaço entre linha defensiva e média

Figura 74- Sacavenense

### **Microciclo nº23 27/01 a 02/02 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, tínhamos um jogo bastante complicado com o terceiro classificado. Depois da anormalidade da semana anterior, com dois jogos, tivemos a preocupação de ter bastante cuidado com os índices físicos dos atletas. Optámos por exercícios com maior duração e sempre com recuperações completas com o objetivo de permitir aos atletas regenerarem os níveis físicos.

Depois da observação feita ao adversário e ao seu terreno de jogo, pensámos em alterar a abordagem de jogo e a nossa saída de bola para uma saída mais longa. Tivemos bastante dificuldade neste processo, os próprios atletas mostraram insatisfação pelo ocorrido, algo que dificultou bastante a sua aplicação no jogo. Tentámos como equipa técnica equilibrar as coisas e dar o melhor para o nosso jogo sem os jogadores se frustrarem com esse acontecimento. Explicámos que o objetivo era fugirmos à pressão do adversário e depois mais a frente no campo conseguirmos jogar o nosso jogo como era habitual. Mesmo assim a receptividade não foi a melhor.

Em relação ao adversário, reparámos que tinha bastantes dificuldades em esquemas táticos defensivos. Por outro lado era uma equipa bastante perigosa nos esquemas táticos ofensivos. Na última unidade de treino do microciclo foi reforçado este tema e mantivemos os atletas avisados.

Nenhuma destas abordagens teve muito resultado, o primeiro golo que sofremos é de um esquema tático e num período de 15min sofremos três golos, que surgiram de erros na nossa construção.

Na próxima semana deveremos ter uma abordagem diferente, existe a possibilidade de chamar atletas da equipa B para acrescentarem qualidade e soluções. Poderemos ainda fazer uma alteração de sistema, de modo a conseguirmos aplicar melhor os princípios do nosso modelo de jogo tanto ofensivos como defensivos.

### Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> Torrense			
<b>Competição</b>	1ª Divisão Distrital	<b>Fase</b>	regular
<b>Data</b>	02-02-2020, Domingo	<b>Hora</b>	10:00
		<b>Local</b>	Torres Vedras
<b>Jornada</b> 16			

### Relativo à nossa equipa

**Aspetos positivos** Mudança de mentalidade para a 2ª metade do jogo que permitiu competir num terreno bastante reduzido

**Aspetos negativos** Compromisso emocional com o jogo. Desde que sofremos um golo fomos abaixo no jogo, a pressão dos maus resultados começou a aumentar.

**Aspetos a retificar a curto prazo** Mentalidade, índices de confiança, coesão grupal

### Relativo ao adversário

Sistema(s)  
Tático(s)



**Jogadores/ Posição chave** Simão Botelho, Edson Mucua

**Organização ofensiva** Boa 1ª fase de construção sempre a três e bem organizada com os laterais a jogarem a largura e médios ala a servirem de interiores.

**Organização defensiva** Bloco muito compacto, com indicadores de pressão no corredor. Pressão na nossa saída em construção muito bem executada. Algum espaço nas costas da linha defensiva.

**Transição ofensiva** Poucos momentos onde se verificassem um padrão.

**Transição defensiva** Óptim por fazer uma pressão momentânea, mas preferem organizar no seu bloco

**Pontos fortes** Movimentação dos pontas de lança a explorar espaços na profundidade

**Debilidades** Espaço nas costas da defesa

Figura 75- Análise Torrense

### **Microciclo nº24 03/02 a 09/02 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, depois da derrota pesada no fim de semana anterior, optámos por fazer uma pequena reunião/discussão onde todos os elementos do grupo assumiram individualmente, o que consideravam que tinham estado bem e mal, para depois de forma conjunta conseguirmos perceber qual era o caminho. Confrontámos os atletas com os factos da nossa situação classificativa e dos objetivos do clube que começam a estar realmente postos em causa.

Abordámos algumas questões relacionadas com a nossa ideia de jogo. Relativamente aos problemas que temos vindo a ter no nosso processo defensivo, como foi o caso das bolas paradas. No nosso processo ofensivo, as nossas saídas em construção, têm dado muitas oportunidades de golo aos adversários. Concordámos retocar alguns pormenores e na semana de trabalho tentámos trabalhar os mesmos, principalmente comportamentos defensivos onde temos tido bastantes dificuldades quer no controlo da profundidade e da largura, como quando alterar de condicionar o adversário para pressionar.

Os exercícios que escolhemos tiveram esta base, sempre procurando princípios defensivos coletivos e depois apostamos também em promover a coesão grupal do grupo. Com estas derrotas, estamos na pior fase da época, tem sido bastante difícil conseguir juntar as “peças do puzzle” para atingirmos objetivos individuais e coletivos.

No jogo do fim de semana, voltámos a perder por um resultado avultado contra o primeiro classificado, mas a equipa demonstrou uma atitude e comportamentos completamente disparees aos da semana passada. Isto foi um ponto a nosso favor, pois demonstra uma clara atitude que quererem mudar a situação em que nos encontramos.

### Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> Sporting			
<b>Competição</b> 1ª Divisão Distrital	<b>Fase</b> regular		<b>Jornada</b> 17
<b>Data</b> 02-02-2020, Domingo	<b>Hora</b> 08:45	<b>Local</b> Damaia	

### Relativo à nossa equipa

<b>Aspetos positivos</b>	Mentalidade da equipa, notou-se uma melhoria comparativamente a semana passada. Comportamentos em transição ofensiva, adequados aos que pedidos à equipa
<b>Aspetos negativos</b>	Dos seis golos sofridos, 4 foram de bola de parada. Inferioridade numérica nos corredores laterais.
<b>Aspetos a retificar a curto prazo</b>	Posicionamentos e comportamentos em todas as bolas paradas defensivas. Dar a entender aos médios alas e interiores como protegerem o corredor lateral.

### Relativo ao adversário

Sistema(s)  
Tático(s)



<b>Jogadores/ Posição chave</b>	Pedro Sanca, Adair, Justo
<b>Organização ofensiva</b>	Construção de jogo muito pensada e trabalhada sempre com o objetivo de atingirem vantagens numéricas no corredor lateral ou espaços entre a nossa linha defensiva e média.
<b>Organização defensiva</b>	Alguma dificuldade a defender passes entre lateral e central. Pouco agressivos nas bolas paradas defensivas
<b>Transição ofensiva</b>	Poucos comportamentos verificados
<b>Transição defensiva</b>	Demoram um pouco a reagir, dão dois/três segundos de possibilidade de sair, depois disto são muito rápidos a recuperar a bola.
<b>Pontos fortes</b>	Jogo de corredores, Bolas paradas ofensivas
<b>Debilidades</b>	Costas dos laterais, pois são bastante ofensivos.

Figura 76- Análise Sporting

### **Microciclo nº25 10/02 a 16/02 (3UT e 1JC)**

Neste microciclo, continuámos a incidir principalmente nos comportamentos defensivos, pois somos a segunda defesa mais batida do campeonato. Criámos exercícios com posicionamentos pré definidos consoante referências que temos, como a da bola coberta e descoberta. Os ajustes foram aceites pelos atletas e conseguiram cumprir com algum sucesso os primeiros 45min do jogo. Com bola trabalhámos bastante as saídas rápidas e verticais como pede o nosso modelo. Sentimos que é o parâmetro do jogo onde conseguimos tirar mais vantagens dos atletas que temos, principalmente pelos índices de confiança dos mesmo atualmente.

Durante o jogo, um dos nossos atletas com mais capacidades partiu o perónio o que lhe vai impedir de competir durante o resto da época, o que é uma baixa bastante assinalável que como equipa técnica teremos de encontrar uma solução rápida e eficaz para conseguirmos colmatar a sua saída.

No final do jogo ocorreu uma situação desagradável, em que um dos meus jogadores ao ser substituído decidiu por vontade própria ir para o balneário diretamente. São situações bastante complicadas de gerir sendo claramente um elemento diferenciador do plantel em termos de qualidade. Tem um potencial enorme, mas psicologicamente está bastante afetado. Procurei promover uma conversa com o atleta no sentido de perceber como estava a sua vida familiar, percebi que a situação é bastante complexa e daí muitas das vezes o jogador tomar ações irrefletidas como a de Domingo, onde nem uma hora depois do jogo estava a pedir-me desculpa pelo sucedido e em lágrimas.

