



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Intervenção Profissional em Contexto de Campeonato Nacional de Juniores "A"

Caraterização da Instrução de um Treinador em
Treino e Competição

**Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de
Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo**

Fábio Luís Rodrigues da Silva

Orientador:

Professor Eduardo Filipe Magalhães Teixeira

2019

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio só foi possível devido à colaboração e apoio de muitas pessoas. Desta forma gostava de deixar os meus agradecimentos a todos os que contribuíram diretamente ou indiretamente para o finalizar de mais esta etapa. Agradecer a todos os professores que colaboraram neste período de formação contínua no Mestrado em Desporto, em especial aos Professores Nuno Loureiro e Eduardo Teixeira que tiveram uma participação mais efectiva na minha área de especialização. Um agradecimento ao Atlético Clube Alcanenense, direcção, *staff* técnico da equipa de Juniores e em especial ao treinador principal Pedro Cordeiro que me deu a oportunidade de realizar este estágio na sua equipa técnica, pela amizade, conhecimento e partilha constante entre ambos. Aos meus colegas de turma pelas horas de trabalho e partilha juntos por um objetivo em comum, aos meus amigos pelo incentivo e por vezes me ajudarem na resolução de algumas dúvidas e por último à minha família, pois foi muito por eles que dei mais este passo, apoiando e dando condições para seguir em frente nos objetivos que pretendia.

O meu muito obrigado a Todos!

Índice Geral

Índice de Figuras	7
Índice de Tabelas	8
Índice de Anexos	9
Lista de Abreviaturas.....	10
Resumo	11
Abstract.....	12
Enquadramento do Estágio.....	13
1. Parte I – O Estágio.....	16
1.1. Introdução.....	16
1.2. Análise / Caraterização da Entidade Acolhedora	16
1.2.1. A Entidade Acolhedora	18
1.2.2. A História do Atlético Clube Alcanenense	19
1.2.3. O Clube e o Envolvimento	21
1.2.4. Recursos Espaciais, Materiais e Logísticos	22
1.3. Análise / Caraterização da Equipa e da Intervenção.....	28
1.3.1. Caraterização da Equipa.....	28
1.3.2. A Competição.....	30
1.3.3. O Microciclo Tipo.....	31
1.3.4. Modelo de Jogo da Equipa.....	33
1.3.4.1. Sistema de Jogo.....	33
1.3.4.2. Princípios Gerais de Jogo.....	34
1.3.4.3. Organização Defensiva	34
1.3.4.3.1. Método de Jogo Defensivo.....	34
1.3.4.3.2. Organização Posicional Defensiva Coletiva	34
1.3.4.3.3. Organização Defensiva Intersetorial	34
1.3.4.3.4. Organização Defensiva Intrasetorial	34
1.3.4.4. Transição Defensiva.....	34
1.3.4.5. Organização Ofensiva	40

1.3.4.5.1. Método de Jogo Ofensivo	40
1.3.4.6. Transição Ofensiva.....	43
1.3.4.7. Esquemas Táticos Defensivos	44
1.3.4.7.1. Cantos Defensivos.....	44
1.3.4.7.2. Livres Frontais Defensivos	45
1.3.4.7.3. Livres Laterais Defensivos.....	46
1.3.4.7.4. Lançamentos Laterais Defensivos.....	46
1.3.4.8. Esquemas Táticos Ofensivos.....	47
1.3.4.8.1. Pontapé de Saída	47
1.3.4.8.2. Cantos Ofensivos	47
1.3.4.8.3. Livres Frontais Ofensivos	49
1.3.4.8.4. Livres Laterais Ofensivos	49
1.3.4.8.3. Lançamentos Laterais Ofensivos	50
1.3.4.9. Missões Táticas Defensivas	51
1.3.4.10. Missões Táticas Ofensivas	53
1.3.5. Relação entre Modelo de Jogo Definido e Modelo de Jogo Aplicado.....	55
1.3.6. Caracterização da Intervenção	56
1.3.7. Organização Geral e Quantificação da Intervenção.....	60
1.3.8. Calendarização Anual	61
1.4. Definição / Análise de Objetivos	62
1.4.1. Objetivos da intervenção profissional.....	62
1.4.2. Objetivos a atingir com a população alvo	63
1.4.2.1. Objetivos Relacionais.....	63
1.4.2.2. Objetivos Competitivos.....	63
1.5. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	66
1.5.1. Contatos desenvolvidos.....	66
1.5.2. Formação realizada pelo Estagiário	66

1.6. Processo de avaliação e controlo	67
2. Parte II – O Estudo aplicado.....	68
2.1. Introdução	68
2.2. Enquadramento Teórico.....	68
2.2.1. O Jogo	68
2.2.2. O Treinador	69
2.2.3. Comportamento do Treinador durante a Competição.....	70
2.2.4. A Importância da Comunicação em Competição.....	71
2.2.5. Intervenções do Treinador no Treino	72
2.3. Estudos de aplicação já realizados.....	73
2.3.1. Comportamentos dos treinadores de futebol de formação em competição... 73	
2.3.2. A comunicação dos treinadores de futebol jovem e sénior durante a competição	74
2.3.3. O comportamento de instrução dos treinadores de futebol jovem em competição	75
2.4. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo.....	76
2.5. Objetivos Gerais	77
2.6. Metodologia.....	78
2.6.1. Caracterização da Amostra	78
2.6.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	78
2.6.2.1. Instrumentos	78
2.6.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	78
2.6.3.1. Procedimentos Prévios	78
2.6.3.2. Procedimentos Metodológicos para a Recolha de Dados	79
2.6.3.3. Protocolos.....	79
2.6.3.4. Tratamento Estatístico.....	81
2.6.3.5. Desenho Experimental	81
2.6.4. Apresentação dos Resultados	82

2.6.5. Análise e Discussão dos Resultados	92
2.6.6. Conclusões	96
2.6.7. Limitações do Estudo	97
2.6.8. Recomendações ao Estudo	98
3. Parte III – Balanço Final do Estágio.....	99
3.1. O Trabalho Desenvolvido na Entidade Acolhedora	99
3.2. A Importância do Estudo	100
3.3. As Perspetivas Futuras	101
4. Referências Bibliográficas.....	102
5. Anexos.....	107

Índice de Figuras

Figura 1 - Distrito de Santarém.....	22
Figura 2 - Concelho de Alcanena.....	22
Figura 3 - Símbolo do Clube.....	22
Figura 4 - Equipamento Principal e Equipamento Alternativo.....	22
Figura 5 - Sede do Atlético Clube Alcanenense	23
Figura 6 - Estádio Municipal Joaquim Maria Baptista	23
Figura 7 - Balneário equipa visitada	24
Figura 8 - Balneário equipa visitante	24
Figura 9 - Balneário árbitros/treinadores	24
Figura 10 - Sala do departamento de futebol	25
Figura 11 - Sala de posto médico.....	25
Figura 12 - Sala de ginásio	25
Figura 13 - Arrecadação do material de treino e jogo	26
Figura 14 - Rouparia	26
Figura 15 - Carrinhas do clube	27
Figura 16 - Organização espacial e temporal das sessões de treino	32
Figura 17 - Posicionamento no Sistema de Jogo 1:4:3:3.....	33
Figura 18 - Posicionamento no Sistema de Jogo 1:4:4:2 (losango).....	33
Figura 19 - Método de Jogo Defensivo (bola no Corredor Central).....	34
Figura 20 - MJD (bola no Corredor Lateral)	34
Figura 21 - Bloco Baixo.....	36
Figura 22 - Bloco Médio.....	36
Figura 23 - Bloco Alto	36
Figura 24 - Posicionamento na 1ª zona de pressão (1º momento).....	36
Figura 25 - Organização Defensiva Intersetorial (bola no CL)	37
Figura 26 - ODINTER (bola no CC)	37

Figura 27 - ODINTER (bola no CL junto à grande-área para cruzamento)	37
Figura 28 - Organização Defensiva Intrasetorial (setor defensivo).....	38
Figura 29 - Organização Defensiva Intrasetorial (setor médio)	38
Figura 30 - Organização Defensiva Intrasetorial (setor ofensivo).....	39
Figura 31 - Posicionamento ofensivo e movimentos por posição	40
Figura 32 - Posicionamento e soluções de saída na 1ª fase de construção	41
Figura 33 - Linha de 3 jogadores na saída na 1ª fase de construção.....	41
Figura 34 - Posicionamento nos cantos defensivos	45
Figura 35 - Posicionamento nos livres frontais defensivos	45
Figura 36 - Posicionamento nos livres laterais defensivos	46
Figura 37 - Posicionamento nos cantos ofensivos	48
Figura 38 - Posicionamento nos livres frontais ofensivos	49
Figura 39 - Posicionamento nos livres laterais ofensivos.....	50
Figura 40 - Calendarização Anual	61

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel	29
Tabela 2 - Composição da série sul da 1ª Divisão Nacional de Juniores “A”	30
Tabela 3 - Microciclo Tipo Principal.....	31
Tabela 4 - Microciclo Tipo de Trabalho do Estagiário.....	60
Tabela 5 - Classificação da 1ª Fase do Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Juniores	65
Tabela 6 - Classificação da 2ª Fase de Manutenção do Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Juniores	65
Tabela 7 - Sistema de Análise da Instrução em Competição para o Futebol (SAIC) (Santos, 2003)	80
Tabela 8 - Sistema de Observação do Comportamento do Treinador (SOTA) (Rodrigues <i>et al</i> , 1993)	80

Tabela 9 - Dimensão Objetivo da Instrução em Competição	82
Tabela 10 - Dimensão Forma da Instrução em Competição	82
Tabela 11 - Dimensão Direção da Instrução em Competição	82
Tabela 12 - Dimensão Conteúdo (Técnico-Tático) da Instrução em Competição.....	83
Tabela 13 - Dimensão Conteúdo (Psicológico) da Instrução em Competição	83
Tabela 14 - Dimensão Conteúdo (Físico) da Instrução em Competição	84
Tabela 15 - Dimensão Objetivo da Instrução em Competição	85
Tabela 16 - Dimensão Forma da Instrução em Competição.....	85
Tabela 17 - Dimensão Direção da Instrução em Competição	85
Tabela 18 - Dimensão Conteúdo (Técnico-Tático) da Instrução em Competição.....	86
Tabela 19 - Dimensão Conteúdo (Psicológico) da Instrução em Competição	86
Tabela 20 - Dimensão Conteúdo (Físico) da Instrução em Competição	87
Tabela 21 - Dimensão Organização, Interação, Controlo, Atividade e Instrução no 1º treino e 1º exercício	88
Tabela 22 - Dimensão Organização, Interação, Controlo, Atividade e Instrução no 1º treino e 2º exercício	89
Tabela 23 - Dimensão Organização, Interação, Controlo, Atividade e Instrução no 2º treino e 1º exercício	90
Tabela 24 - Dimensão Organização, Interação, Controlo, Atividade e Instrução no 2º treino e 2º exercício	91
Tabela 25 - Resultados das categorias do SOTA nos 4 exercícios dos 2 treinos.....	94

Índice de Anexos

Anexo A - Parte final de treino com trabalho de prevenção de lesões	107
Anexo B - Plano de treino de ginásio	108
Anexo C - Plano de treino de recuperação de lesão.....	109
Anexo D - Plano de treino de recuperação	111
Anexo E - Plano de treino da equipa	113

Anexo F - Plano de treino de GR.....	114
Anexo G - Alongamentos estáticos de final de sessão de treino	115
Anexo H - Imagens do vídeo de análise da própria equipa	116
Anexo I - Imagens do vídeo de análise da equipa adversária.....	117
Anexo J - Registos individuais de jogo	118
Anexo L - Consentimento Informado para Filmagens	119

Lista de Abreviaturas

- ACA - Atlético Clube Alcanenense
- AV - Avançado
- CC - Corredor Central
- CL - Corredor Lateral
- DL - Defesa Lateral
- ESDRM - Escola Superior Desporto Rio Maior
- GR - Guarda-Redes
- MDEF - Médio Defensivo
- MI - Médio Interior
- MJD - Método Jogo Defensivo
- NSRM - Núcleo Sporting Rio Maior
- ODINTER - Organização Defensiva Intersetorial
- ODINTRA - Organização Defensiva Intrasetorial
- SAIC - Sistema de Análise da Instrução em Competição
- SGA - *Stretching* Global Ativo
- SOTA - Sistema de Observação do Comportamento do Treinador

Resumo

Título: Intervenção profissional em contexto de Campeonato Nacional de Juniores “A” (Sub-19)

Autor: Fábio Silva

Para ajudar a um maior desenvolvimento a nível qualitativo dos jogadores e equipa, que se refletirá nos resultados desportivos é importante existir uma estrutura técnica multifacetada.

Num desporto coletivo como o Futebol é muito importante saber quais as orientações mais relevantes de transmissão de informação aos atletas para podermos como treinadores otimizar o trabalho dos mesmos.

A comunicação é a forma que o treinador de futebol utiliza em treino e jogo com o intuito de transmitir informação aos jogadores.

Este relatório de estágio descreve, analisa e reflete o trabalho desenvolvido enquanto treinador adjunto do Atlético Clube Alcanenense, no Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Sub-19, na época 2017/2018.

As principais tarefas foram as de planeamento e operacionalização de exercícios de carácter preventivo e para recuperação de lesões, planeamento de sessões de treino de recuperação para jogadores mais utilizados, responsável pelas partes iniciais e finais das sessões de treino, organização e operacionalização do aquecimento dos jogadores de campo e suplentes em dias de jogo, responsável pela observação e análise do adversário e da própria equipa.