O equilíbrio emocional destes atletas é fundamental para o sucesso da equipa e tento nunca me esquecer disso. A sociedade onde vivemos possui cada vez mais problemas familiares, como por exemplo os divórcios, que em adolescentes causam um impacto enorme no seu bem-estar. Como curiosidade, de todos os atletas no clube, mais de 50% têm os pais divorciados o que deverá ser assimilado pelos treinadores, de modo a contribuir na resolução do bem-estar do atleta.

### Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> Alta de Lisboa		
<b>Competição</b> 1ª Divisão Distrital	<b>Fase</b> regular	<b>Jornada</b> 18
<b>Data</b> 16-02-2020, Domingo	<b>Hora</b> 08:45	<b>Local</b> Alta de Lisboa

### Relativo à nossa equipa

**Aspetos positivos** Comportamento nas bolas paradas defensivas

**Aspetos negativos** Reação a perda da bola.  
 Desmotivação na primeira vez que ficam em desvantagem no resultado.

**Aspetos a retificar a curto prazo** Oscilação emocional

### Relativo ao adversário

**Sistema(s) Tático(s)**



**Jogadores/ Posição chave** Moraes, Lamy, Vicente

**Organização ofensiva** Jogo bastante direto para a zona dos corredores laterais. Procuram fazer uma sobreposição entre o ponta do lado da bola e o lateral desse mesmo lado juntamente com o interior para ganhar a 2ª bola no meio-campo.

**Organização defensiva** Má coordenação da última linha com bastante espaços por explorar entre os centrais. Defesa do cruzamento bastante eficaz

**Transição ofensiva** Jogo direto para a referência (Moraes), juntamente com o outro ponta e um interior tentam ser verticais pelo corredor central.

**Transição defensiva** Boa pressão na zona da perda, mas quando se varia a bola de corredor têm sempre inferioridade numérica. Falta de equilíbrios.

**Pontos fortes** Ocupação de zonas de finalização

**Debilidades** Espaços entre centrais

Figura 77- Análise Alta de Lisboa

#### **Microciclo nº26 17/02 a 23/02 (2UT)**

Nesta semana como não tínhamos jogo nem na equipa A nem na equipa B e como é um período festivo, alguns atletas faltaram, por norma nestas alturas vão de férias com os pais. Optámos por juntar os dois grupos e trabalhar duas sessões só e em conjunto. Como a passagem da equipa B à A tem sido mais frequente, achamos importante conseguir criar algumas raízes de comunicação. É importante os próprios jogadores darem-se a conhecer uns aos outros, de modo a criar um bom ambiente.

Para os jogadores da equipa B, é uma vantagem treinarem com atletas mais velhos, com um ritmo competitivo diferente, irá promover a sua evolução e obriga-os a procurarem constantemente novas soluções.

Como a equipa B não joga no próximo fim de semana, alguns deles vão ter oportunidade de jogar no escalão acima.

#### **Microciclo nº27 24/02 a 01/03 (3UT e 1 JC)**

Neste microciclo, concordámos que na semana passada a evolução foi notória em termos grupais. Decidimos assim manter toda a equipa A e B a treinar junta, foram aplicados conceitos gerais do modelo de jogo, que em pouco ou nada difere entre as equipas, simplesmente existem adaptações competitivas relacionadas com a divisão.

Como tivemos bastante dificuldade na saída de bola nas semanas anteriores, construímos uma adaptação para sairmos logo com 3 jogadores atrás em vez daquilo que costumávamos fazer. A pressão que nos têm exercido tem sido bastante elevada e experimentamos assim colocar mais um jogador a sair com bola no sentido de dificultar a pressão HxH, que tem feito praticamente em todos os jogos na nossa saída em construção.

Para conseguirmos potenciar esta saída, trabalhámos a ocupação racional do espaço do campo, de modo a conseguirmos dar espaço a todos os jogadores e estes conseguirem trabalhar a bola e movimentarem-se.

No fim de semana, conseguimos voltar as vitórias o que se tornou crucial para manter os atletas dentro do processo, para conseguirem estar mais motivados e disponíveis para apreenderem todas as questões relacionadas com a ideia da equipa técnica. Foi um período longo sem ganhar o que causou alguns atritos. Espero agora que as coisas comecem a seguir o rumo adequado.

### Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> CIF			<b>Fase</b> regular	<b>Jornada</b> 19
<b>Competição</b> 1ª Divisão Distrital				
<b>Data</b> 01-03-2020, Domingo	<b>Hora</b> 08:45	<b>Local</b> Damaia		

### Relativo à nossa equipa

<b>Aspetos positivos</b>	Comportamento nas bolas paradas defensivas. Predisposição para disputar o jogo. Saídas em construção.
<b>Aspetos negativos</b>	Reação a perda da bola. Defesa da baliza - Posicionamentos base
<b>Aspetos a retificar a curto prazo</b>	Defesa das zonas cruciais em situação de finalização adversária.

### Relativo ao adversário

Sistema(s)  
Tático(s)



<b>Jogadores/ Posição chave</b>	Leitão, Freitas, João Carvalho
<b>Organização ofensiva</b>	Construção simples e direta. Em zonas de criação procuram sempre a profundidade nas costas dos centrais.
<b>Organização defensiva</b>	Pressionam mal a 1ª fase de construção. Espaço entre linha média e dos defesas reduzido. Má ocupação das zonas de finalização.
<b>Transição ofensiva</b>	Optam por levar para um corredor lateral e daí depois sair em situações de cruzamento por causa da vantagem aérea.
<b>Transição defensiva</b>	Lentos a reagir à perda da bola, mas sempre em vantagem numérica para defender o contra-ataque.
<b>Pontos fortes</b>	Jogo de cruzamentos ofensivos.
<b>Debilidades</b>	Zonas de pressão mal definidas.

Figura 78- Análise Cif

### **Microciclo nº28 02/03 a 08/03 (3UT e 1 JC)**

Neste semana de trabalho apesar de termos vencido no fim de semana anterior com o CIF e ser a primeira vitória ao fim de muito tempo sem ganhar, começamos a semana a fazer exercícios lúdicos e muito focados na coesão grupal. Tentámos ao máximo manter o grupo ligado ao objetivo do clube, a manutenção na divisão que disputamos.

Em termos de conteúdos semanais, não fugimos muito ao realizado nos microciclos anteriores. Entendemos que os nossos comportamentos defensivos ainda não estão adequados para aquilo que deveria de ser uma equipa a jogar num nível competitivo tão elevado, como é o que estamos inseridos.

Como já havia sido trabalhado noutros momentos da época, insistimos nas nossas saídas em construção para conseguirmos dar a maior variabilidade a este momento e conseguirmos sair de uma forma mais confiante a jogar, seja essa forma curta ou longa. Todos os atletas devem optar pela melhor solução, tendo em conta o que é apresentado e trabalhado pela equipa técnica. Em todos os exercícios, tentámos promover que os atletas decidam qual o melhor caminho a seguir para atingir a próxima fase do nosso jogo.

No jogo contra o Vilafranquense, começamos bastante bem com uma vantagem de dois golos no jogo. A partir do momento em que ficamos a jogar com mais um jogador, acabámos por perder o controlo total do jogo, começámos a ter de assumir muito mais o jogo com a bola nos nossos pés. Como não é um ponto forte da nossa equipa, foram cometidos alguns erros cruciais, o que acabou por inverter o resultado. Como já mencionei diversas vezes, este grupo têm bastantes problemas nas componentes emocionais do jogo. À medida que os jogos ficam mais decisivos torna-se difícil trabalhar o lado psicológico dos atletas. Este é um ponto que terá de ser mais uma vez refletido dentro da equipa de modo a tentar melhorar.

### Análise e Reflexão

<b>Adversário</b> Vilafranquense			
<b>Competição</b> 1ª Divisão Distrital	<b>Fase</b> regular		<b>Jornada</b> 20
<b>Data</b> 08-03-2020, Domingo	<b>Hora</b> 08:45	<b>Local</b> Damaia	

### Relativo à nossa equipa

**Aspetos positivos** Bolas paradas ofensivas.  
Saídas de pressão em zonas de construção

**Aspetos negativos** Pressão emocional que os atletas demonstraram com o avançar da época.

**Aspetos a retificar a curto prazo** Componentes psicológicas do jogo.

### Relativo ao adversário

**Sistema(s) Tático(s)**



**Jogadores/ Posição chave** Rodrigo Luz, Hugo Santos, Brazia

**Organização ofensiva** Rápidos a tentar fazer a bola chegar aos avançados que depois exageravam em situações de 1x1.

**Organização defensiva** Bastante compactos tanto em largura como profundidade.  
Timings de pressão bem coordenados entre todos.

**Transição ofensiva** Rápidos a explorar profundidade sempre a levarem a bola para o corredor central e a existirem sempre duas linhas de passe disponíveis para prosseguir a jogada.

**Transição defensiva** Preocupação em recuar um pouco no terreno para organizar, deixam espaço para guardarmos a bola e pensarmos com calma o jogo.

**Pontos fortes** Compactação do bloco defensivo.

**Debilidades** Jogadores demasiado aguerridos, estiveram com menos um jogador neste jogo e em vários desta época.

Figura 79- Análise Vilafranquense

## 9- Período Quarentena

A partir da segunda semana do mês de Março, os campeonatos começaram a ser cancelados devido a toda a situação que estava a ser vivida relativamente ao covid-19.

Este período promoveu em mim alguma dificuldade de adaptação ao trabalho que realizávamos semanalmente. Numa primeira fase tudo foi uma enorme incógnita e ninguém sabia o que ia acontecer, nem aos treinos presenciais nem ao próprio desenvolvimento individual dos atletas.

Depois de alguma reflexão, decidimos optar por criar um plano inicial de 3 semanas, no sentido de promover a atividade física dos atletas e para que estes não baixassem os indicies que tinham vindo a adquirir até então. Deixo abaixo as semanas sugeridas:

Semana 1								
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5		Treino 6	
	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sab	Dom	
Alongamento Muscular	3'	3'	5'	5'	5'	Folga	5'	
Corrida Ritmo Baixo (40%)	10'	10'	20'	20'	25'		25'	
Abdominais	2 x 30	2 x 30	0	0	2 x 30		0	
Dorsais	1 x 30	1 x 30	0	0	1 x 30		0	
Flexões de braços	1 x 20	1 x 20	0	0	1 x 20		0	
Flexões de pernas	1 x 20	1 x 20	0	0	1 x 20		0	
Corrida Ritmo Baixo (40%)	10'	10'	10'	10'	10'		10'	
Alongamento Muscular	5'	5'	5'	5'	5'		5'	
Duração Total Treino	30'	30'	40'	40'	45'	0'	45'	
Semana 2								
	Treino 7	Treino 8	Treino 9	Treino 10		Treino 11	Treino 12	
	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sab	Dom	
Alongamento Muscular	5'	5'	5'	5'	Folga	5'	5'	
Corrida Ritmo Médio (50%)	30'	30'	30'	30'		30'	30'	
Abdominais	3 x 30	3 x 30	5 x 30	5 x 30		5 x 30	5 x 30	
Dorsais	3 x 30	3 x 30	5 x 30	5 x 30		5 x 30	5 x 30	
Flexões de braços	3 x 20	3 x 20	5 x 20	5 x 20		5 x 20	5 x 20	
Flexões de pernas	3 x 20	3 x 20	5 x 20	5 x 20		5 x 20	5 x 20	
Alongamento Muscular	5'	5'	5'	5'		5'	5'	
Duração Total Treino	50'	50'	60'	50'		0'	60'	60'
Semana 3								
	Treino 13		Treino 14	Treino 15	Treino 16	Treino 17	Treino 18	
	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sab	Dom	
Alongamento Muscular	5'	Folga	5'	5'	5'	5'	5'	
Corrida Ritmo Médio (50%)	30'		30'	30'	30'	30'	45'	45'
Descompressão	5'		5'	5'	5'	5'	5'	5'
Sprint (10 metros)	6 Sprints		6 Sprints	8 Sprints	8 Sprints	8 Sprints	0	0
Abdominais	3 x 30		3 x 30	3 x 30	3 x 30	3 x 30	2 x 30	2 x 30
Dorsais	3 x 30		3 x 30	3 x 30	3 x 30	3 x 30	1 x 30	1 x 30
Flexões de braços	3 x 20		3 x 20	3 x 20	3 x 20	3 x 20	1 x 20	1 x 20
Flexões de pernas	0		3 x 20	0	3 x 20	3 x 20	0	0
Alongamento Muscular	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	
Duração Total Treino	60'	0'	60'	55'	55'	60'	60'	

Figura 80- Período Quarentena

Até a época ser oficialmente dada como finalizada, foram promovidas reuniões semanais durante o horário do treino no sentido de conseguirmos manter os atletas focados, tanto nos objetivos do clube como nos comportamentos táticos que lhes eram pedidos. Foram promovidos exercícios mentais e visuais (através de vídeos dos nos nossos jogos) para que juntos consigamos corrigir os diversos erros, tanto ao nível grupal como individual.

Assim que saiu a decisão, o meu papel como treinador foi ter mais uma preocupação psicológica com estes atletas. Tentei ajudá-los ao máximo, para que todos conseguissem tomar as decisões mais acertadas para a época vindoura. Neste ponto, o objetivo era ter algo que os distraísse dos problema que enfretávamos. Ajudar, foi a palavra de ordem nesta fase menos boa. Procurei fazer de tudo o que estava ao meu alcance para manter a sanidade mental deste atletas.

## **10- Discussão**

### **10.1 – Estilo de treinador**

#### **Enquadramento**

Para avaliar o meu estilo como treinador, apliquei a 5 atletas o questionário da escala de liderança no desporto na sua versão adaptada “ o meu treinador...”. Com o objetivo de perceber qual seria a perceção que os mesmos tinham do meu estilo de treino. Fui comparar com as minhas respostas da versão “Como treinador eu...”, com o objetivo de entender as diferenças que existiam em relação a ideia que eu tenho da minha liderança versus aquilo que os jogadores acham.

#### **Instrumento utilizado**

É de elevada importância ressaltar que tão importante como a significância dos testes em si (e os seus resultados) é o conhecimento que resulta das várias personalidades dos inquiridos e do convívio diário (em contexto de treino/jogo) com os mesmos. Aqui produz-se uma relação de empatia com todos os intervenientes participantes deste estudo. Para uma maior exploração e entendimento dos pontos anteriormente referidos, irei aplicar e obter informação de um questionário específico que se intitula de: LEADERSHIP SCALE FOR

SPORT (LSS: Chelladurai & Saleh, 1978 e 1980). Porém irei utilizar a versão portuguesa adaptada por Cruz (1996).

Este questionário avalia 5 dimensões do comportamento do líder que são:

➤ Treino e Instrução:

Representa o comportamento do treinador com o objetivo de melhorar a performance do atleta, para isto a avaliação dos treinos e a sua exigência, a qualidade da sua instrução técnica e tática são aspetos a ter e conta.

➤ Suporte/Apoio Social:

A procura do treinador por criar um ambiente saudável no seio do grupo e tentar promover as relações interpessoais entre os atletas. A preocupação pelo bem-estar individual do atleta é algo importante.

➤ Reforço (Feedback Positivo):

Avalia o comportamento do treinador no que respeita a incentivar os seus atletas. Reconhecendo as suas ações positivas e recompensando os seus bons desempenhos.

➤ Democrático:

Tem como objetivo avaliar se o treinador tem tendências para um comportamento mais democrático, favorecendo a participação dos atletas nas decisões relativas aos objetivos que o grupo tem.

➤ Autocrático:

Avalia se o treinador é independente nas suas tomadas de decisão com o objetivo de vincar a sua autoridade pessoal perante todo o grupo

Estas 5 dimensões podem ser avaliadas de diferentes perceções tanto do jogador como do treinador. Para que isso seja possível relacionar e perceber existem três versões:

➤ Versão preferência: avalia a preferência que os atletas têm no perfil de liderança dos seus treinadores (“Eu prefiro que o meu treinador ...”)

- Versão percepção: avalia a percepção que os jogadores têm perante os comportamentos do seu treinador (“O meu treinador ...”)
- Versão auto-percepção: avalia a auto-percepção que o treinador tem do seu tipo de liderança (“Como treinador, eu ...”)

Cada item da LSS é respondido numa escala com 5 categorias: 1 - Sempre; 2- Muitas vezes; 3 - Algumas vezes; 4 – Raramente; 5 – Nunca.

Neste questionário, quanto mais baixo forem os valores obtidos, maior a frequência deste comportamento por parte do treinador em todas as dimensões que forem avaliadas.