Concomitantemente desenvolveu-se um estudo que incidiu na caracterização do tipo de instruções de um treinador de futebol em treino e competição, na condução da mesma equipa, durante dois treinos e dois jogos oficiais.

A realização deste estágio permitiu a aquisição de conhecimentos e um desenvolvimento de competências em áreas específicas distintas, nomeadamente na preparação, prevenção e recuperação dos jogadores e no trabalho de observação e análise.

Palavras-chave: Futebol, Treinador, Instrução, Competição, Treino

Abstract

Title: Professional intervention in the context of the Junior “A” National Championship (U19)

Author: Fábio Silva

In order to help a greater qualitative development of the players and team, which will be reflected in the sports results, it is important to have a multifaceted technical structure.

In a collective sport such as Football, it is very important to know the most relevant guidelines for the transmission of information to athletes so that coaches can optimize their work.

Communication is the form that the soccer coach uses in training and play with the intention of transmitting information to the players.

This internship report describes, analyzes and reflects the work developed as assistant coach of Atlético Clube Alcanenense, in the Championship of the 1st National Under-19 Division.

The main tasks were the planning and operation of preventive exercises and recovery of injuries, planning of recovery training sessions for most used players, responsible for the initial and final parts of the training sessions, organization and operation of the players' warm-up of field and substitutes in days of game, responsible for the observation and analysis of the adversary and of the own equipment.

Concomitantly, a study was developed that characterized the type of instructions of a soccer coach in training and competition, in the conduction of the same team, during two training sessions and two official matches.

The accomplishment of this stage allowed the acquisition of knowledge and a development of competences in distinct specific areas, namely in the preparation, prevention and recovery of the players and in the work of observation and analysis.

Keywords: *Football, Coach, Instruction, Competition, Training*

Enquadramento do Estágio

A paixão pelo desporto e em particular pelo futebol começou bem cedo, provavelmente influenciado pelo gosto do meu pai por esta modalidade. Infelizmente nos tempos da minha infância não existia clube de futebol no meu local de residência e tive de começar na natação aos 7 anos. Durante três anos pratiquei este desporto, saindo e voltando aos 12 anos. Um ano depois e já com clube de formação em Rio Maior para a minha idade, entrei para a Footescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. Permaneci neste clube durante dois anos e aos 15 anos no meu primeiro ano de Juvenil, tive de passar para a União Desportiva de Rio Maior, pois o escalão não existia na Footescola. Neste ano entro para o curso de Desporto na Escola Secundária de Rio Maior. Após quatro anos terminei o meu percurso de formação como jogador, iniciando a primeira época como sénior na União Desportiva de Rio Maior. No ano seguinte e sem espaço para continuar no plantel, mudei para um clube próximo do Distrital, o Moçariense, onde me mantive durante quatro épocas e onde alcancei na primeira época a subida de divisão. Aos 21 anos e após ter terminado o ensino secundário à noite, entrei na Licenciatura de Treino Desportivo, na opção de futebol na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Em Janeiro de 2008 iniciei o meu percurso como treinador numa Escola de Futebol Rui Águas, onde estive durante um ano e meio. Após a saída do Moçariense, na época 2009/2010 representei o Gaeirense do distrital de Leiria, tendo efetuado na mesma época desportiva o meu estágio curricular de Licenciatura como treinador principal no escalão de Escolas Sub-10 no NSRM. No ano de 2010 e após concluída a Licenciatura, acumulei as funções de treinador principal de Benjamins Sub-11, adjunto de Traquinas e iniciei-me como Professor de Atividades de Enriquecimento Curricular (Atividade Física). Nessa temporada de 2010/2011 como jogador representei a Associação Murteirense do distrital de Lisboa. Na época de 2012/2013 iniciei-me como treinador principal de futebol de 11, acumulando as funções na equipa de Infantis “A” e Iniciados “B” do NSRM. Como jogador, visto estar privado de treinar iniciei uma experiência no campeonato do Inatel (chamado campeonato dos trabalhadores apenas com jogos ao fim-de-semana). Na época 2013/2014 o futebol sénior voltou a Rio Maior e nesse sentido foi possível acumular as funções de treinador e jogador na minha cidade de residência. Nessa mesma época acabaria por ser campeão e subir à 1ª Distrital como jogador da União Desportiva de Rio Maior. Na época 2014/2015 deu-se o primeiro momento marcante do meu currículo como treinador do NSRM no escalão de Iniciados,

sendo campeão sem derrotas, com um percurso 100% vitorioso na 2ª Fase do Campeonato, alcançando a subida ao Campeonato Nacional do escalão. Na temporada seguinte deu-se a minha estreia como treinador principal num Campeonato Nacional, conseguindo obter a melhor classificação de sempre do clube nestes campeonatos, com um 4º lugar na 1ª fase e um 1º lugar na Fase de Manutenção. No final dessa época finalizei o Estágio de Grau II de Treinador. Em Setembro de 2016 deu-se a minha entrada no Mestrado em Desporto (especialização em Treino Desportivo, Futebol) na Escola Superior de Desporto de Rio Maior com o objetivo de adquirir e desenvolver competências, preparando-me nesse sentido para outros contextos. Na época 2016/2017 representei o Rio Maior Sport Clube como jogador e no final da mesma deu-se um fim de ciclo ao terminar a minha ligação de 8 épocas como treinador do NSRM. Na época 2017/2018 e após ultrapassada a recuperação à cirurgia que fui submetido a um joelho, dei continuidade à minha atividade como jogador no Beneditense do Distrital de Leiria.

No ano de 2017 no 2º ano do Mestrado em Desporto, optei pela realização de Estágio, pois para mim torna-se mais relevante estar envolvido no processo no campo e com isso poder evoluir num conjunto de competências adquiridas num novo contexto, com funções diferentes da que estava habituado, sendo esse um dos meus objetivos para esta época. Nesse sentido e dentro das várias opções escolhi a equipa de Sub-19 do Atlético Clube Alcanenense que competiu na 1ª Divisão Nacional do referido escalão.

Ao ser integrado como treinador adjunto, desempenhei um conjunto de funções, tais como o apoio ao treinador principal no planeamento das unidades de treino, a intervenção direta em alguns exercícios de treino e gestão dos mesmos. Ao nível da competição era o responsável pelo aquecimento que antecedia o jogo, dos jogadores de campo, bem como dos jogadores suplentes no decorrer do mesmo. Como funções complementares ao processo de treino habitual e competição, era também o responsável pelo planeamento do trabalho realizado no ginásio, prescrição de exercícios para prevenção e recuperação de lesões, observação e análise da própria equipa e adversário. Ao nível da investigação foi realizado um estudo direcionado para a área dos comportamentos de instrução do treinador, em exercícios fundamentais de treino e em jogo na condição de visitado, tentando perceber se existiam diferenças significativas relativamente à instrução do treinador em treino e em jogo.

Portanto, este documento está organizado da seguinte forma: Parte I, O Estágio; Parte II, O Estudo: “As Instruções do Treinador em Treino e Jogo”; Parte III, Balanço Final do Estágio e por último Referências Bibliográficas e Anexos.

1. Parte I – O Estágio

1.1. Introdução

O treinador é “*um técnico especializado na modalidade desportiva em que exerce a sua acção*” (Castelo, Barreto, Alves, Mil-Homens, Carvalho & Vieira, 1996, p. 629). Deve ser especialista na modalidade que desenvolve e orienta, deve saber conduzir e liderar o processo pedagógico, deve ser um bom gestor de recursos humanos e valorizar o desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que conduz.

Nos tempos que correm ser treinador é, sem dúvida, uma atividade mais rigorosa, na medida em que assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos (Rosado, Sarmiento & Rodrigues, 2002).

No que se refere ao papel do treinador e especificamente no futebol, Prates (2005) refere que, deve ir no sentido de influenciar os comportamentos dos atletas, onde a diversidade das suas funções, frequentemente, o faz atuar como educador, conselheiro, pai, amigo, administrador e líder. O treinador tem a necessidade de coligar a prática aos conhecimentos teóricos, uma vez que uma grande diversidade de situações podem surgir quando se é o líder de uma equipa. Para além do treinador deve haver também outros intervenientes disponíveis para ajudar o jogador, pois segundo Carraveta (2006, p. 53) “Os jogadores de futebol apresentam, frequentemente, dificuldades de adaptação e recuperação, deficiências físicas e técnicas, desequilíbrios de força muscular, falta de motivação, alterações metabólicas, carências nutricionais, desvios comportamentais, problemas familiares, períodos anímicos, dificuldades de aprendizagem e outros”.

Em competição, o grande objetivo do treinador na orientação da sua equipa, é o de estabilizar o comportamento dos seus jogadores quando são bem-sucedidos e promover uma mudança de conduta nos momentos de insucesso (Santos, 2008).

A competição é o momento final do processo de preparação e é onde os jogadores e equipa expressam o seu rendimento desportivo, sendo fundamental o papel do treinador na direção e orientação da equipa (Santos & Rodrigues, 2008). Dentro deste quadro, em que vão ser medidas forças e capacidades entre duas equipas (Ferreira, 1994), o treinador vai ter de tomar decisões para interagir com os atletas e os seus

comportamentos têm o objetivo de dirigir a equipa através da utilização de diversas técnicas de instrução, gestão, clima relacional e controlo disciplinar (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 1993).

A direção da equipa em competição é manifestada através da instrução emitida aos jogadores e equipa (Santos & Rodrigues, 2008), sendo esta uma técnica de intervenção pedagógica que os treinadores utilizam, com o objetivo de comunicar informação com um determinado conteúdo, avaliar a prestação dos jogadores e equipa, bem como questionar sobre algum aspeto. Deve contribuir para um clima positivo, para que haja um maior empenho por parte dos jogadores e melhor interação treinador-atleta (Cunha, 1998).

Em treino e segundo Mesquita, Farias, Oliveira & Pereira (2009) as intervenções dos treinadores incidem sobre os conteúdos de ordem técnica, sobretudo de caráter ofensivo, com a informação emitida, preferencialmente, quando os jogadores estão em ação. As instruções proferidas pelos treinadores são na sua maioria, de caráter geral, com um “feedback” sobretudo de encorajamento. O meio exclusivamente auditivo é o preferido na emissão de informação, dirigida preferencialmente aos jogadores, a título individual.

1.2. Análise / Caracterização da Entidade Acolhedora

Este capítulo pretende abordar o contexto onde se realizou o estágio, sendo analisado o enquadramento onde se realizou a atividade profissional.

1.2.1. A Entidade Acolhedora

A entidade seleccionada para a realização do estágio foi o Atlético Clube Alcanenense, no escalão de Juniores “A”, Sub-19 do Campeonato da 1ª Divisão Nacional, prova organizada pela Federação Portuguesa de Futebol.

No âmbito deste estágio, a função exercida foi a de treinador adjunto, onde havendo carências em algumas áreas, foram definidas juntamente com o treinador principal, um conjunto de tarefas, de planeamento, intervenção e controlo.

Planeamento:

- ✓ Planeamento e operacionalização de exercícios com carácter de recuperação/prevenção de lesões;
- ✓ Elaboração de planos de treino de recuperação para jogadores mais utilizados (a aplicar no primeiro treino da semana);
- ✓ Elaboração e operacionalização de alguns planos de treino (sessões de treino que ocorreram de manhã ou quando o treinador principal não pode estar presente) e de exercícios de treino de Guarda-Redes (na ausência do treinador de GR).

Intervenção:

- ✓ Responsável pela parte física na parte inicial da sessão de treino (mobilização geral, alongamentos dinâmicos), com o intuito de preparar os principais grupos musculares e articulações para o esforço exigido e pela parte final (trabalho de força média e alongamentos estáticos), onde os objetivos são de desenvolvimento da aptidão física e redução progressiva da intensidade da sessão de treino;
- ✓ Colaboração com o treinador principal e restantes técnicos na operacionalização e intervenção nos exercícios aplicados na parte fundamental das sessões de treino, ficando muitas vezes responsável pela liderança de um exercício que decorresse em simultâneo com outros;

- ✓ Principal responsável pela organização e operacionalização do aquecimento dos jogadores de campo nos dias de jogo;
- ✓ Responsável pelo aquecimento dos jogadores suplentes no decorrer do jogo.

Controlo e Outros:

- ✓ Responsável pela observação e análise do adversário e da própria equipa, produzindo vídeos de análise da própria equipa e do próximo adversário para fornecer à restante equipa técnica e jogadores;
- ✓ Produção de vídeos de divulgação de jogadores para entrega aos mesmos, empresários e, ou clubes.

1.2.2. A História do Atlético Clube Alcanenense

O Atlético Clube Alcanenense (ACA) é um clube pertencente à Associação de Futebol de Santarém e que nos últimos anos obteve os melhores resultados no que toca a equipas do distrito no escalão sénior (está há 6 épocas nos campeonatos nacionais) e júnior (subida na última época à 1ª Divisão Nacional, feito nunca antes conseguido por equipas do distrito).

O Atlético Clube Alcanenense foi fundado a 31 de Janeiro de 1942. Da pesquisa efetuada não se conseguiram reunir dados históricos significativos do clube, existindo apenas, informações competitivas baseadas nos resultados do clube ao longo das décadas.

O Atlético Clube Alcanenense nem sempre foi o clube dos alcanenenses, no ano seguinte à formação do ACA foi eliminada a União Operário Futebol Club de Alcanena que por dívidas diversas teve de fechar portas. Com esse acontecimento o ACA tornou-se o clube dos Alcanenenses, no que ao futebol diz respeito.

A primeira Direção foi presidida por Jácome Gonçalves Ramalho.