### **Resultados obtidos**

Relativamente aos resultados do questionário aos atletas, podemos verificar que no que diz respeito ao treino e instrução, os atletas consideram que é bastante relevante e importante a forma como comunico. Faz com que melhorem, este parâmetro é fundamental para mim, assim consigo perceber de que modo os atletas compreendem o que lhes tento transmitir em treino. É importante conseguirmos compreender de que modo devemos atuar perante um determinado grupo de jogadores.

No que diz respeito ao apoio social, os resultados também são bastante satisfatórios estando sempre todos abaixo do nível médio do questionário. O único que excede é o atleta número 2. Comprova-se na realidade que apesar de ter uma preocupação geral com o grupo, por vezes sinto que não consigo ter a mesma atenção com todos e daí ser normal gerar este tipo de resultados.

Em relação ao feedback positivo é o parâmetro onde os resultados são mais dispares. Na avaliação que faço, a explicação é simples e adequada ao que acontece em treino e em jogo, isto é um dos aspectos que tento melhorar diariamente. O que acontece muitas das vezes, é que tenho uma maior tendência para dar um reforço positivo aos atletas que normalmente não conseguem executar determinados movimentos quando comparado com aqueles que fazem e cumprem com naturalidade esses mesmos movimentos. Este é um problema que além de já ter refletido sozinho, também o fiz com a minha equipa técnica,

para que possa perceber qual deve ser o caminho a seguir no sentido do meu do meu desenvolvimento pessoal como uma figura de liderança.

Nos parâmetros do comportamento democrático e autocrático, os valores estão perfeitamente adequados aqueles que sinto ser o meu perfil de liderança, promovendo muito mais a união e a decisão grupal do que pensando única e exclusivamente pela minha cabeça. Sinto que os atletas têm um papel fundamental em todo o processo, quer seja de treino como de jogo e não envolve-los, seria um erro de gestão enorme. Ao trazer os atletas para as decisões do grupo, consigo que estes se sintam mais entrosados com os objetivos grupais e que utilizem todas as suas capacidades em prol do grupo e não de benefícios individuais.

*Tabela 6- Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões - Jogadores*

Atleta	1	2	3	4	5
<b>Dimensões</b>					
<b>Treino e Instrução</b>	1,56	1,56	1,13	1,06	1,81
<b>Apoio Social</b>	1,91	3	2	2,09	2,27
<b>Feedback Positivo</b>	3,89	2,67	2,22	1,78	2,44
<b>Comp. Autocrático</b>	4,38	3,13	3,75	3,50	4,25
<b>Comp. Democrático</b>	1,50	1,50	1	1,67	2,33

*Tabela 7- Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões – Média Jogadores*

Resultados	Valor máximo	Valor Mínimo	Média
<b>Dimensões</b>			
<b>Treino e Instrução</b>	1,81	1,06	1,42
<b>Apoio Social</b>	3	1,91	2,25
<b>Feedback Positivo</b>	3,89	1,78	2,60
<b>Comp. Autocrático</b>	4,38	3,13	3,80
<b>Comp. Democrático</b>	2,33	1	1,60

Na auto-avaliação que fiz da minha liderança, os resultados que mais se destacaram foram o treino, a instrução e o comportamento democrático. Este resultado está adequado ao que penso sobre a minha forma de estar e liderar um grupo. A preocupação que tenho em que o treino e a instrução sejam adequados ao que pretendo é quase uma obsessão, pois entendo que não existe melhor forma de conseguirmos transmitir para os nossos atletas o que queremos deles e de que forma estes se devem ajustar para cumprirem com os objetivos do exercício. A importância que dou ao treino está muito representada nos comportamentos que quero que sejam democráticos. Promovo bastante conversas com os atletas sobre quais foram os objetivos que estão por trás do exercício. Esta relação é fundamental para que consiga guiar de novo o meu trabalho e acima de tudo eleva o jogador para o processo. Todos os atletas gostam de sentir que a sua opinião tem valor e é ouvida, daí não ficar surpreendido com nenhum dos resultados abaixo apresentados.

*Tabela 8- Leadership Scale Resultados nas diferentes Dimensões - Treinador*

<b>Dimensões</b>	<b>Resultados</b>	<b>Valor Relativo</b>
<b>Treino e Instrução</b>		1,19
<b>Apoio Social</b>		2,09
<b>Feedback Positivo</b>		2
<b>Comp. Autocrático</b>		3,50
<b>Comp. Democrático</b>		1,00

Em termos comparativos, as respostas que os atletas deram aos questionário com as minhas, a sua proximidade é bastante visível, o que para mim é bastante importante pois como Homans (1950) afirmou, o líder é a pessoa que consegue levar a cabo as normas que o grupo valoriza mais: esta conformidade atribui-lhe um status elevado que atrai as pessoas e implica o direito de assumir o controle do grupo. A capacidade de conseguir manter os atletas focados num objetivo grupal acima do objetivo individual é a chave do sucesso. Na minha opinião, a liderança é a capacidade fundamental para que um treinador seja competitivo, independentemente do escalão e do nível competitivo que está inserido.

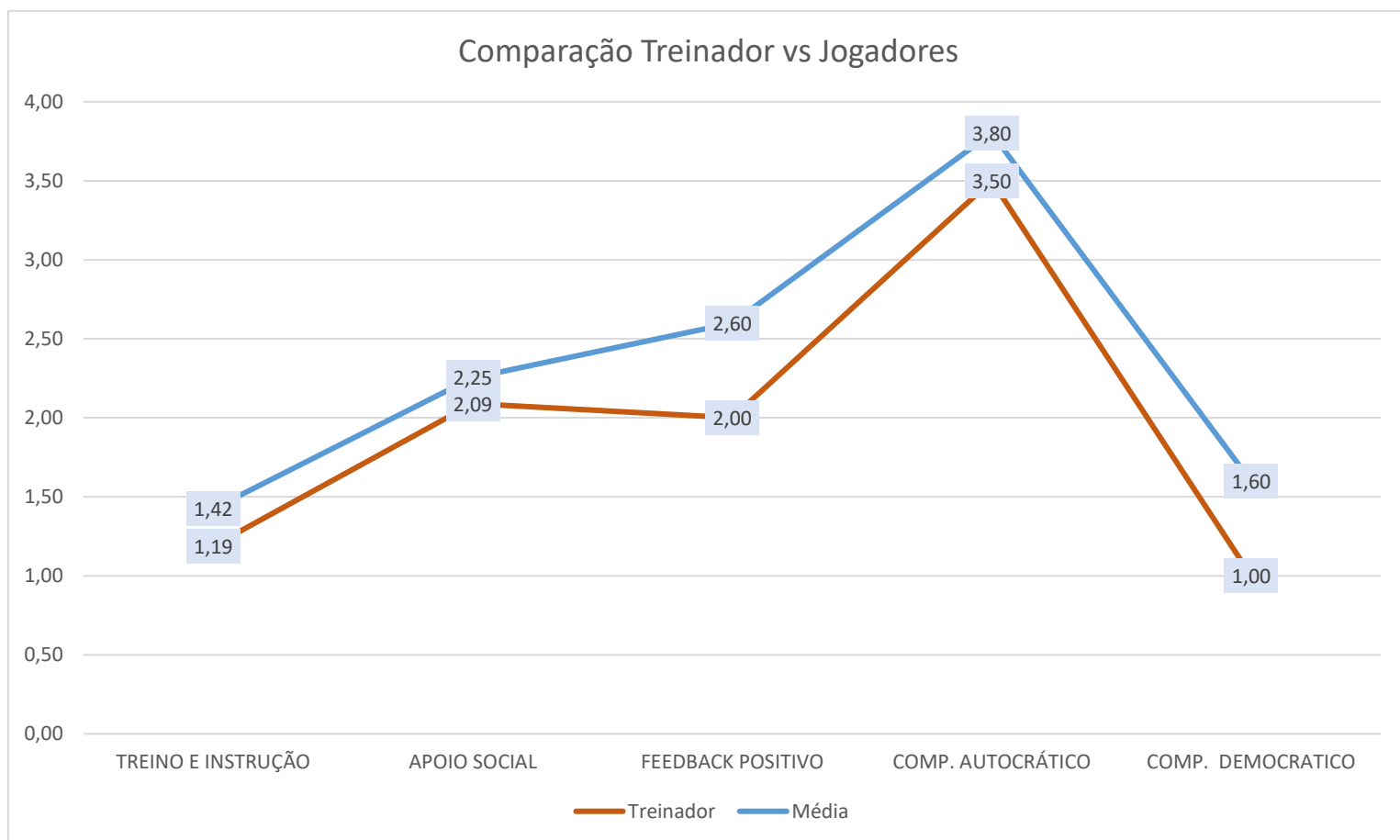


Figura 81- Comparação treinador vs jogadores

Por achar um tema tão relevante no sucesso de uma equipa e de um treinador, optei por fazer estes questionários no sentido de tentar perceber qual seria o melhor percurso para a maneira como lidero, e de que forma deveria ajustá-lo para conseguir obter o melhor rendimento possível de cada um dos meus atletas. Esta é uma área onde tenho tentado dia após dia melhorar. Sinto que, quando mais conseguir chegar emocionalmente a um atleta, mais vai contribuir para o bem-estar do grupo. E nos momentos mais complicados da época será um dos elementos que vai contribuir para voltarmos ao caminho certo e não o contrário.

***“O maior líder é aquele que reconhece sua pequenez, extrai força de sua humildade e experiência da sua fragilidade” - Augusto Cury***

Resumidamente, estudar a liderança que na minha opinião é um elemento crucial para gerir um grupo, fez-me entender o que ainda tenho que melhorar e de que formas devo

procurar fazê-lo. Para além de ter de adquirir competências em todas as componentes do treino e do jogo, desprezar a componente emocional seria um erro enorme neste processo de evolução contínua.

**“O verdadeiro líder não tem necessidade de liderar - contenta-se em apontar o caminho” - Henry Miller**

## 10.2 – Análise de golos

### Enquadramento

Ao longo das vinte jornadas disputadas no campeonato da 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa, a nossa equipa de juvenis A marcou um total de 29 golos, o objetivo deste trabalho é entender de que formas estes golos foram obtidos.

### Instrumento utilizado

Para conseguir chegar a uma análise correta dos golos da minha equipa, optei por utilizar um instrumento de observação, Sistema de Observação de Golo no Futebol (SOGF). Devido às limitações do contexto em que estou inserido, irei utilizar apenas as seguintes categorizações do estudo acima mencionado: Método para obtenção do golo, Zona de Finalização, Forma da obtenção do golo e por último o Momento da Finalização.

No que diz respeito ao método para obtenção do golo os critérios foram os seguintes:

Tabela 9- Critérios do Método Para Obtenção do Golo

	<b>Categoria</b>
Método de Jogo Ofensivo	Contra-Ataque
	Ataque Rápido
	Ataque Organizado
Esquemas Táticos	Livre Direto
	Livre Indireto
	Canto Longo
	Canto Curto
	Penalti
	Pontapé de Saída
	Bola de Saída
	Lançamento de Linha Lateral

Para avaliar a Zona de Finalização, foi usado um documento em Microsoft Excel de modo a que consiga dividir o meio-campo ofensivo em várias zonas. Este documento foi um

excelente auxiliar para conseguir facilmente identificar de que zona tinha sido feita a finalização:

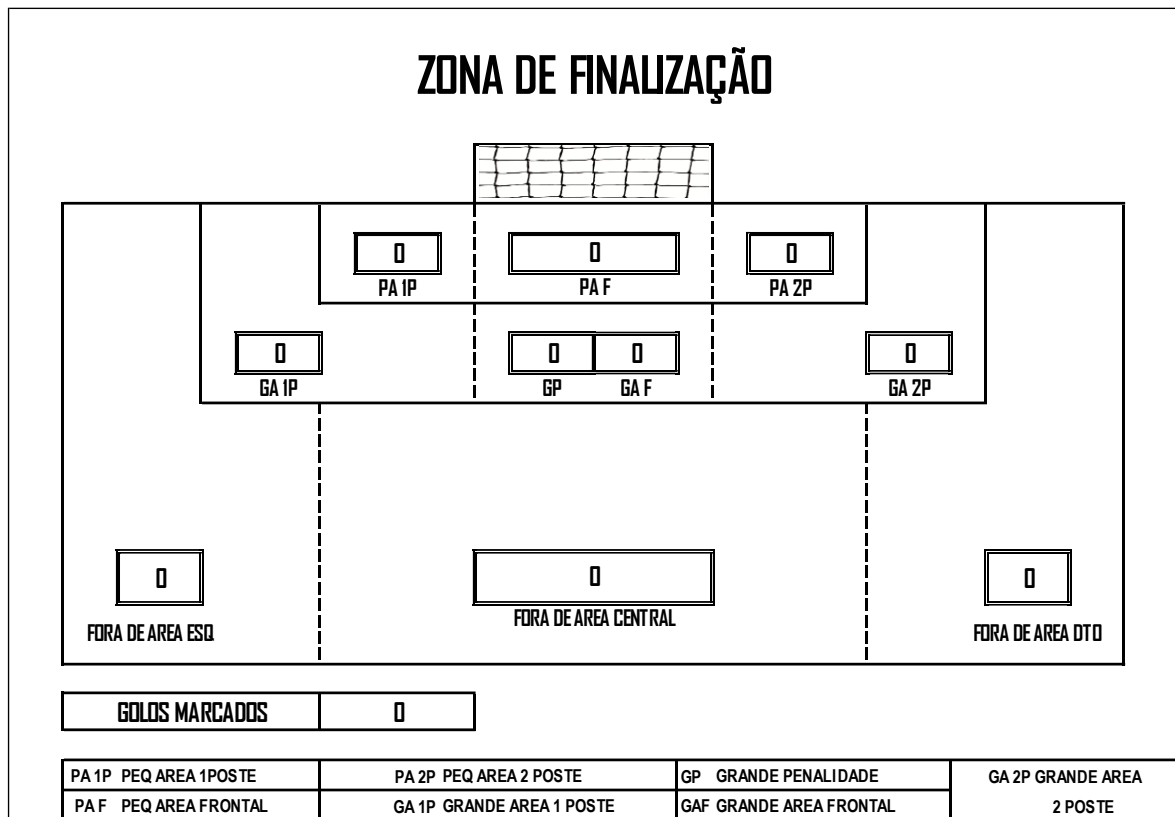


Figura 82- Zona de Finalização

Relativamente a forma de obtenção de golo os critérios utilizados foram os seguintes:

Tabela 10- Critérios da Forma de Obtenção do Golo

<b>Categoria</b>
Pé Direito
Pé Esquerdo
Cabeça
Peito
Outros
Autogolo

Para identificar o momento de finalização, cada parte do jogo foi dividida em períodos de 15 minutos para uma melhor compreensão dos momentos de cada parte:

Tabela 11- Critério do Momento da Finalização

1ª Parte			2ª Parte		
1-15'	16-30'	31-45'	46-60'	61-75'	76-90'

De uma forma regular, os jogos foram todos gravados, excepto nos campos onde as condições não eram adequadas para a filmagem ou as condições climatéricas não o permitiam. Os dados foram recolhidos num documento criado no Microsoft Excel, para facilitar que os mesmos sejam interpretados.

### Resultados obtidos

No que diz respeito a forma de obtenção do golo, os dados comprovaram o conhecimento que tínhamos da equipa, realizando um total de 15 golos (52%) através de contra-ataque. Estes dados vão ao encontro do estudo de Bergier & Buraczewski (2007), onde 56,9% das ações que resultaram em golo tiveram uma duração de no máximo 5 segundos.

Também Acar, et al. (2008) no seu estudo relativo à análise do golo comprovaram que 61% dos golos tiveram uma duração de 1 e 10 segundos.

Esta análise é bem indicativa dos comportamentos que priorizamos na equipa. Através da análise prévia que efetuamos ao plantel e ao contexto onde iríamos estar inseridos, percebemos que a melhor forma de conseguirmos criar um maior número de situações de golo seria através de momentos do jogo onde conseguíssemos ter mais espaço para conseguir executar e decidir da melhor forma. As características dos jogadores também eram adequadas para este estilo de jogo, sendo estes muito mais verticais que jogadores capazes de trocar a bola em espaços reduzidos, como acontece nos períodos onde construimos mais em ataque organizado.