O primeiro jogo do Atlético Clube Alcanenense foi realizado no seu campo onde goleou por 4-1 o União Entroncamento num jogo particular, com o primeiro jogo oficial do ACA, a ser realizado a 25 de Outubro de 1942 frente ao Matrena, jogo que não correu tão bem quanto o primeiro da sua história. Aliás, todo o campeonato correu mal, pois no

seu ano de estreia em campeonatos distritais o ACA perdeu os 8 jogos somando 41 golos sofridos e 7 marcados, terminando o campeonato na última posição.

Durante a sua história o Atlético Clube Alcanenense esteve em diversas situações a participar nos Campeonatos Nacionais acabando por, em 1996, sair mesmo vencedor do Campeonato Nacional da 3ª Divisão.

Quanto à história mais recente do clube é de realçar a subida aos campeonatos nacionais, naquela altura denominada de III Divisão Nacional, em 2011/2012 onde na 1ª fase da 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Santarém o clube foi 2º classificado. Na 2ª fase desse campeonato, o chamado apuramento de campeão, o clube atingiu o 1º lugar com seis vitórias, dois empates e duas derrotas, conquistando assim a subida à III Divisão Nacional.

A época 2012/2013 foi a última da III Divisão Nacional o que levou a alguma adaptação dos campeonatos, apesar de tudo o Atlético Clube Alcanenense conseguiu a 2ª posição no campeonato de subida o que levou os Alcanenenses à extrema felicidade e à presença no ano seguinte no Campeonato Nacional de Seniores.

Na época de 2013/14, o Atlético Clube Alcanenense esteve presente na Taça de Portugal onde conseguiu atingir um dos seus marcos históricos, sendo derrotado apenas na 3ª Eliminatória e por um clube da I Liga, o Vitória Futebol Clube. No campeonato propriamente dito o ACA ficou a cinco pontos do adversário direto no apuramento para a fase de subida, a União Desportiva de Leiria, segundo classificado da primeira fase, sendo o primeiro classificado o Clube Desportivo de Mafra e ter ficado o ACA na terceira posição que já não lhe daria o acesso desejado à fase de subida. No campeonato de manutenção o ACA atingiu a 3ª posição mantendo assim o clube nas competições nacionais.

Na época 2014/15 e 2016/2017, o Atlético Clube Alcanenense voltou a chegar à 3ª eliminatória da Taça de Portugal sendo novamente eliminado por equipas da 1ª Liga, Clube Desportivo Nacional e Clube Desportivo Feirense respetivamente.

Ao nível de palmarés é de destacar ainda a conquista do campeonato distrital da 1ª Divisão da Associação de Futebol de Santarém nas épocas de 1968/69, 1973/74, 1994/95 e a conquista por três ocasiões da Supertaça Dr. Alves Vieira nas épocas 1994/95, 2008/2009 e 2009/2010.

Em termos de formação o Atlético Clube Alcanenense possui apenas o escalão de Juniores (Sub-19) que recebe alguns jogadores das Escolas de Futebol do Concelho de Alcanena, a que se junta a captação de jovens de outros locais do país e jogadores estrangeiros, que por saberem que o clube tem uma grande visibilidade nesta zona e agora no principal campeonato do escalão, interessam-se pelo projeto e querem realizar a última fase do seu percurso formativo no ACA com possibilidades de serem chamados à equipa Sénior.

Quanto a conquistas no escalão de Juniores de destacar a Taça do Ribatejo nas épocas 2013/2014 e 2014/2015 e o Campeonato da 1ª Distrital em 2014/2015 com consequente subida ao Campeonato da 2ª Divisão Nacional. A época passada acabou por ser a mais marcante com a inédita subida à 1ª Divisão Nacional.

O clube é presidido desde 2006 por José Torcato, sendo também ele o treinador principal da equipa sénior.

1.2.3. O Clube e o Envolvimento

O Atlético Clube Alcanenense está localizado no concelho da vila de Alcanena, que pertence ao distrito de Santarém. Esta vila está na província do Ribatejo, região Centro e sub-região do Médio Tejo e tem cerca de 4100 habitantes.

Alcanena é sede do município e tem 127,33 km² de área total e 13868 habitantes, isto no ano de 2011. O município foi criado em 1914 por desanexação das freguesias dos municípios de Santarém e Torres Novas, sendo limitado a nordeste pelo município de Ourém, a este por Torres Novas, a sul e sudoeste por Santarém e a noroeste pelos municípios de Porto de Mós e da Batalha.

O concelho de Alcanena está dividido em 7 freguesias, sendo elas:

- 1) Alcanena e Vila Moreira;
- 2) Bugalhos;
- 3) Malhou, Louriceira e Espinheiro;
- 4) Minde;
- 5) Moitas Venda;
- 6) Monsanto;
- 7) Serra de Santo António.



Figura 1 - Distrito de Santarém



Figura 2 - Concelho de Alcanena



Figura 3 - Símbolo do Clube

1.2.4. Recursos Espaciais, Materiais e Logísticos

A equipa utiliza como equipamento principal a camisola às listras amarela e preta, calções e meias pretas. Por sua vez o equipamento alternativo é todo ele preto.



Figura 4 - Equipamento Principal e Equipamento Alternativo

O clube/entidade possui algumas carências no que aos espaços diz respeito, pois apenas possui uma Sede e um Estádio que no caso é Municipal.

A Sede é composta por um Restaurante, um Café/Bar e uma sala para festas, onde os jogadores da equipa sénior e juniores residentes fazem as suas refeições diárias. No primeiro andar há várias salas amplas que recentemente passaram a servir de residência para os jogadores juniores e outras duas que são passíveis de ser utilizadas pelos jogadores, treinadores ou pessoas autorizadas, uma sala com bilhar e uma outra com mesas e cadeiras onde os atletas podem passar algum tempo livre.



Figura 5 - Sede do Atlético Clube Alcanenense

O Estádio Municipal Joaquim Maria Baptista na Vila de Alcanena recebe os treinos e jogos da equipa sénior e júnior do Alcanenense. Este recinto é de relva natural, o que se torna num fator ainda mais limitativo, devido à falta de manutenção existente no mesmo. Possui as dimensões de 105x64 metros e capacidade para 5400 espetadores.



Figura 6 - Estádio Municipal Joaquim Maria Baptista

Este estádio é composto por três balneários, dois grandes para a equipa da casa e para os visitantes e um pequeno para os árbitros e utilizado pelos treinadores nos dias de treino. É composto também por uma sala, apelidada pela sala do departamento de Futebol. O balneário do visitado tem uma sala onde se instala o massagista do clube e um pequeno anexo onde se encontram alguns materiais de ginásio.

O estádio tem também na sua composição 3 anexos que são utilizados pelas diferentes associações que utilizam o estádio. O ACA tem à sua disponibilidade uma rouparia e o

bar do estádio enquanto o clube de Atletismo tem à sua disponibilidade o anexo onde colocam todo o seu material.



Figura 7 - Balneário equipa visitada

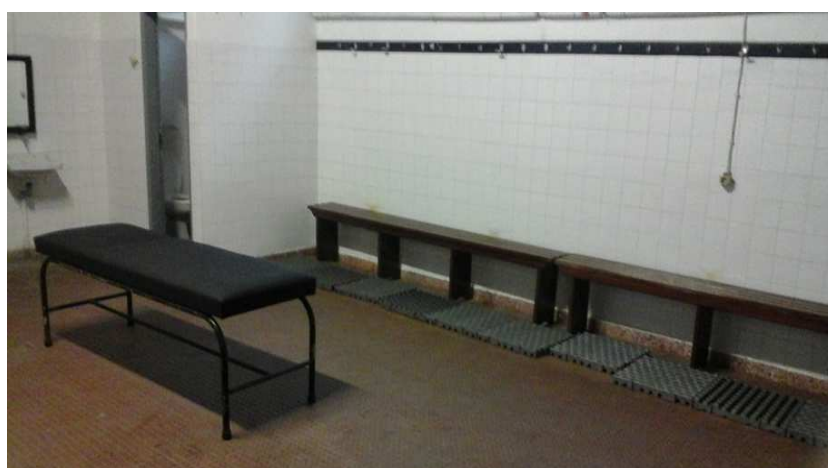


Figura 8 - Balneário equipa visitante

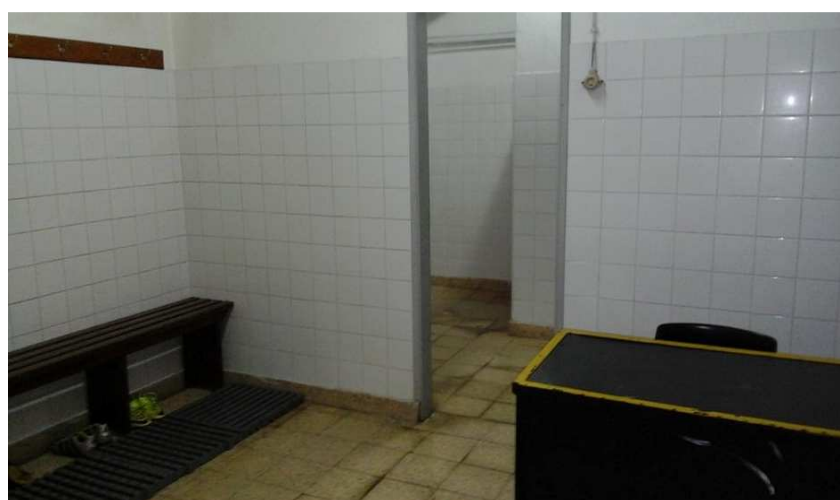


Figura 9 - Balneário árbitros/treinadores



Figura 10 - Sala do departamento de futebol



Figura 11 - Sala de posto médico



Figura 12 - Sala de ginásio

Ao nível dos recursos materiais o estádio tem uma pequena arrecadação com o material necessário para treino e jogo, tais como bolas de jogo e medicinais, coletes, cones, varas, arcos, sinalizadores, barreiras, escadas de coordenação, recipientes para águas, etc. No estádio existem também 6 balizas amovíveis, sendo duas mini balizas e quatro para futebol de 11.

Existem outros recursos que se consideram indiretos ao processo de treino, que são também de extrema importância, como o material existente numa rouparia, o material de um posto médico, os transportes, o material existente nos balneários, etc.

Relativamente aos transportes, o clube dispõe de duas carrinhas da marca Hyundai com capacidade para transportar o diverso material e até nove passageiros.

Nos dias de jogo o transporte é assegurado por essas duas carrinhas e outra que possa ser cedida para o momento ou através de um dos autocarros da Câmara Municipal de Alcanena.

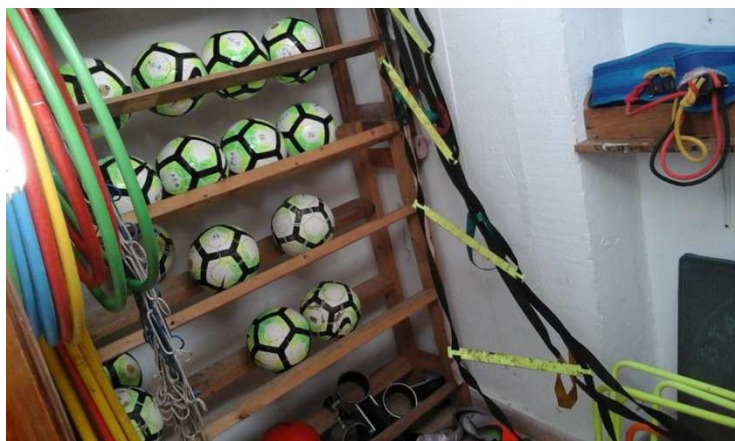


Figura 13 - Arrecadação material de treino e jogo



Figura 14 - Rouparia



Figura 15 - Carrinhas do clube

1.3. Análise / Caraterização da Equipa e da Intervenção

Neste ponto será efetuada uma caraterização da equipa ao nível do *staff* técnico, de apoio e a constituição do plantel. De seguida será efetuada a caraterização da minha intervenção enquanto treinador estagiário.

1.3.1. Caraterização da Equipa

A equipa técnica foi constituída pelo treinador principal de 33 anos de idade, com Licenciatura em Treino Desportivo e Grau II de treinador. Os dois treinadores adjuntos tinham 27 e 48 anos de idade, curso de Grau I e II, sendo que um deles desempenhava as funções de delegado ao jogo. O treinador de guarda-redes tinha 26 anos e por último tínhamos o treinador estagiário, Fábio Silva. Dentro do *staff* de apoio de destacar o técnico de equipamentos, o massagista e o presidente do clube, determinante entre outras coisas, no recrutamento de jogadores para a formação do plantel.

O estágio iniciou no dia 7 de Agosto de 2017 e terminou no dia 2 de Junho. Durante o período de estágio foram realizados 43 microciclos e 148 unidades de treino.

O plantel iniciou a época com 27 jogadores, com 20 jogadores de segundo ano e 7 de primeiro ano, sendo que apenas cinco elementos transitaram da época passada. Para além deste fator limitativo, as sete nacionalidades existentes, requerem também uma adaptação de todo o grupo de trabalho. Independentemente dos fatores referidos é um plantel extenso em termos do número de opções para os vários setores, e com uma base homogénea em termos qualitativos. O grupo é formado por jogadores da zona e de outros pontos do país, após uma fase de recrutamento e captações, culminando com jogadores vindos de outros países, através de acordos entre o presidente e empresários. Do plantel que começou a época saíram 7 jogadores no decorrer da mesma, tendo entrado 4 novos jogadores, em que 2 acabaram por não terminar a época no plantel.