Tabela 12- Método para Obtenção do Golo

	<b>Categoria</b>	<b>Soma</b>	<b>%</b>
<b>Método de Jogo Ofensivo</b>	Contra-Ataque	15	52%
	Ataque Rápido	0	0%
	Ataque Organizado	8	28%
<b>Esquemas Táticos</b>	Livre Direto	3	10%
	Livre Indireto	0	0%
	Canto longo	3	10%
	Canto curto	0	0%
	Lançamento de linha lateral	0	0%
	Penalti	0	0%
	Pontapé de Saída	0	0%
	Bola de Saída	0	0%
<b>Total</b>		<b>29</b>	

Em relação aos dados recolhidos relativamente à zona de finalização, é possível verificar uma predominância maior de golos dentro da grande área (90%) comparativamente aos fora de área (10%). Dos golos que ocorreram dentro da pequena área é possível constatar que a maior parte dos golos surgiram na zona frontal. O mesmo não acontece na grande área, onde a maior parte dos mesmos acontecem nas zonas laterais da área, 1º ou 2º poste. De fora de área foi onde a equipa teve mais dificuldades, sendo que os três golos que ocorreram foram todos de bola parada, isto é, derivado às características dos jogadores, mas também ao método como o golo é efetuado, sendo que o contra-ataque é o mais predominante. É normal que exista mais espaço para chegar mais perto da baliza e depois dentro de área rematar para golo.

Tabela 13- Método para Zona de Finalização

<b>Categoria</b>	<b>Soma</b>	<b>%</b>
Pequena Área 1ºPoste	1	4%
Pequena Área 2ºPoste	0	0%
Pequena Área Frontal	5	17%
Grande Área 1ºPoste	10	34%
Grande Área 2ºPoste	8	28%
Grande Área Frontal	0	0%
Grande Penalidade	2	7%
Fora de Área Direita	0	0%
Fora de Área Esquerda	0	0%
Fora de Área Frontal	3	10%
<b>Total</b>	<b>29</b>	

No que diz respeito à forma de obtenção do golo, como seria de esperar a predominância dos golos ocorrem com o pé direito, pois a percentagem de jogadores no

plantel com pé direito mais hábil (76%) é bastante superior aos atletas de pé esquerdo(24%). Apesar disso, existem ainda 8 golos de pé esquerdo. Um dos melhores marcadores da equipa, jogava com este pé, daí este número ainda está relativamente alto. Nos golos de cabeça, três deles foram nos cantos longos, com uma jogada típica trabalhada pela equipa e o restante golo foi num lance de ataque organizado.

Tabela 14- Forma de Obtenção do Golo

<b>Categoria</b>	<b>Soma</b>	<b>%</b>
Pé Direito	16	55%
Pé Esquerdo	8	28%
Cabeça	4	14%
Peito	0	0%
Outros	0	0%
Autogolo	1	3%
<b>Total</b>	<b>29</b>	

Nos momentos da finalização, é de salientar a parte final do jogo onde existem mais golos marcados (44%), esta predominância poderá ser relativa aos horários dos jogos, onde na maioria das vezes começaram bastante cedo, por volta das 8h45. A maior parte dos atletas, com este horário não está devidamente alimentado e com o descanso devido para a prática da atividade física. O aumento de golos à medida que o jogo vai avançando, deverá ser derivado da pressão que advém do próprio jogo e que irá despertar os atletas. O pior período da equipa, foi a seguir ao intervalo, o que deverá ser alvo de reflexão sobre o tipo de comunicação que está a ser efetuada neste período.

Tabela 15- Momento da Finalização

<b>1ª Parte</b>				<b>2ª Parte</b>			
1-15'	16-30'	31-45'	<b>Total</b>	46-60'	61-75'	76-90'	<b>Total</b>
5	4	4	13	3	6	7	16

### **10.3 – Avaliação componente psicológica**

#### **Enquadramento**

Para este estudo, escolhi um atleta que fez parte do meu plantel, e ao qual reconhecemos como equipa técnica uma diferença relativa nos comportamentos que tinha em épocas anteriores. Os seus níveis de agressividade, tanto em jogo como em treino eram bastante superiores aos anos transatos. Ao termos uma conversa com o jogador, percebemos que estava a passar por vários problemas dentro do seu seio familiar. Optamos por falar e mostrar o nosso apoio de modo a conseguirmos avaliar a forma como este se está a sentir, para que depois em conjunto consigamos perceber quais eram as melhores soluções para que este consiga voltar a estabilizar as suas emoções na medida do possível.

#### **Instrumentos utilizados**

É de ressaltar que tão importante é a significância dos testes (e os seus resultados) como o conhecimento que resulta da personalidade do inquirido e do convívio diário (em contexto de treino/jogo). Produz-se uma relação de empatia com o atleta em causa. Portanto para uma maior exploração e entendimento dos pontos anteriormente referidos, irei aplicar e obter informação de dois questionários específicos que se intitulam de: PSIS e ACSI-28.

#### **PSIS – Inventário de Competências Psicológicas Gerais para Desportistas**

O Inventário de Competências Psicológicas no Desporto também designado por ICDP, é uma versão traduzida e adaptada à população Portuguesa do PSIS original, Psychological Skills Inventory for Sports.

Este inventário é constituído por 39 itens e as suas respostas são dadas numa escala de 5 pontos, de “0-Discordo Totalmente até 4-Concorda Totalmente”. O objetivo é fazer a avaliação das competências psicológicas em 5 dimensões:

- Controlo da ansiedade;
- Concentração;
- Autoconfiança;
- Motivação;
- Ênfase na equipa.

### ACSI-ICCD – Athletic Coping Skills Inventory

O Inventário de Competências de Confronto no Desporto (ICCD) é a versão adaptada para a população Portuguesa do Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI-28). Elaborado em 1995 por Smith et al. este Inventário permite avaliar as competências psicológicas do atleta em contexto de confronto. É constituído por 28 itens e as suas respostas são dadas numa escala de “0-Quase Nunca até 3-Quase sempre”, e estão subdivididos em sete dimensões:

- Rendimento máximo sob pressão;
- Ausência de preocupações;
- Confronto com a adversidade;
- Concentração (atenção);
- Formulação de objectivos e preparação mental;
- Confiança e motivação para a realização;
- Disponibilidade para aprendizagem a partir do treino.

### **Resultados obtidos**

Depois de entender a situação do atleta e o problema em causa (divórcio dos pais), procurei saber mais sobre que tipo de comportamentos o atleta tinha vindo a ter nos anos transatos. Tive a oportunidade, através de um colega do clube de ter acesso aos resultados do atleta no ano de 2018, tanto nas resposta ao ACSI-28 como ao PSIS. Estes dados foram fundamentais para conseguir comparar o estado psicológico do atleta e perceber qual seria o melhor caminho a seguir, para que este consiga melhorar o seu comportamento, quer em treino como em jogo.

Relativamente aos resultados apresentados no questionário de 2018 versus 2019, a descida do score na categoria “Ausência de preocupações” é o que mais se destaca. Comprovando assim a situação mental do atleta, que com as novas vivências da sua vida tem tido uma capacidade psicológica inferior para lidar com os problemas adjacentes. A situação onde se insere é ainda desconhecida para o mesmo, o que causa um elevado stress ao jogador que como provam Srebo & Silvério (2015), o stress é aquilo que se sente e a forma como reagimos a uma situação que se torna ameaçadora ou que desconhecemos por inexperiência.

Esta situação faz com que a concentração do jogador diminuía relativamente ao que se sucedia no ano transacto. Este é mais um indicador das dificuldades que tem sentido nesta nova situação da sua vida. De reforçar que a melhoria na, “Disponibilidade de aprendizagem”, era um contexto onde se sentia feliz e não pensava nos seu problemas familiares.

Tabela 16- ACSI 28 – Resultados Atleta X

ACSI 28	Atleta X			
	Score	%	Score	%
Rendimento Máx s/ pressão	10	83%	10	83%
Ausência de Preocupações	5	42%	2	17%
Confronto c/ Adversidade	4	33%	4	33%
Concentração	7	58%	7	58%
Formulação de Objetivos e prep. mental	12	100%	12	100%
Confiança e Motivação	10	83%	9	75%
Disponibilidade de Aprendizagem	10	83%	12	100%
	Questionário 2018		Questionário 2019	

Relativamente aos resultados do PSIS, podemos perceber que a capacidade do atleta em controlar a ansiedade que sente está reduzida comparativamente ao ano anterior, situação que foi transmitida pelo jogador várias vezes ao longo da época.

Podemos também constatar que a concentração do mesmo baixou, pois os problemas que tem são demasiado grandes para conseguir manter-se concentrado em algo que para ele não era considerado prioritário. Como Weinberg & D.Gould (1999), comprovam a concentração é a capacidade que temos de manter o foco de atenção sobre estímulos exteriores e que quando existe uma mudança do meio ambiente envolvente temos de nos adaptar. O atleta X, está com dificuldades neste processo e a não seleção dos pensamentos aumentou bastante o números de erros em jogos/treinos, algo que foi dito pelo mesmo nas horas de conversa que sempre me disponibilizei a ter com ele.