Tabela 1 - Plantel

Guarda-Redes	Guarda-Redes	Guarda-Redes	Guarda-Redes
JC	IC	RT	CV
22/03/2000	27/06/2000	29/03/1999	27/08/1999
1,78Cm - 61Kg	1,85Cm - 85Kg	1,96Cm - 82Kg	1,86Cm - 81Kg
Português - Sub18	Português - Sub18	Francês - Sub19	Chileno - Sub19
Lateral Direito	Lateral Direito	Lateral Esquerdo	Lateral Esquerdo
MP	RP	FC	JV
21/02/1999	09/08/2000	13/11/2000	04/04/1999
1,66Cm - 63Kg	1,78Cm - 85Kg	1,74Cm - 68Kg	1,68Cm - 65Kg
Português - Sub19	Português - Sub18	Português - Sub18	Brasileiro - Sub19
Lateral Esquerdo	Defesa Central	Defesa Central	Defesa Central
CC	EJ	RF	LF
22/01/1999	02/11/1999	27/02/2000	17/03/1999
1,71Cm - 68Kg	1,79Cm - 73Kg	1,78Cm - 68Kg	1,85Cm - 81Kg
Guineense - Sub19	Português - Sub19	Português - Sub18	Brasileiro - Sub19
Defesa Central	Médio Centro	Médio Centro	Médio Centro
MS	BS	CE	EL
15/02/1999	13/03/1999	27/08/1999	10/12/1999
1,82Cm - 80Kg	1,87Cm - 78Kg	1,76Cm - 68Kg	1,87Cm - 71Kg
Brasileiro - Sub19	Guineense - Sub18	Guineense - Sub19	Cabo-verdiano - Sub19
Médio Centro	Médio Centro	Médio Centro	Médio Centro
RA	FS	KM	FP
03/05/1999	11/02/1999	26/01/1999	29/03/2000
1,61Cm - 67Kg	1,64Cm - 62Kg	1,85Cm - 76Kg	1,92Cm - 83Kg
Português - Sub19	Português - Sub19	Brasileiro - Sub19	Português - Sub18
Extremo	Extremo	Extremo	Extremo
EI	PD	DS	EB
20/12/1999	22/03/1999	04/01/1999	03/05/1999
1,73Cm - 60Kg	1,79Cm - 67Kg	1,84Cm - 76Kg	1,78Cm - 66Kg
Português - Sub19	Português - Sub19	Brasileiro - Sub19	Suíço - Sub19
Avançado	Avançado	Avançado	
GC	JR	JO	
19/01/1999	17/03/1999	04/01/2000	
1,84Cm - 75Kg	1,88Cm - 77Kg	1,73Cm - 85Kg	
Brasileiro - Sub19	Brasileiro - Sub19	Português - Sub18	

1.3.2. A Competição

A 1ª Divisão Nacional de Juniores é uma competição constituída por duas séries (Norte e Sul), cada uma com doze equipas, o que perfaz um total de 24 equipas participantes. A primeira fase é realizada num formato de todos contra todos a duas voltas, em que os quatro primeiros de cada série passam à fase do apuramento de campeão e os oito últimos passam para a fase de manutenção.

Na fase de subida as quatro de equipas de cada série juntam-se formando uma série única, num formato de todos contra todos a duas voltas. O primeiro classificado será o campeão do escalão.

Na fase de manutenção as oito equipas mantêm as séries inicialmente definidas, iniciando com metade dos pontos obtidos na primeira fase, defrontando-se também em duas voltas. As três últimas classificadas de cada série descem à 2ª Divisão Nacional.

O Atlético Clube Alcanenense que participa pela primeira vez neste campeonato conseguiu a subida de divisão na época 2016/2017, tendo alcançado o 3º lugar na fase de subida da série sul.

De seguida apresento uma tabela com as equipas presentes na série sul, a localidade, o campo e seu piso, distância nas deslocações fora e classificações nas últimas duas épocas.

Tabela 2 - Composição da série sul da 1ª Divisão Nacional de Juniores “A”

Equipa	AC Alcanenense	Sporting SAD	AA Coimbra OAF	Benfica SAD	Estoril Praia	Vitória FC SAD
Emblema						
Localidade	Alcanena	Lisboa	Coimbra	Lisboa	Estoril	Setúbal
Campo	Estádio Joaquim Maria Baptista	CGD Stadium Aurélio Pereira	Campo Academia Brisa 200	Nº1 Calva Futebol Campus	Campo Nº2 Centro Treino Formação Desportiva	Campo Municipal Várzea
Distância		130 Km	113 Km	133 Km	133 Km	144 Km
Piso	Alcanena - Relvado (105x64)	Alcochete - Relvado (105x68)	Coimbra - Relvado (104x68)	Seixal - Relvado (105x68)	Estoril - Sintético (100x64)	Várzea - Sintético (100x64)
Época 15/16	2º lugar / 2ª Divisão - FM	2º lugar / 1ª Divisão - AC	3º lugar / 1ª Divisão - AC	6º lugar / 1ª Divisão - AC	2º lugar / 2ª Divisão - FS	7º lugar / 2ª Divisão - FS
Época 16/17	3º lugar / 2ª Divisão - FS	7º lugar / 1ª Divisão - AC	7º lugar / 1ª Divisão - AC	5º lugar / 1ª Divisão - AC	3º lugar / 1ª Divisão - FM	7º lugar / 1ª Divisão - FM

Equipa	Cova da Piedade SAD	Real SC	CF Os Belenenses	UD Leiria SAD	SG Sacavenense	Ass. Naval 1º Maio
Emblema						
Localidade	Cova da Piedade	Massamá	Lisboa	Leiria	Sacavém	Figueira da Foz
Campo	Campo Boa Hora	Campo Nº2 Real Sport Clube	Campo Major Baptista Silva	Campo da Mara	Campo Sacavenense	Campo Treinos Estádio Municipal José Bento Pessoa
Distância	131 Km	117 Km	117 Km	50 Km	104 Km	111 Km
Piso	Aneneta - Sintético (105x68)	Massamá - Sintético (100x64)	Lisboa - Sintético (105x68)	Sa Eufémia - Sintético (100x64)	Sacavém - Sintético (104x65)	F. da Foz - Sintético (100x64)
Época 15/16	6º lugar / 2ª Divisão - FS	4º lugar / 2ª Divisão - FS	5º lugar / 1ª Divisão - AC	2º lugar / 1ª Divisão - FM	7º lugar / 1ª Divisão - FM	2º lugar / 2ª Divisão - FS
Época 16/17	7º lugar / 2ª Divisão - FS	2º lugar / 2ª Divisão - FS	2º lugar / 1ª Divisão - AC	2º lugar / 1ª Divisão - FM	4º lugar / 1ª Divisão - FM	5º lugar / 1ª Divisão - FM

1.3.3. O Microciclo Tipo

O microciclo da equipa foi constituído normalmente por quatro treinos semanais de segunda-feira a quinta-feira e com jogo ao sábado.

Tabela 3 - Microciclo Tipo Principal

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Estádio	Estádio	Estádio	Estádio		Casa ou Fora	
19h30-21h15	19h30-21h00	19h30-21h00	19h30-21h00		17h / 15h	
TREINO Palestra Jogo - 19h30 Aquecimento - 19h45 Parte Principal - 20h05 Parte Final - 21h05	TREINO Palestra Inicial - 19h30 Aquecimento - 19h35 Parte Principal - 19h55 Parte Final - 20h55	TREINO Palestra Inicial - 19h30 Aquecimento - 19h45 Parte Principal - 19h55 Parte Final - 20h55	TREINO Palestra Inicial - 19h30 Aquecimento - 19h35 Parte Principal - 19h55 Parte Final - 20h55 Convocatória - 21h05	FOLGA	JOGO Concentração - 90m antes Palestra - 75m antes Equipar - 60m antes Aquecimento - 40m antes Chamada - 07m antes	FOLGA
RECUPERAÇÃO ATIVA Corrida regenerativa Lúdico-recreativos Jogos em espaços reduzidos com objetivos táticos e manutenção	FORÇA ESPECÍFICA Força rápida Manutenção da posse de bola (objetivos táticos) Situações reduzidas de jogo (3 equipas)	RESISTÊNCIA ESPECÍFICA Combinações táticas com finalização Setoriais com objetivos estratégicos e táticos múltiplos Prática de jogo em situações próximas do real e aplicando plano tático-estratégico	VELOCIDADE ESPECÍFICA Coordenação motora/velocidade Setoriais em espaços regulamentares - organização coletiva Jogos em espaços reduzidos Esquemas Táticos			

Analisando a organização física, espacial e temporal, o treino de segunda-feira decorria das 19h30 às 21h15 e todos os restantes das 19h30 às 21h00. Todos os treinos decorriam em campo inteiro. No entanto, após o primeiro mesociclo de treinos, a equipa sénior que treinava das 18h00 às 19h30, passou a treinar das 18h30 às 20h00, o que fez com que a equipa de Juniores treinasse apenas em meio-campo os primeiros 30 minutos nos treinos de terça, quarta e quinta-feira.



Figura 16 - Organização espacial e temporal das sessões de treino

1.3.4. Modelo de Jogo da Equipa

De seguida apresentamos as principais linhas orientadoras do modelo de jogo elaborado e desenvolvido no início da época.

1.3.4.1. Sistema de Jogo

O sistema de jogo preferencial foi o 1:4:3:3 e tendo como alternativas o 1:4:4:2 (clássico e losango). Jogou-se com 1 GR, 4 Defesas (em linha), 1 Médio Defensivo e 2 Médios Interiores/Ofensivos e 3 Avançados (2 Extremos e 1 Ponta de Lança/Avançado Fixo).



Figura 17 - Posicionamento no Sistema de Jogo 1:4:3:3



Figura 18 - Posicionamento no Sistema de Jogo 1:4:4:2 (losango)

1.3.4.2. Princípios Gerais de Jogo

Como ideia base pretendeu-se que a equipa assumisse o jogo, sem ter receio de atacar, mantendo a segurança defensiva, assentando estes princípios numa boa ocupação do espaço de jogo e disciplina tática. Procurar, sempre que possível, atacar rápido de forma a apanhar a defesa adversária desorganizada ou ter posse de bola com paciência a circular, de forma a arranjar espaços livres e superioridade numérica. À perda da bola, uma rápida reação, pressionando através dos jogadores mais próximos o portador da bola, não deixando a equipa adversária sair em contra-ataque e permitindo aos restantes colegas a organização pretendida. Ter os setores juntos e compactos, não dando muito espaço para o adversário jogar. Equipa solidária, comunicativa e unida, com muita garra, entreajuda, agressividade e atitude positiva na luta pelo melhor resultado.

1.3.4.3. Organização Defensiva

1.3.4.3.1. Método de Jogo Defensivo: Defesa à Zona/Defesa à Zona Pressionante

Defesa à Zona/Zona Pressionante num bloco médio, em campo curto (30 metros, como referências de pressão o meio do $\frac{1}{2}$ ofensivo e com a linha defensiva sensivelmente a meio do $\frac{1}{2}$ campo defensivo), com a equipa coesa e compacta, movimentando-se em função da posição da bola, tendo como objetivo fechar espaços e provocar o erro adversário de modo a ganhar a posse de bola (Figuras 19 e 20).



Figura 19 - Método de Jogo Defensivo (bola no Corredor Central)

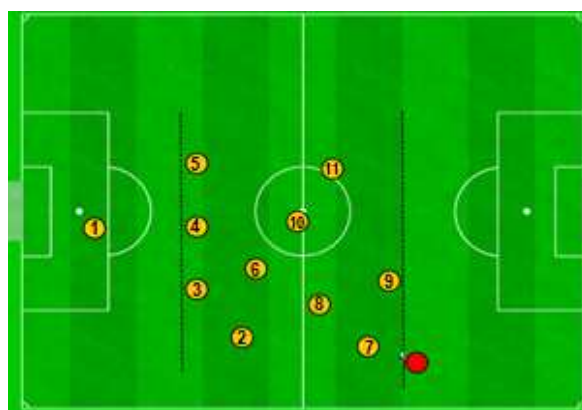


Figura 20 - MJD (bola no Corredor Lateral)

1.3.4.3.2. Organização Posicional Defensiva Coletiva

A equipa procurava fechar espaços, tanto em largura como em profundidade e ocupar espaços perto e longe da bola. A equipa devia estar organizada atrás da linha da bola e, a partir daí, coletivamente direcionar e pressionar os jogadores adversários.

Direcionar o Adversário - procurar direcionar o adversário a jogar por onde queremos, nomeadamente para os corredores laterais e para trás.

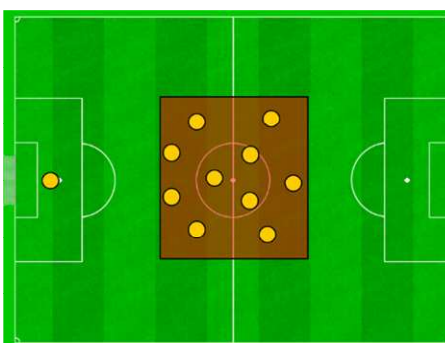
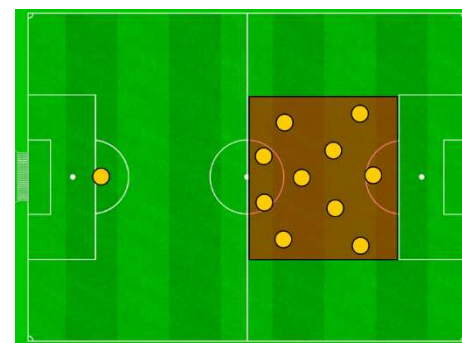
Pressionar o Adversário - pressionar coletivamente o adversário de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola.