Como seria de esperar, a sua motivação iria tendencialmente baixar. Para Srebo & Silvério (2015), esta deverá vir de cada um dos atletas e não de fatores externos. Por várias vezes, o jogador referiu que pensava abandonar a modalidade, no sentido de conseguir estar mais perto da família, numa tentativa de reconciliar as coisas, mas nunca o chegou efetivamente a fazer. Era muito acarinhado pelo grupo onde estava inserido, o que podemos comprovar no aumento da importância da equipa no questionário mais recente. Esta ligação grupal dava-lhe o conforto sentimental de que necessitava. A autoconfiança aumentou de um ano para o outro, algo que não esperava encontrar nos resultados, mas como Srebo & Silvério (2015) disseram, esta categoria é a convicção que o atleta tem de ser capaz de produzir uma ação individual. O jogador sentia que tinha essa capacidade, achava que estava melhor como atleta, mas sentia que no seu interior não se encontrava bem para conseguir dar o máximo das suas capacidades individuais.

Tabela 17- PSIS – Resultados Atleta X

PSIS	Atleta X			
	Score	%	Score	%
Controlo de ansiedade	25	63%	20	50%
Concentração	15	63%	12	50%
Autoconfiança	15	42%	23	64%
Motivação	26	93%	20	71%
Ênfase na equipa	22	79%	23	82%
	Questionário 2018		Questionário 2019	

Depois de obter estes resultados, percebi claramente que tinha de ter uma intervenção diferente com este jogador. Optei pela criação de situações em que o atleta se encontra em adversidade/perda o controlo. Procurei melhorar os sentimentos de modo a conseguir controlar melhor as suas emoções. Este mecanismo foi apresentado na unidade curricular de psicologia do desporto e tornou-se extremamente útil para este caso.

Comecei por pedir ao atleta para definir 4 situações em contexto de clube que o fizessem sentir fora de controlo e 1 situação fora do contexto do clube. O objetivo era que conseguisse perceber que mesmo sem a minha supervisão conseguia controlar os seus sentimentos, desde que tivesse trabalhado mentalmente para isso. O quadro abaixo representa as respostas do mesmo perante as situações descritas:

Tabela 18- KEYWORDS – Resultados sem sinal do treinador/processamento de informação Atleta X

Situação em adversidade	Processamento de informação	Sentimento
Decisão controversa da eq. Arbitragem	-	Zangado Raiva Chateado
Agressão por parte de adversário física/verbal	-	Agressivo Perda de controlo
Comentários impróprios vindos da bancada	-	Furioso Com vontade de responder
Perda de posse de bola por passe falhado ou drible falhado	-	Enervado Culpado
Decisão do professor apenas avisar-me a mim e não avisar o colega que estava a conversar comigo	-	Perseguido Injustiça

Depois do jogador apresentar os problemas, promovi um diálogo com ele para definirmos soluções conjuntas no sentido de alterar a maneira como fazia o processamento de informação e desse modo conseguir atingir sentimentos mais adequados. No quadro seguinte, estão as hipóteses que criámos em conjunto para tentar promover algo diferente no comportamento do jogador. Os sentimentos em baixo descritos foram transmitidos pelo atleta no período final da época antes do cancelamento devido ao covid-19.

Tabela 19- KEYWORDS – Resultados com sinal do treinador/processamento de informação Atleta X

Situação em adversidade	Sinal/ Processamento de informação	Sentimento
Decisão controversa da eq. Arbitragem	Grito do treinador a chamar pelo nome do atleta de um modo diferente	Manter em calma Ter responsabilidade
Agressão por parte de adversário física/verbal	Sinal combinado previamente – cerrar o punho	Tranquilo Segurança
Comentários impróprios vindos da bancada	Olhar para o treinador e falar com este e explicar como se está a sentir sem responder para fora	Concentrado no jogo Situação de relaxamento/Cabeça fria
Perda de posse de bola por passe falhado ou drible falhado	Grito por parte do treinador com a palavra: SIMPLES	Foco no Jogo Simplificar
Decisão do professor apenas avisar-me a mim e não avisar o colega que estava a conversar comigo	Contar 10 segundos / Respirar fundo	Concentrado

Como podemos perceber, o Atleta X teve uma mudança total de sentimentos, o que o ajudou bastante tanto no seu dia-a-dia como no clube. De ressaltar que este processo foi contínuo e ao longo de vários meses, tínhamos reuniões semanais com o jogador para percebermos se devíamos ajustar os sinais ou o aparecimento de novas situações que lhe causassem desconforto. Estas reuniões promoveram uma relação de confiança comigo e com o atleta, sentia-me quase como um irmão mais velho fora do campo. X, sabia perfeitamente que podíamos falar sobre tudo, mas teve uma capacidade fantástica de entender que dentro do campo tínhamos uma relação de treinador-jogador e apesar de na minha opinião eu ter uma liderança bastante emocional, referi várias vezes que não ia baixar a guarda, por saber a sua situação familiar/pessoal. Esta sinceridade e abertura com o mesmo durante todo este processo, foi a chave para todo o seu sucesso. Além disto, o atleta também foi encaminhado para a psicóloga da escola, que esteve em contacto constante comigo ou com o clube para que juntos consigamos alinhar qual iria ser o melhor caminho para a pessoa em primeiro lugar e depois para o jogador.

Em termos pessoais foi uma concretização total sentir que consegui ajudar uma pessoa e tentar ao máximo promover um bem-estar na mesma, este caso ficará marcado para sempre no meu percurso como treinador.

## 11- Conclusões

No que diz respeito aos objetivos definidos no início da época, penso que a evolução foi uma constante, consegui de um modo geral evoluir as competências como treinador de futebol. Foi um processo de constantes mudanças e aprendizagens, que promoveram em mim um conhecimento enorme que espero que se prolongue durante todo o meu percurso. Outro objetivo que tinha, era conseguir desenvolver um sentido bastante mais crítico sobre aquilo que era o processo geral do treino. Penso que houve uma melhoria nesse sentido, mas sinto que ainda há muito espaço para conseguir aprender mais sobre este capítulo. O conhecimento científico que tenho foi utilizado no processo de treino o que me permitiu garantir que os meus atletas se encontram nas melhores condições em todas as vertentes (física, técnica e tática). Sendo o meu primeiro ano como treinador principal na equipa de juvenis, sinto que consegui desenvolver muito melhor as minhas capacidades, tanto a nível de liderança da equipa como a interação do jogo. Foi-me possível desenvolver diferentes tipos de treino com vários exercícios específicos e aplicá-los não só no desenvolvimento tático como também no desenvolvimento interpessoal dos atletas.

Tornou-se para mim muito mais lógico agora conseguir compreender todos os momentos inseridos no jogo e tudo o que compõe os mesmos. A evolução foi muito positiva tendo em conta a complexidade e todo o contexto apresentado.

Numa fase inicial da época, a adaptação acabou por se tornar mais difícil, tinha vindo de um contexto diferente, os seniores, eram um plantel onde estava inserido há vários anos. Estes são atletas mais adultos e onde por norma tudo consegue ser entendido de uma forma diferente. A equipa de juvenis não me facilitou a tarefa nesse sentido, pois estamos a falar de idades mais complicadas. Além de todo o contexto do clube, onde um dos objetivos é ganhar, tinha sempre como principal objetivo a formação do atleta e que o mesmo se conseguisse enquadrar na equipa.

Foram feitas as primeiras avaliações físicas, de modo a conseguirmos acompanhar todo o processo evolutivo do atleta. Sentimos que no segundo período de avaliação, não seria ideal aplicá-lo, pois o peso emocional dos jogadores era muito grande devido a todas as derrotas acumuladas. Relativamente ao terceiro momento de avaliação não foi possível de todo aplicá-lo, pois, o campeonato acabou por ser interrompido devido a toda a situação do coronavírus em Portugal. De qualquer das formas, não tendo dados conclusivos,

conseguimos entender que houve uma melhoria dos atletas nas componentes necessárias para praticar o que entendemos necessário à prática do nosso modelo de jogo.