- **Referenciais de Pressão:**

- Passes errados;
- Passes em trajectórias aéreas;
- Adversários de costas para o jogo e sem apoios;
- Más receções;
- Bola no interior da nossa equipa;
- Bola no corredor lateral.

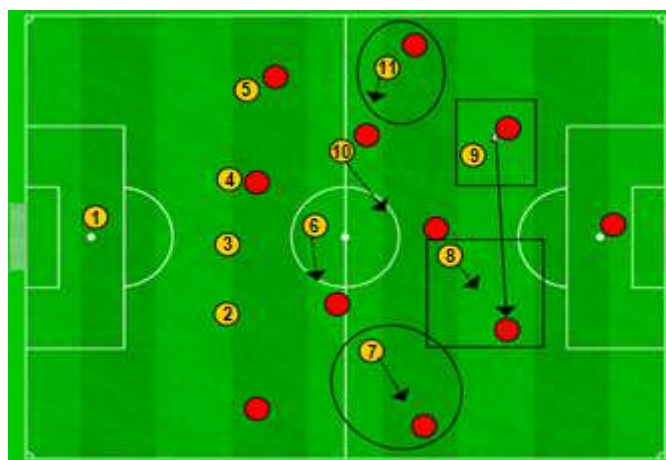
- **Zonas de Pressão:**

- Bloco Baixo: a equipa encontra-se organizada no nosso $\frac{1}{2}$ campo defensivo e só pressiona a partir da linha intermédia do campo ou perto disso (Figura 21).
- Bloco Médio: a equipa está organizada a $\frac{3}{4}$ do campo, estando a linha defensiva ainda no nosso $\frac{1}{2}$ campo, não deixando espaços entre linhas. Deverá ser a zona de pressão mais usada pela nossa equipa ao longo da época (Figura 22).
- Bloco Alto: a organização coletiva é feita no $\frac{1}{2}$ campo ofensivo, com os jogadores mais avançados a pressionarem junto à área de grande penalidade adversária e a linha defensiva a estar colocada na linha de $\frac{1}{2}$ campo (Figura 23).

**Figura 21** - Bloco Baixo**Figura 22** - Bloco Médio**Figura 23** - Bloco Alto

1.3.4.3.3. Organização Defensiva Intersetorial

Na 1ª zona de pressão (1º momento) o 9 (avanzado) é que define o momento de pressionar, devendo levar a equipa com ele. Os laterais adversários são da responsabilidade do 7 e 11 (extremos), ficando o 9 (avanzado) encarregue dos centrais. Este marca o central do lado da bola, sendo que se houver uma variação do sentido de jogo para o outro central, a responsabilidade da sua marcação será do 8 ou 10 (médios interiores), havendo ajustamentos do médio interior e extremo do lado contrário (Figura 24).

**Figura 24** - Posicionamento na 1ª zona de pressão (1º momento)

Caso esta 1ª zona de pressão seja ultrapassada, a equipa deverá recuar um pouco no terreno, ocupar espaços sem pressionar e convidar o adversário a jogar para trás ou para os lados. Quando todos os jogadores estiverem novamente atrás da linha da bola, voltaremos a pressionar.

No processo defensivo a equipa deve ter superioridade numérica, seja nos corredores laterais ou no corredor central, com coberturas defensivas próximas. Quanto mais próximo estivermos

da nossa baliza, mais concentrados (espaço) devemos estar, nomeadamente no corredor central (Figura 25 e 26).



Figura 25 - Organização Defensiva Intersetorial
(bola no CL)



Figura 26 - ODINTER (bola no CC)

No caso da equipa adversária chegar ao último terço, devemos manter os espaços fundamentais ocupados, principalmente em situação de cruzamento, com o 3 e 4 (defesas centrais) a ficarem responsáveis pelo espaço em frente ao 1º poste e o espaço central em frente à baliza, ficando a zona do 2º poste reservada para o 5 (lateral do lado contrário à bola). O 6 (médio defensivo) deverá estar perto dos 3 defesas, baixando na linha destes caso seja necessário (vários jogadores adversários) (Figura 27).



Figura 27 - ODINTER (bola no CL junto à grande-área para cruzamento)

1.3.4.3.4. Organização Defensiva Intrasetorial

Em cada setor é fundamental haver uma boa organização, com bom relacionamento entre os vários elementos, através da criação de rotinas de posicionamento e elevada comunicação entre eles.

- **Setor Defensivo**

O 3 (defesa central) que se encontra em cobertura relativamente ao 2 (defesa lateral) que está em contenção define a linha de 3 defesas, devendo estar sempre atentos aos movimentos adversários na profundidade (Figura 28).



Figura 28 - Organização Defensiva Intrasetorial (setor defensivo)

- **Setor Médio**

Os médios deverão manter a sua organização habitual, com um 6 (médio defensivo) e dois médios interiores (8 e 10), funcionando o 6 (médio defensivo) como cobertura e equilíbrio dos restantes. Caso a bola esteja num dos corredores laterais ou perto deles, os médios deverão formar três linhas de posicionamento distintas (Figura 29).



Figura 29 - Organização Defensiva Intrasetorial (setor médio)

- **Setor Ofensivo**

Os avançados (7, 9 e 11) serão, por norma, os primeiros jogadores da equipa a defender, tendo uma rápida reação à perda de bola. O 9 (avançado) deverá pressionar os defesas centrais adversários cortando inicialmente a linha de passe entre eles, só depois aproximando do portador da bola, enquanto o 7 e 11 (extremos) deverão fechar o corredor central, convidando a bola a entrar nos laterais (Figura 30). Quando isso acontece a aproximação e a pressão deve ser exercida à máxima velocidade.



Figura 30 - Organização Defensiva Intrasetorial (setor ofensivo)

1.3.4.4. Transição Defensiva

1º Momento (logo após a perda da bola) - a equipa deve procurar imediatamente evitar a construção e/ou criação de situações de ataque do adversário, dificultando ou impedindo uma possível transição rápida.

Princípios - a equipa deve posicionar-se efetuando pressão ao portador da bola com o mais próximo a sair na contenção. Esta pressão deve ser conjunta com todos os setores próximos e com a formação de um losango perto da bola. Este losango deve procurar fechar as linhas de passe próximas do portador da bola (evitar saída de zonas de pressão) de maneira a conseguir recuperar a posse ou evitar a construção do adversário.

Comportamentos chave - **1º** predisposição para mudança de atitude logo no momento da perda (jogador que perdeu a bola deve ser o primeiro a querer recuperá-la); **2º** vontade de pressionar o adversário intensamente (querer ter novamente a bola o + rápido possível); **3º** querer ajudar o colega + próximo da bola.

2º Momento (se o adversário sair da zona de pressão) - evitar que o adversário crie situações de finalização.

Princípios - **1º** facilitar a recomposição do bloco defensivo, orientando o portador da bola para zonas que não permitam a entrada da bola na nossa última linha defensiva; **2º** descentralizar o jogo de ataque, dirigindo-o para os CL; **3º** evitar situações de penetração no nosso setor defensivo; **4º** utilização da “Falta Tática” em caso de desequilíbrio evidente.

1.3.4.5. Organização Ofensiva

1.3.4.5.1. Método de Jogo Ofensivo: Ataque Organizado com variante de Ataque Rápido

Ataque Organizado com elevada posse de bola, na tentativa de encontrar espaços fundamentais ou situações de superioridade numérica para atacar a baliza adversária. O processo ofensivo deverá ter um número elevado de movimentações, seja de apoio ou de rutura, bem como uma boa ocupação do espaço de jogo (Figura 31).



Figura 31 - Posicionamento ofensivo e movimentos por posição

O processo ofensivo da equipa vai estar dividido em 4 momentos/fases:

- 1ª Fase de Construção
- 2ª Fase de Construção
- Criação de Situações de Finalização
- Finalização Propriamente Dita

1ª Fase de Construção - na 1ª fase de construção se o adversário permitir (não deveremos arriscar demasiado) a equipa sai a jogar pelo 3 e 4 (defesas centrais) com estes a terem três linhas de passe principais - bola jogada no 6 (médio defensivo) caso este esteja sozinho, no 2 ou 5 (defesas laterais) ou circulação entre os dois defesas centrais (3 e 4), com alteração

momentânea na disposição dos médios, devido à aproximação do 2º médio (na Figura 32 do jogador da posição 10).



Figura 32 - Posicionamento e soluções de saída na 1ª fase de construção

Como alternativa, de forma a sair com maior segurança, poderá haver uma alteração pontual do sistema de jogo (1:3:4:3), com o 6 (médio defensivo) a baixar para a linha do 3 e 4 (defesas centrais), com o 2 e 5 (defesas laterais) a darem mais profundidade, o que leva o 7 e 11 (extremos) a procurarem um espaço interior (Figura 33).



Figura 33 - Linha de 3 jogadores na saída na 1ª fase de construção

2ª Fase de Construção - quando a bola entra no 2 ou 5 (defesas laterais), 6, 8 ou 10 (médios), 7 ou 11 (extremos) entramos na 2ª fase de construção, mais avançados no terreno de jogo, procurando espaços vazios para receber a bola, através de várias desmarcações. Cada movimento de um colega leva a que um espaço fique vazio, podendo ser aproveitado por outro colega.

Criação de Situações de Finalização - após ultrapassada a fase de construção a equipa vai tentar criar situações de finalização. O 2 e 5 (Defesas Laterais (DL)) serão preponderantes nesta fase pois pretende-se que dêem muita profundidade ao jogo da equipa e criem várias situações de 2x1 nos Corredores Laterais (CL) com o 7 e 11 (extremos). Nestas situações os

dois jogadores devem procurar variadas combinações sempre em linhas diferentes (**1.** DL vai dentro e Extremo está em largura máxima ou o inverso; **2.** quando houver progressão no espaço interior por parte do Extremo o DL deve entrar nas suas costas no CL; se for o DL a progredir no espaço interior o Extremo já deve manter-se + em largura para a probabilidade de a bola ser jogada nele; neste tipo de situações de criação é importante que o Médio Interior (MI) (6 ou 8) do lado da bola (pode e deve fazer desmarcações em rutura quando o Extremo desmarca em apoio) e o 6 (Médio Defensivo (MDEF)) sejam linhas de passe seguras para possíveis combinações ou variação de corredor. Sempre que a bola estiver no Corredor Central (CC) num dos médios tem de existir cobertura para se necessário procurar variação de corredor e criação numa zona com mais espaço; **3.** o 9 (Avançado (AV)) também deve oferecer linhas de passe em apoio aos MI, ou efetuar desmarcações circulares com o intuito de receber a bola no espaço em rutura).

A formação de losangos próximos do portador da bola é fundamental para a manutenção, circulação da bola e criação (os losangos oferecem linhas de passe em cobertura, interiores e em profundidade).

Fase de Finalização - nesta fase o risco deve ser máximo na procura de situações que possam de forma individual levar á finalização (1x1) ou através de combinações rápidas onde se incluam desmarcações em ruptura para o remate final.

1ª se a bola estiver no CL o 2 e 5 (DL), 7 e 11 (Extremos), 8 ou 10 (MI) desse lado devem procurar situações para posterior cruzamento (9 (AV)) a entrar ao 1º poste, Extremo do lado contrário ao 2º poste, MI mais afastado na zona de penalti e o MI mais próximo á saída da área); **2ª** bola no CC com um MI a procurar através de combinação direta com o AV aparecer em zona de finalização, ou efetuar combinação indireta com o AV e Extremo (desmarcação de apoio do AV ao MI rececionando e jogando na rutura do Extremo, ou então devolvendo a bola ao MI que efetua passe em rutura para a desmarcação em rutura na diagonal de um dos Extremos); o DL do lado da bola também deve ser um jogador interventivo e se o Extremo estiver mais no CC poderá ser ele a efetuar o cruzamento ficando o Extremo mais em cobertura.

1.3.4.6. Transição Ofensiva

1º Momento (construção de situações de ataque - assegurar relações que permitam continuidade) - quando a equipa recupera a posse de bola deve mudar de comportamentos rapidamente de forma a conseguir sair da zona de pressão (onde recuperou a posse da bola).

Princípios - 1º se a bola for recuperada no ½ campo defensivo e no CC a equipa deve procurar lateralizar o jogo ou jogar numa cobertura para se reorganizar e partir para uma construção paciente e organizada.

- 8 ou 10 recuperam a bola e não tendo espaço para progredir têm várias soluções: lateralizar o jogo para o 7 ou 11, DL do seu lado, ou para o outro MI, procurar a cobertura do 6 ou em último caso do 3 ou 4 (Defesas Centrais (DC)) para que a equipa se organize;
- 6 recupera a bola e não tendo espaço para progredir tem duas soluções: lateralizar o jogo para o 2 ou 5, ou 7 ou 11, procurar a cobertura do 3 ou 4 ou mesmo do 1 (Guarda-Redes (GR)) para que a equipa se organize;
- 3 ou 4 recuperam a bola e não tendo espaço para progredir tem 2 soluções: procurar o 6, o 8 ou 10 que com espaço procuram efetuar a transição de forma mais rápida ou jogar na cobertura do outro DC ou GR para sair da zona de pressão e procurar transição no outro corredor.

2º se a bola for recuperada no ½ campo defensivo e num dos CL as opções de passe acabam por ser idênticas às opções anteriores, no entanto é ainda mais importante a saída da zona de pressão com mudança de corredor rapidamente (se não houver espaço para progredir), procurando linhas de passe interiores dos médios, ou as coberturas dos DC e GR para que a equipa volte a organizar-se.

2º Momento (criação de situações de finalização) - aproveitar desequilíbrios da equipa adversária.

Princípios - 1º se a bola for recuperada no ½ campo ofensivo e no CC o canal de transição prioritário deve ser o mesmo corredor.

- Se 6 recuperar a bola deve progredir se tiver espaço livre tentando criar situação de superioridade numérica com a ajuda dos MI (8 ou 10);

- 8 ou 10 recuperam a bola devem progredir no espaço livre tentando criar situação de finalização através de combinação simples, direta e/ou indireta com o 9 e 7 ou 11; outra solução poderá ser efetuar passe de rutura para desmarcação em rutura do 9 ou de um dos Extremos que entram em diagonal;
- 9 recupera a bola e procura se possível uma situação de 1x1 ou espera pelo apoio dos MI (8 ou 10), de um ou dos dois Extremos (7 e 11) para criar situação de igualdade ou superioridade numérica e finalizar.

2º se a bola for recuperada no ½ campo ofensivo e no CL, a transição pode ser feita no mesmo corredor se houver espaço para progredir, ou então sair rapidamente da zona de pressão através de um passe lateral para o CC;

- 7 ou 11 recupera a posse de bola e com espaço para progredir atacam o espaço vazio procurando depois através de combinação direta/indireta com o 8 ou 10 (MI) ou 9 criar situação de superioridade numérica e finalização, ou após progredir no espaço efetuar cruzamento;
- 7 ou 11 recupera a posse de bola e procura sair da zona de pressão com um passe para o CC para o 6, um MI (8 ou 10) ou 9, procurando penetrar nesse corredor com bola e ou através de passes/desmarcações de rutura (6 ou MI procuram a rutura em diagonal do Extremo contrário ou do 9 nas costas dos DC contrários; as combinações diretas/indiretas com ambos também são uma alternativa).

1.3.4.7. Esquemas Táticos Defensivos

1.3.4.7.1. Cantos Defensivos

Coloca-se um jogador no 1º poste, uma linha de quatro jogadores logo á frente da linha da pequena área, com o primeiro e último jogador ligeiramente dentro da pequena área, três jogadores à frente destes formam uma segunda linha, um jogador à saída da grande-área e um jogador perto do meio-campo do lado do canto (Figura 34). Se recuperarmos a bola a zona de transição será o CC tendo 2 opções: **1.** jogador + avançado efetua desmarcação de apoio para receber e procurar combinação; **2.** jogador com bola tendo espaço livre faz progressão rápida e neste momento o jogador mais avançado faz uma desmarcação para um dos CL para arrastar consigo a marcação e abrir mais espaço para o jogador da progressão (ou pode efetuar uma desmarcação nas costas da defesa para poder receber a bola metida longa).

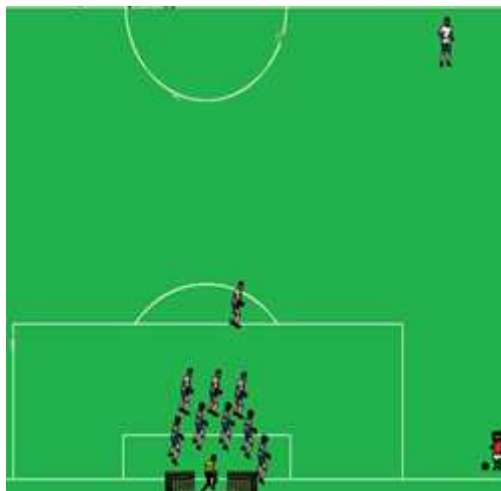


Figura 34 - Posicionamento nos cantos defensivos

1.3.4.7.2. Livres Frontais Defensivos

Treinador de GR define com os GR quantos jogadores são necessários na barreira e o seu posicionamento. Este número de jogadores é definido consoante o local do livre (entre 2 e 5 jogadores), sendo maior quanto maior a proximidade da baliza). Ficamos com um jogador referência perto do meio-campo e os restantes a marcar individual ou à zona os jogadores adversários perto da barreira (Figura 35).



Figura 35 - Posicionamento nos livres frontais defensivos

1.3.4.7.3. Livres Laterais Defensivos

Treinador de GR define com os GR quantos jogadores são necessários na barreira (entre 1 e 3 jogadores) e o seu posicionamento, ficando sempre um jogador referência na zona de meio-campo, um à saída da grande-área e os restantes a marcar individualmente (Figura 36).



Figura 36 - Posicionamento nos livres frontais defensivos

1.3.4.7.4. Lançamentos Laterais Defensivos

Temos duas soluções de posicionamento neste tipo de situações. Se o adversário optar por um lançamento lateral mais curto devemos dentro do nosso sistema de jogo, tapar espaços próximos para que os jogadores não recebam a bola com espaço. O Extremo do lado do lançamento posiciona-se perto do jogador que lança para que este não volte a receber, com espaço, após o lançamento.

Se percebermos que o adversário próximo da grande-área vai efetuar um lançamento longo devemos posicionar-nos de forma idêntica ao canto defensivo, com duas linhas de quatro jogadores entre a pequena área e a marca de penalti, um jogador à entrada da grande-área e outro perto do meio-campo.

1.3.4.8. Esquemas Táticos Ofensivos

1.3.4.8.1. Pontapé de Saída

Existem dois pontapés de saída distintos, um de forma mais curta e outro de forma mais longa e direta.

1º o 9 é sempre o jogador responsável por esta situação. A bola deve ser sempre jogada para um dos MI (8 ou 10) que procuram logo jogar num dos Extremos (7 ou 11) ou DL (2 ou 5). A partir daqui a equipa procura começar a sua construção de jogo circulando a bola pelos vários corredores até ter espaço para progredir no campo.

2º o 9 joga a bola para trás para o 6 que joga a bola longa descaída mais para um lado, com o 8 e 10 próximos da linha de meio-campo juntamente com os Extremos (7 e 11) e saem rápido para a zona definida do passe longo. Toda a equipa deve aproximar rapidamente para ganhar uma possível segunda bola.

1.3.4.8.2. Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos um jogador destro bate o canto do lado esquerdo e um jogador esquerdino bate o canto do lado esquerdo (aplicar o inverso consoante a equipa adversária).

- Canto 1: jogador que bate o canto levanta um braço (bola metida ao 2º poste) ou levanta os dois braços (bola metida ao 1º poste). Neste tipo de canto estão cinco jogadores à entrada da grande-área (três jogadores atacam sempre a zona definida pelo batedor do canto e dois jogadores a outra zona), fica um jogador na marca de penalti, um à saída da área para uma segunda bola ou parar transição ofensiva do adversário e dois jogadores no ½ campo (este número pode variar consoante o número de jogadores que o adversário coloque perto do ½ campo - se colocar dois deixamos três);
- Canto 2: todos os jogadores posicionados no mesmo local, o jogador que bate o canto levanta a bola com uma mão acima da cabeça e o jogador da marca de penalti aproxima para receber curto (**1.** combinação direta entre ambos com o jogador que bate o canto a meter na área; **2.** jogador do canto curto a receber orientado para a linha final, tentando enganar o adversário que o marca e progredindo na direção à baliza, definindo depois se remata ou assiste um colega;

- Canto 3: jogador que bate levanta a bola acima da cabeça com as duas mãos e joga a bola rasteira para o jogador que aparece à saída da área rematar de primeira (pode cruzar) ou após receção (neste tipo de canto os jogadores devem posicionar-se na zona do 2º poste para libertar a zona onde a bola vai entrar - saída da área). O jogador do penalti aproxima (movimento em L) do jogador que vai bater para simular um possível canto curto, sendo a bola jogada na mesma para o jogador à saída da área (jogador que está à saída da área vai para junto dos dois que estão mais recuados);
- Canto 4: quando um jogador se dirigir ao banco dos suplentes para beber água (canto só é feito do lado do banco - se for em Casa será um pé esquerdo a executar) o jogador que cobra o canto já sabe que vai colocar a bola em diagonal para que esse jogador ataque a bola e após receção e/ou condução efetue o cruzamento ou remate (quando o jogador que bate o canto colocar a bola no chão automaticamente o jogador que sai no canto curto faz a aproximação e quando este estiver prestes a ultrapassar a linha lateral da grande área a bola é colocada na zona para o jogador que foi beber água. Nesta situação o jogador da saída da área baixa para o meio-campo no momento em que o jogador do penalti aproxima;
- Canto 5: jogador que vai cobrar bate a bola duas vezes no chão e quando coloca a bola no chão os jogadores do 1º e 2º poste (que estão todos mais posicionados ao 2º poste) começam a fazer a devida movimentação e logo de seguida o jogador do penalti vai aproximar-se para receber a bola, abrindo as pernas para a bola passar para o jogador que vem de trás efetuar o remate (jogador da saída da área junta aos dois mais recuados).



Figura 37 - Posicionamento nos cantos ofensivos

1.3.4.8.3. Livres Frontais Ofensivos

Em qualquer opção devemos ter sempre dois jogadores perto da bola (se possível um destro e um esquerdino), três jogadores ao lado da barreira (dois na parte interior - cortina e um na parte exterior da barreira) para poderem aplicar as várias soluções e fazerem possível recarga, ficando mais três jogadores na linha da barreira para atacar uma possível recarga também. Ficam dois jogadores (com estatura mais baixa e rápidos) na zona de $\frac{1}{2}$ campo (este número pode variar consoante o número de jogadores que o adversário coloque perto do $\frac{1}{2}$ campo - se colocar dois deixamos três) (Figura 38);

1. Remate direto; **2.** Combinação simples curta para o lado de dentro e remate; **3.** Combinação simples curta para o lado de fora e remate em arco por fora da barreira; **4.** Combinação simples com a bola colocada rasteira ao lado do jogador que está na parte exterior da barreira que se vira rapidamente e efetua remate ou assiste um colega ao 2º poste (um dos dois que estavam na parte interna da barreira).



Figura 38 - Posicionamento nos livres frontais ofensivos

1.3.4.8.4. Livres Laterais Ofensivos

Neste tipo de livres executados no $\frac{1}{2}$ campo ofensivo, em qualquer opção devemos ter sempre dois jogadores perto da bola (um destro e um esquerdino se possível), deixar dois jogadores (com estatura mais baixa e rápidos) no meio-campo (número pode variar) e um a ficar à saída da grande-área (jogador com facilidade de remate) (Figura 39);

1. Bola metida direta para a área; **2.** dois jogadores junto à bola e um desmarca-se no corredor lateral para efetuar cruzamento ou progredir na direção da baliza (pode efetuar combinação direta com o jogador que cobrou o livre que fica na cobertura); **3.** colocam-se três jogadores perto da bola, ao apito um desmarca pelo CL e outro em diagonal para o CC, efetuando combinação indireta (livre batido para o jogador do CC que joga no jogador do CL) e cruzamento.



Figura 39 - Posicionamento nos livres laterais ofensivos

1.3.4.8.5. Lançamentos Laterais Ofensivos

Os lançamentos laterais ofensivos executados no $\frac{1}{2}$ campo defensivo têm duas opções:

1. DL lança, Extremo aproxima para receber e devolve para o DL jogar longo para o MI desse lado que entra no CL (Extremo fica por dentro e em posição de receber a bola novamente); **2.** Extremo aproxima e MI descai para a linha sendo a bola lançada longa para este (Extremo depois entra por dentro).

Por sua vez os lançamentos laterais no $\frac{1}{2}$ campo ofensivo têm as seguintes opções:

1. Extremo e MI mais próximo realizam troca entre si perto do lançador enquanto AV desmarca-se no CL. Bola é jogada longa para AV e MI dá cobertura ofensiva; **2.** MI e Extremo aproximam para receber e a bola é jogada longa no AV (Extremo pode também desviar de cabeça para trás para o AV) que se desmarca no CL ou o Extremo devolve a bola para o DL jogar longo no AV (nesta situação o MI mantém-se por dentro para dar linha de passe interior).

1.3.4.9. Missões Táticas Defensivas

De seguida estarão descritas as missões táticas defensivas por posição.

Guarda-Redes

- Último defesa (proteção da baliza)
- Orientação da defesa
- Orientação das barreiras
- Comunicativo, com linguagem simples
- Sair da baliza quando necessário. Evitar sair se tiver colega a pressionar adversário
- Jogar com os pés
- Transmitir segurança, confiança e tranquilidade.

Defesas Laterais

- Fechar dentro (bola no corredor oposto), na linha dos defesas centrais
- Dobras e permutas
- Marcação no seu corredor
- Orientar adversário para zonas laterais ou para trás
- Temporizações
- Participar na formação de barreiras

Defesas Centrais

- Marcar adversário direto
- Alternar marcação com posição em cobertura
- Encurtar o espaço/tempo
- Orientar os movimentos do adversário para zonas laterais ou para trás
- Diminuir a profundidade ofensiva adversária
- Sóbrio, simples e eficaz
- Comunicativo, voz de comando da equipa

Médio Defensivo

- Equilíbrio Defensivo
- Permutas e Coberturas
- Marcar adversário direto seguindo-o para zonas de finalização
- Dobras aos Defesas Centrais
- Diminuir espaço entre linhas

Médios Interiores

- Equilíbrio Defensivo
- Permutas e Coberturas
- Preenchimento de Espaços
- Preparar o ataque mentalmente

Extremos

- Fechar o corredor e por dentro
- Fechar dentro (bola no corredor oposto)
- Pressionar após perda da posse de bola
- Colaborar em ações defensivas com defesa lateral e médios centro
- Colocar-se à frente da bola na marcação de livres contra (consoante posição da bola)

Ponta de Lança

- Pressionar alto, primeiro defesa
- Pressionar guarda-redes e defesas centrais
- Fechar linhas de passe
- Evitar circulação de bola pelo adversário
- Participar nas situações de bola parada
- Colocar-se à frente da bola na marcação de livres contra (consoante posição da bola).