A interação com os pais dos atletas é algo ainda a desenvolver, nestas idades torna-se difícil para o educador compreender algumas das decisões impostas pelos treinadores nos momentos de jogo. Esta é uma relação ainda a melhorar em muitos aspetos, depende muito da evolução do comportamento dos próprios pais e de toda a estrutura envolvente do clube.

Como referido anteriormente, este foi o meu primeiro ano como treinador principal, com isto existiam responsabilidades que não estava habituado a ter e a resolução de conflitos entre jogadores foi uma delas. Relato uma situação ocorrida entre dois jogadores que deixaram de socializar um com o outro devido a um relacionamento amoroso de um deles. Este comportamento criou-me enormes dificuldades no seio do grupo porque toda a gente via que evitam passar a bola um ao outro quando esta seria a melhor decisão. Quando chegou a este ponto a minha intervenção foi crucial, tanto do ponto de vista pessoal, onde fiz ver aos jogadores que a relação de amizade que nutriam um pelo outro há mais de 7 anos não podia ser abatida por uma questão externa, através de uma longa conversa com ambos a falar dos prós e dos contras da situação em si. Como através do vídeo mostrar aos jogadores que a situação descrita anteriormente estava realmente a acontecer e evitam claramente jogar um com o outro. Este acontecimento foi uma aprendizagem enorme para mim que me deixou claramente mais preparado para a resolução deste tipo de problemas no futuro.

De um modo geral penso que, tanto os meus objetivos pessoais com os objetivos do clube foram atingidos. Acredito que foi uma evolução fantástica a nível pessoal e espero que possa continuá-la na próxima época.

## 12- Referências Bibliográficas

- Acar, M., Yapicioglu, B., Arikan, N., Yalcin, S., Ates, N., & Ergun, M. (2008). Analysis of goal scored in the 2006 World Cup. *Science and Football VI*, 235-244.
- Aguiar, M., Botelho, G., Gonçalves, B., Lemmink, K., Sampaio, J., Maças, V., & Lago, C. (2012). *A review on the effects of soccer small-sided games*.
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber estar, Saber ser*. Lisboa: Editorial Carminho.
- Araújo, J. (2016). *O treino do treinador*. Guerra & Paz.
- Aroso, J., Rebelo, A. N., & Gomes-Pereira, J. (2004). Physiological impact of selected game-related exercises. *Journal of Sports Sciences*, 522.
- Bergier, J., & Buraczewski, T. (2007). Analysis of successful scoring situations in football matches. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Bompa, T. (1994). *Periodization: theory and methodology of training*. Leeds: Human Kinetics.
- Brustad, R. J., & Parker, M. A. (2005). Enhancing positive youth development through sport and physical activity. pp. 75-93.
- Carling, C. W. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Abingdon.
- Casamichana, D. G., Paulis, J. C., González-Morán, A., García-Cueto, H., & García-López, J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 141-154.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). *Time-motion; heart rate; perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games*.
- Castelo, J. (1994). Lisboa: Edições Autor.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições Autor.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2004). *Organização Dinâmica do jogo*.
- Cattell, R. B. (1951). A factorization of tests of personality source traits. *British Journal of Statistical Psychology*.
- Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo, & Mendes. (2014). *Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo*.
- Clemente, F. (2012). *Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding*.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos Reduzidos e condicionados no futebol*. Lisboa: Primebooks.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 128-144.

- Coutts, A. J., Murphy, A. J., & Dascombe, J. (2004). Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Cowley, H. W. (1928). Three distinctions in the study of leaders. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 144-157.
- Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. *Manual de Psicologia do Desporto*, pp. 389-409.
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamhari, K. (2011). Small sided games in soccer: Amateur vs. professional players physiological responses, physical, and technical activities. *J Strength Cond Res*.
- Feliu, J. C. (1997). Intervencion conductual en entrenadores infantiles. *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*, 71-80.
- Fiedler, F. E. (1964). A Contingency Model of Leadership Effectiveness. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 1 149-190.
- Franks, I. M., & McGarry, T. (1996). In search of invariant athletic behaviour in sport: An example from championship squash match-play. *Journal of Sports Sciences*.
- Gama, J. (2013). Network - análise da interacção e dinâmica do jogo de futebol.
- Gama, J., Belli, R., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2016). Análise multidimensional dos indicadores de rendimento desportivo de equipas profissionais de Futebol.
- Garganta, J. (1997). Modelação Tática do Jogo de Futebol. *Estudo da Organização da fase Ofensiva em*.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol*.
- Gomes, A. R. (2001). A promoção da comunicação entre treinadores e pais na. *Treino Desportivo iniciação e formação desportiva de crianças e jovens*, 30-37.
- Gomes, A. R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. *Psicologia do esporte: Da escola à competição*, 131-164.
- Harris, D., & Harris, B. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. Champaign: Human Kinetics.
- Hellstedt, J. (1995). *Invisible players: A family systems model*. Champaign: Human Kinetics.
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 151-160.
- Hill-Haas, S. V., Coutts, J., Rowsell, J., & Dawson, T. (2009). *Generic versus small-sided game training in soccer*.
- Homans, G. C. (1950). *The Human Group*. Nova Iorque: Harcourt, Brace & World.
- Horn, T. S., & Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. *Handbook of Sport Psychology*.
- Hughes, M., & Churchill, S. (2005). Attacking profiles of successful and successful teams in copa America 2001. *Science and Football V: the proceedings of the Fifth World Congress on Science and Football*, 219-224.

- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Science*, 509-514.
- Iannini, P. (2000). *Chefia e Liderança: Capacitação Gerencial*. Brasília: Aprenda Fácil.
- J.Silva. (2015). Apontamentos aulas curso de treinador .
- Lança, R. (2013). *Coach to Coach*. PrimeBooks.
- Lee, D., Shelton, T., Reilly, T., & Rienzi, E. (1999). Playing like champions: notational analysis of European and South American international football. *Journal of Sports Sciences*.
- Lippit, R., & White, R. K. (1960). *Autocracy and Democracy*. New York: Harper and brothers.
- Marcelino, R., Isabel, M., & Sampaio, J. (2011). Investigação centrada na análise do jogo: Da modelação estática à modelação dinâmica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 481-499.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Christina, R., Harvey, J., & Sharkley, B. (1981). *Coaching young athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Matvéiev, L. (1986). *Fundamentos do treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, A., & Sequeiros, J. (2005). *Estudo entre o Modelo de Periodização Clássica de Matveev e o Modelo de Periodização por blocos de Verkhoshanski*.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). *Small sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers*.
- Pinheiro, V. (2017). Apontamentos aulas ISCE.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Santos, F., & Sousa, P. M. (2018). *Manual para treinadores de excelência*. Prime Books.
- Platonov, V. (2001). *Teoria General del entrenamiento desportivo olimpico*. . Barcelona: Paidotribo.
- Queiroz, C. (1983). *Para uma Teoria do Ensino/Treino em Futebol*.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 659-666.
- Rutzel, E. (1977). *Handbook Psychology*.
- Sampaio, J., Garcia, G., Maças, V., Ibanez, J., Abrantes, C., & P. Caixinha. (2007). Heart Rate and perceptual responses to 2x2 and 3x3 small-sided youth soccer games. *J Sports Sci Med*, 121-122.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole Editora.
- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol*. Lisboa: FMH.
- Sassi, R., Reilly, T., & Impellizzeri, F. M. (2004). A comparison of small-sided games and interval training in elite professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 562.

- Silva, D. M. (1989). *Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e coletivos*. Revista Horizonte.
- Smith, R. E., & Smith, F. L. (1989). Parents complete guide to youth sports. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1996). The coach as a focus of research and interventions in youth sports. *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective*, 125-141.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1978). Coaching behaviors in little league Baseball. *Psychological perspectives in youth sports*, 173-201.
- Smoll, F. L. (1993). Enhancing coach-parent relationships in youth sports.
- Sousa, P. M. (2017). Apontamentos aulas ISCE.
- Srebo, R., & Silvério, J. (2015). *Como Ganhar Usando a Cabeça*. Edições Afrontamento.
- Stogdill, R. M. (1947). Personal Factors Associated with Leadership: A Survey of the Literature. *The Journal of Psychology*, 35-71.
- Tamarit, X., & Frade, V. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MB Football.
- Teissie, J. (1970). *Le Football*. Paris: Vigot.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 237-244.
- Weinberg, R. S., & D.Gould. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, K., & Owen, A. (2007). The impact of palyer numbers on the physiological responses to small sided games. *Journal Sports of Science & Medicine*, 99-102.