1.3.4.10. Missões Táticas Ofensivas

De seguida estarão descritas as missões táticas ofensivas por posição.

Guarda-Redes

- Primeiro atacante
- Facilidade e qualidade no jogo de pés
- Aumentar/diminuir o ritmo de jogo
- Orientar/comandar os colegas de setor
- Executar pontapés de baliza e livres
- Transmitir segurança, confiança e tranquilidade

Defesas Laterais

- Fornecer linha de passe (largura)
- Exploração de espaços livres no corredor lateral
- Criação de desequilíbrios
- Movimentos contrários aos do extremo
- Evitar passes laterais para zonas centrais do terreno, com colega pressionado
- Preparado para intervir, mesmo longe do centro do jogo (mais por dentro)

Defesas Centrais

- Cordenação/cooperação com o colega
- Diminuir a profundidade da equipa
- Coberturas e linhas de passe seguras
- Passes diagonais e na profundidade
- Comunicativo

Médio Defensivo

- Equilíbrio ofensivo/defensivo
- Marcar o ritmo de jogo
- Organização do jogo ofensivo
- Coberturas nos corredores centrais e laterais

- Velocidade na circulação de bola

Médios Interiores

- Equilíbrio ofensivo/defensivo
- Marcar o ritmo de jogo
- Organização do jogo ofensivo
- Conduções rápidas para o ataque
- Desmarcações para espaços livres
- Capacidade técnica e criatividade tática
- Velocidade na circulação de bola
- Remates de curta/média/longa distância
- Apoio ao Ponta de Lança

Extremos

- Utilizar a velocidade e drible 1x1
- Criar situações de finalização
- Remates mesmo em situações pouco favoráveis
- Desmarcar-se para perto do ponta de lança (diagonais)
- Desmarcações de rutura e de apoio
- Criação de espaços, com ou sem arrastamento adversário
- Saídas para contra-ataque e ataque rápido

Ponta de Lança

- Dar profundidade
- Desmarcações de rutura ou diagonais curtas
- Criar situações de finalização e finalização propriamente dita
- Criatividade/drible
- Mobilidade constante
- Combinações com colegas.

1.3.5. Relação entre Modelo de Jogo Definido e Modelo de Jogo Aplicado

O trabalho de observação e análise de jogo efetuado permitiu averiguar um conjunto de alterações ao longo da época, relativamente ao modelo de jogo que tinha sido previamente definido.

Generalizando, o modelo de jogo inicial contemplava a utilização preferencial do sistema de jogo em 1-4-3-3, o que se veio a confirmar nos primeiros jogos da época, no entanto após algumas jornadas a equipa passou a utilizar o 1-4-4-2, alternando num posicionamento em losango e clássico no setor médio, o que acabou por trazer mais equilíbrio defensivo à equipa. Este facto deveu-se principalmente à habitual superioridade numérica no setor médio de quatro jogadores contra três dos adversários, a equipa estava sempre mais equilibrada no momento da perda, enquanto no 1-4-3-3 os extremos (7 e 11) muitas vezes não equilibravam a equipa no momento da perda, juntamente com o envolvimento dos MI (8 e 10), o MDEF (6) ficava muitas vezes em inferioridade numérica.

Ao nível da organização defensiva as ideias base do modelo de jogo estavam implícitas na competição, com a equipa a evoluir ao longo do tempo no rigor de posicionamento de forma a contrariar as mais-valias dos adversários, variando durante os jogos as zonas de pressão definidas consoante os adversários e resultado dos jogos. Na transição defensiva a equipa tentava contrariar a saída rápida do adversário, estando normalmente organizada e preparada para o momento da perda de bola. A equipa fez-se valer da boa organização defensiva que começou a apresentar principalmente após a 6ª jornada da 1ª fase.

Quanto à organização ofensiva, a equipa maioritariamente das vezes não conseguia impor um processo muito organizado, demonstrando dificuldades na saída em construção numa 1ª fase e também numa 2ª fase. A equipa acabou predominantemente por utilizar um método de jogo ofensivo mais de ataque rápido e contra-ataque, procurando fazê-lo muitas vezes no momento da recuperação de bola.

Nos esquemas táticos defensivos a equipa evidenciou sempre muita eficácia fazendo-se valer da boa estatura dos jogadores e capacidade no jogo aéreo. Ofensivamente e apesar dessas mesmas características, a equipa não tirou muito proveito das mesmas, podendo através de livres laterais e cantos ter obtido um maior número de golos.

1.3.6. Caraterização da Intervenção

A intervenção técnica ao longo da época foi abrangente, existindo um conjunto de áreas distintas de intervenção, nomeadamente:

- ✓ Planeamento e operacionalização de exercícios com carácter de prevenção/recuperação de lesões - foram definidos um conjunto de exercícios tipo com o objetivo de se aplicar nas partes finais das sessões de treino, com os mesmos exercícios a evoluírem ao longo da época em termos de complexidade e tempo de execução (por exemplo passar de 30'' de prancha estática para 40'' de prancha com as pernas alternadas) (Anexo A). Foi efetuado um trabalho diário de ginásio (Anexo B). Por duas vezes foi feito um trabalho de recuperação de lesões com atletas, trabalho esse que foi feito durante as sessões de treino da equipa (Anexo C).
- ✓ Elaboração e operacionalização de planos de treino de recuperação para os jogadores mais utilizados no jogo anterior - a aplicação destes planos de treino era feita no primeiro treino da semana (2ª Feira) e normalmente integravam os jogadores que tinham sido utilizados mais de 60 minutos. Todos eles faziam um trabalho diferenciado dos restantes jogadores, alternando por vezes na situação de jogo reduzido que o grupo dos menos ou não utilizados fazia na parte final da sessão (Anexo D).
- ✓ Elaboração e operacionalização de alguns planos de treino (sessões de treino que ocorreram de manhã ou quando o treinador principal não pode estar presente) (Anexo E) e de exercícios de treino de Guarda-Redes (na ausência do treinador de GR) (Anexo F). Em ambas as situações fui o responsável pelo planeamento e operacionalização desses exercícios, após conversa com o treinador principal sobre o que pretendia que fossem os objetivos principais das sessões.
- ✓ Responsável pela parte física na parte inicial da sessão de treino (mobilização geral, alongamentos dinâmicos), com o intuito de preparar os principais grupos musculares e articulações para o esforço exigido e pela parte final (trabalho de força média e alongamentos estáticos), onde os objetivos são de desenvolvimento da aptidão física e redução progressiva da intensidade da sessão de treino.

Os exercícios de mobilização geral e alongamentos dinâmicos habitualmente utilizados eram os seguintes:

- Mobilização geral (rotação dos membros superiores, movimentar membros superiores alternadamente, rotação do tronco, skippings, calcanhares atrás, deslocamentos frontais, de costas, laterais e diagonais, multi-saltos laterais e frontais;
- Alongamentos Dinâmicos (pernas afastadas e alternar mão no pé contrário, pernas juntas e braços alternados em baixo, flexão alternada de uma perna a um lado e outro, segurar peito do pé com a mão e levar o pé em direção ao glúteo, sino, extensão da perna à frente e atrás, rotação interna e externa de virilhas).

Por sua vez os Alongamentos Estáticos no final da sessão de treino visavam os grandes músculos que tinham sido sujeitos ao esforço físico (Anexo G).

- ✓ Colaboração com o treinador principal e restantes técnicos na operacionalização e intervenção nos exercícios aplicados na parte fundamental das sessões de treino - normalmente a equipa técnica reunia cerca de trinta minutos antes, ficando nessa altura a saber de todo o planeamento que seria utilizado, os espaços a montar/utilizar e funções de cada treinador. No meu caso concreto em exercícios da parte fundamental, se a equipa era dividida em dois grupos, geralmente o treinador principal ficava encarregue do principal exercício, ficando eu como responsável pela operacionalização e liderança do outro exercício. Em exercícios únicos em que a minha intervenção era secundária, foi também importante a colaboração na gestão e cumprimento dos objetivos planeados, através de intervenções mais individuais junto dos atletas.
- ✓ Responsável pela organização e operacionalização do aquecimento dos jogadores de campo nos dias de jogo. O aquecimento padrão foi definido juntamente com o treinador principal no início da época e o mesmo geralmente iniciava 40 minutos antes da hora do jogo, tendo a duração de cerca de 25 minutos.
 - 1) Pequena ativação dos membros superiores e inferiores de forma autónoma → 30''
 - 2) 5 colunas de 2 jogadores (pela relação das posições - DC/DC; DD/ED; DE/EE; MDEF./MI; MI/AV) → 4,30''
 - Passe e receção → 1'

- Mobilização articular (rotação do pescoço, ombros, tronco, joelhos, pulso e pés) → 1´
 - Passe e sai na contenção → 1´
 - Passe e receção com deslocamento à frente e atrás → 1´
 - Passe curto → 30´´
- 3) Mobilização geral: 5+5 metros (rotação e extensão dos membros superiores, corrida de várias formas (através de skipping, calcanhares atrás, frente, costas, lateral, diagonal e com multi-saltos) → 3´
 - 4) Alongamentos Dinâmicos (quadríceps, adutores, abdutores, grande glúteo e solear) → 1,30´´
 - 5) Posse de bola (25x20) – numa primeira fase apenas circulação e manutenção da posse e de seguida posse orientada para uma linha de fundo com ponto por condução → 1,30´´+ 1,30´´
 - 6) Alongamentos Dinâmicos entre as 2 séries de posse (extensão lateral das pernas, rotação de virilhas, extensão das pernas à frente e atrás) → 1,30´´
 - 7) 8 jogadores circulam bola até ao estímulo ou de forma autónoma para envolver nos CL e cruzar para finalizar (os 2 DC trabalham á parte o passe curto, longo cabeceamento simples, cabeceamento em antecipação, e passe para o treinador em antecipação) → 4´
 - 8) Finalização (combinação direta e remate – 2/3 por jogador; 3 AV fazem + 1/2 remates nas posições específicas) → 4´
 - 9) Velocidade de reação com todos os jogadores à volta do treinador que tem uma bola na mão que serve de estímulo (1. skipping frontal; 2. skipping lateral; 3. mexer apoios à frente, atrás, lateral; 4. Salto e cabeceamento; Palavras de motivação; 5. cargas de ombro) → 2´
- ✓ Responsável pelo aquecimento dos jogadores suplentes no decorrer do jogo - quando estive presente no banco de suplentes ou suplementar fiquei encarregue de acompanhar os jogadores suplentes para o aquecimento, sendo o mesmo composto pelos exercícios de mobilização geral, alongamentos dinâmicos e exercícios de velocidade de reação que compõem o aquecimento dos jogadores titulares. À medida que ia passando o tempo restava-me manter os jogadores ativos até que o treinador principal mandasse

acelerar o aquecimento, altura em que aplicava 4/5 exercícios de velocidade de reação com ativação forte dos membros inferiores previamente.

- ✓ Responsável pela observação e análise da própria equipa e adversário em competição, produzindo vídeos de análise da própria equipa e do próximo adversário para fornecer à restante equipa técnica e jogadores (Anexos H e I) - estes vídeos consistiam numa análise qualitativa da equipa, através da apresentação de imagens editadas e, ou legendadas, que ilustravam o comportamento individual ou coletivo da equipa nos vários momentos do jogo. Estes vídeos chegavam aos jogadores e restante equipa técnica, através de um grupo que foi criado por mim numa rede social. Com isto, o treinador principal planeava alguns exercícios de treino consoante os dados do adversário e aproveitava para corrigir alguns aspetos individualmente com alguns jogadores, através de conversas individuais antes, durante ou no treino pós-competição. Este grupo que foi criado serviu também de importante meio de interação entre treinadores e jogadores, através da partilha de informações relativas aos treinos e jogos.

- ✓ Ainda antes do final do período competitivo, ou seja logo após ter sido atingido o objetivo desportivo da manutenção a quatro jornadas do final e tendo em conta que já conhecia de anos anteriores as gerações em causa, elaborei uma lista de jogadores que poderiam representar a equipa na próxima época, sendo os mesmos posteriormente contactados pelo diretor desportivo a participar em treinos de captação após o fim do campeonato.

- ✓ Responsável pelos registos individuais da equipa em jogos oficiais, relativamente ao tempo de jogo, golos marcados e sofridos, assistências e disciplina (Anexo J).

- ✓ Produção de vídeos de divulgação de jogadores para entrega aos mesmos, empresários e, ou clubes - no final da época produzi alguns vídeos para entregar a jogadores com uma breve apresentação e alguns dos melhores momentos ocorridos ao longo da época.

1.3.7. Organização Geral e Quantificação da Intervenção

Dentro do que foi o trabalho diário do estagiário, obteve-se um valor aproximado de 23 horas semanais. Este era o valor mínimo, pois apenas incluía as funções habituais, surgindo por vezes outras funções que foram descritas no ponto anterior.

A época desportiva foi composta por 11 mesociclos, 47 microciclos, 179 unidades de treino, 17 jogos particulares e 32 jogos oficiais.

Tabela 4 - Microciclo Tipo de Trabalho do Estagiário

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Microciclo	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	Folga	JOGO	Folga
Tarefas de Planeamento	Plano de Treino dos jogadores mais utilizados	Exercícios da parte inicial e final da sessão de treino	Exercícios da parte inicial e final da sessão de treino	Exercícios da parte inicial e final da sessão de treino			
Tarefas de Controlo	Análise do jogo anterior (adversário)						Análise do jogo (própria equipa)
Horas de Trabalho	~ 6 Horas	~ 3 Horas	~ 3 Horas	~ 3 Horas		~ 5 Horas	~ 3 Horas

1.3.8. Calendarização Anual

A época desportiva teve uma duração de praticamente 11 meses, iniciando a 17 de Julho e terminando a 8 de Junho.

Na figura 40 exponho a calendarização de treinos, jogos particulares e oficiais que ocorreram durante toda a época.

ATLÉTICO CLUBE ALCANENENSE																
JUNIORES - ÉPOCA 2017/2018 - CALENDARIZAÇÃO ANUAL																
S	P	MÊS	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo							
1	P	JUL	17	TREINO	18	TREINO	19	TREINO	20	TREINO	21	TREINO	22	Ac. Coimbra (F)	23	
2	P		24	TREINO	25	TREINO	26	E. Americana (F)	27	TREINO	28	TREINO	29	Linda-a-Velha (F)	30	
3	P	AGO	31	TREINO	1	TREINO	2	Pombal (F)	3	TREINO	4	TREINO	5	Linda-a-Velha (C)	6	
4	P		7	TREINO	8	TREINO	9	Séniore (C)	10	Amiense (F)	11	TREINO	12	Mação (Sén.) (F)	13	
5	C		14	TREINO	15	TREINO/Alcobaça (C)	16	TREINO	17	TREINO	18	Sporting CP (C)	19		20	
6	C		21	TREINO	22	TREINO	23	TREINO	24	TREINO	25		26	Ac. Coimbra (F)	27	
7	C	SET	28	TREINO BI-DIÁRIO	29	TREINO	30	TREINO	31	Calvetos (Sén.) (F)	1	TREINO	2		3	
8	C		4	TREINO	5	TREINO	6	TREINO	7	TREINO	8		9	SL Benfica (C)	10	
9	C		11	TREINO BI-DIÁRIO	12	TREINO	13	TREINO	14	TREINO	15		16	Estoril Praia (F)	17	
10	C		18	TREINO	19	TREINO	20	TREINO	21	TREINO	22		23	V. Setúbal (C)	24	
11	C	OUT	25	TREINO	26	TREINO	27	TREINO	28	TREINO	29		30	UD Leiria (F)	1	
12	C		2	TREINO	3	Beneditense (F)	4	Séniore (C)	5	República	6	TREINO	7		8	
13	C		9	TREINO	10	TREINO	11	TREINO	12	TREINO	13		14	Cova da Piedade (C)	15	
14	C		16	TREINO	17	TREINO	18	TREINO	19	TREINO	20		21	Real SC (F)	22	
15	C		23	TREINO	24	TREINO	25	Portomossense (F)	26	TREINO	27		28	CF Belenenses (C)	29	
16	C	NOV	30	TREINO	31	TREINO	1	Todos Santos	2	TREINO	3		4	Sacavenense (F)	5	
17	C		6	TREINO	7	TREINO	8	TREINO	9	TREINO	10		11		12	
18	C		13	TREINO	14	TREINO	15	TREINO	16	TREINO	17		18	Naval (Desistiu)	19	
19	C		20	TREINO	21	TREINO	22	TREINO	23	TREINO	24		25	Sporting CP (F)	26	
20	C	DEZ	27	TREINO	28	TREINO	29	TREINO	30	TREINO	1	Independ.	2	Ac. Coimbra (C)	3	
21	C		4	TREINO	5	TREINO	6	TREINO	7	TREINO	8	Imaculada	9	SL Benfica (F)	10	
22	C		11	TREINO	12	TREINO	13	TREINO	14	TREINO	15		16	Estoril Praia (C)	17	
23	C		18	TREINO	19	TREINO	20	TREINO	21	TREINO	22		23	V. Setúbal (F)	24	
24	C		25	Natal	26	TREINO	27	TREINO	28	TREINO	29	UD Leiria (C)	30		31	
25	C	JAN	1	Ano Novo	2	TREINO	3	TREINO	4	TREINO	5		6	Cova da Piedade (F)	7	
26	C		8	TREINO	9	TREINO	10	TREINO	11	TREINO	12		13	Real SC (C)	14	
27	C		15	TREINO	16	TREINO	17	Fátima (Sén.) (F)	18	TREINO	19		20	CF Belenenses (F)	21	
28	C		22	TREINO	23	TREINO	24	TREINO	25	TREINO	26		27	Sacavenense (C)	28	
29	C	FEV	29	TREINO	30	TREINO	31	TREINO	1	TREINO	2		3	Naval (Desistiu)	4	
30	C		5	TREINO	6	TREINO	7	TREINO	8	TREINO	9		10		11	
31	C		12	TREINO	13	TREINO	14	TREINO	15	TREINO	16		17	U. Leiria (C)	18	
32	C	MAR	19	TREINO	20	TREINO	21	TREINO	22	TREINO	23		24	Cova da Piedade (C)	25	
33	C		26	TREINO	27	TREINO	28	TREINO	1	TREINO	2		3	Ac. Coimbra (F)	4	
34	C		5	TREINO	6	TREINO	7	TREINO	8	TREINO	9		10	Real SC (C)	11	
35	C		12		13	TREINO	14	TREINO	15	Rio Maior (Sén.) (F)	16	TREINO	17		18	
36	C		19	TREINO	20	TREINO	21	TREINO	22	TREINO	23	TREINO	24		25	
37	C		26	TREINO	27	TREINO	28	TREINO	29	TREINO	30	6ª Santa	31	CF Belenenses (F)	1	Páscoa
38	C	ABR	2	TREINO	3	TREINO	4	TREINO	5	TREINO	6		7	Estoril Praia (C)	8	
39	C		9	TREINO	10	TREINO	11	TREINO	12	TREINO	13		14	Sacavenense (F)	15	
40	C		16	TREINO	17	TREINO	18	Seleção Dist. AFS (F)	19	TREINO	20	TREINO	21		22	
41	C		23	TREINO	24	TREINO	25	Dia da Liberdade	26	TREINO	27	TREINO	28		29	
42	C	MAI	30	TREINO	1	Cova da Piedade (F)	2		3	TREINO	4	TREINO	5		6	Ac. Coimbra (C)
43	C		7	TREINO	8	TREINO	9	TREINO	10	TREINO	11		12	Real SC (F)	13	
44	C		14	TREINO	15	TREINO	16	TREINO	17	TREINO	18		19	CF Belenenses (C)	20	
45	C		21	TREINO	22	TREINO	23	TREINO	24	TREINO	25		26	Estoril Praia (F)	27	
46	T	JUN	28		29	TREINO	30	TREINO	31	TREINO	1		2	Sacavenense (C)	3	
			4		5	TREINO	6	TREINO	7		8	TREINO	9		10	

Figura 40 - Calendarização Anual

1.4. Definição / Análise de Objetivos

Ao definir um conjunto de objetivos para o Estágio, em que todos eles contribuíssem para aquilo que é o desenvolvimento de variadas competências profissionais e pessoais, é importante efetuar a distinção daqueles que foram os objetivos formativos gerais de índole mais pessoal, relativamente à intervenção profissional, objetivos específicos quanto às funções no processo de treino e competição e ainda objetivos com a população alvo a nível relacional e objetivos competitivos da equipa no campeonato onde se inseriu.

De uma forma geral todos esses objetivos foram atingidos com sucesso, sendo todos eles fundamentais para o desenvolvimento enquanto treinador.

1.4.1. Objetivos da intervenção profissional

Definiram-se seis objetivos de índole formativa, nomeadamente:

- ✓ Revelar capacidade de adaptação e resolução de problemas em situações novas
- ✓ Revelar capacidade de aquisição de conhecimentos
- ✓ Lidar com situações complexas desenvolvendo soluções
- ✓ Ser capaz de comunicar conclusões, utilizando as metodologias abordadas
- ✓ Adquirir novas competências que permitam uma aprendizagem constante ao longo da vida
- ✓ Capacidade de auto-avaliação do desempenho das várias tarefas

Dentro dos objetivos específicos foram definidos:

- ✓ Como objetivo principal a colaboração na preparação de modo eficaz da equipa e jogadores para a competição
- ✓ Desenvolvimento do meu conhecimento na área da recuperação/prevenção de lesões e capacidade de aplicação das componentes físicas inerentes ao tipo de trabalho
- ✓ Desenvolvimento da minha capacidade de observação e análise de jogo.

1.4.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Tendo em conta as funções exercidas e o contexto, definiram-se objetivos a atingir com a população alvo, onde se podem destacar dois grandes objetivos ao nível das relações estabelecidas e objetivos competitivos.

1.4.2.1. Objetivos Relacionais

Ao nível das relações sociais neste estágio, pretendeu-se estabelecer e criar uma ligação cordial com a entidade acolhedora, com todos os seus representantes, colaboradores e mais particularmente com direção, equipa técnica e plantel.

Estes objetivos também foram claramente atingidos, pois foi criada facilmente uma relação próxima com todos estes intervenientes.

Quanto aos jogadores pretendia-se o seu desenvolvimento e potenciação, o que aliado ao atingir do principal objetivo coletivo da manutenção no campeonato trouxe também uma maior valorização e promoção dos mesmos (alguns atingiram campeonatos semiprofissionais).

1.4.2.2. Objetivos Competitivos

Relativamente à equipa e tendo em conta que a mesma foi recém-promovida à 1ª Divisão Nacional de Juniores, era natural que o objetivo competitivo principal da equipa fosse a manutenção, tendo em conta as equipas defrontadas, que na teoria seriam superiores a todos os níveis, comparativamente com a nossa equipa.

O início de campeonato não foi nada fácil, pois a equipa após a 6ª jornada encontrava-se no último lugar com apenas 1 ponto. Este início que à partida poderia ser algo comprometedor para o objetivo, poderá ser justificado pela grande parte de jogadores novos no clube, o que requer algum tempo no assimilar das ideias que o treinador pretendia para a equipa, mas por outro lado a margem de progressão também era enorme tendo em conta este fator.

Após este começo complicado a equipa obteve quatro vitórias consecutivas o que a fez disparar na tabela classificativa, tendo sido redefinidos objetivos pontuais para a 2ª volta que se fossem atingidos poderiam permitir passar à 2ª fase. No entanto a equipa acabou por não

atingir esse objetivo e obteve menos pontos que na 1ª volta, quedando-se por um 7º lugar no final da 1ª fase (3 lugares acima da zona de despromoção) com 22 pontos.

Na 2ª fase o objetivo era claramente o de atingir a manutenção o mais rapidamente possível, sendo a mesma atingida quando faltavam disputar 3 jornadas. Uma vez mais a equipa acabou por atingir mais pontos na 1ª volta (11 pontos) do que na 2ª volta (apenas 4), num total de 15 que juntaram aos 11 pontos com que iniciou esta fase. Este fato em parte pode ser justificado pelo atingir da manutenção quando ainda faltavam disputar 3 jornadas e pela gestão da equipa em dar tempo de jogo a jogadores que ainda não tinham sido utilizados, ou foram muito pouco. No final da 2ª fase de manutenção a equipa terminou em 4º lugar, dois lugares acima da zona de descida.

Na 1ª fase a equipa atingiu 5 vitórias, 7 empates e 8 derrotas, tendo marcado 19 golos e sofrido 29 golos. Na 2ª fase atingiu 4 vitórias, 3 empates e 5 derrotas, com 22 golos marcados e 19 sofridos. Num somatório dos 32 jogos obteve 9 vitórias, 10 empates e 13 derrotas, marcou 41 golos e sofreu 48 golos. Este registo obtido num campeonato bastante competitivo e onde o clube nunca tinha participado, contra equipas com outras estruturas, só pode ser considerado como extremamente positivo e meritório.

No final há a lamentar as sucessivas mexidas no plantel, em que alguns jogadores não puderam ser inscritos logo nos primeiros jogos e outros de qualidade que já apareceram no decorrer do período competitivo. Se tal fato tivesse sido diferente poderia ter levado ao atingir de outros resultados logo na 1ª fase.

Tabela 5 - Classificação da 1ª Fase do Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Juniores

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica	48	20	15	3	2	57	14	+43
2	Sporting	45	20	14	3	3	46	17	+29
3	▲ U. Leiria	33	20	9	6	5	28	24	+4
4	▼ V. Setúbal	30	20	7	9	4	28	23	+5
5	Estoril Praia	26	20	7	5	8	22	27	-5
6	Académica	22	20	5	7	8	26	33	-7
7	Alcanenense	22	20	5	7	8	19	29	-10
8	Sacavenense	20	20	5	5	10	19	32	-13
9	Real	20	20	6	2	12	19	28	-9
10	Belenenses	19	20	4	7	9	19	30	-11
11	Cova da Piedade	15	20	3	6	11	16	42	-26
12	Naval	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 6 - Classificação da 2ª Fase de Manutenção do Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Juniores

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Estoril Praia	36	12	7	2	3	20	16	+4
2	Belenenses	33	12	7	2	3	20	13	+7
3	▲ Académica	28	12	4	5	3	17	16	+1
4	▼ Alcanenense	26	12	4	3	5	22	19	+3
5	Cova da Piedade	24	12	5	1	6	18	22	-4
6	Sacavenense	22	12	2	6	4	15	18	-3
7	Real	18	12	1	5	6	17	25	-8

1.5. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

1.5.1. Contatos desenvolvidos

O processo de obtenção de estágio nesta entidade surgiu inicialmente através de contatos informais com o treinador principal, Pedro Cordeiro e numa segunda fase através de contatos formais com o mesmo e com o presidente do clube, José Torcato.

Após estes contatos e definidas as condições e atividades a desenvolver, foram encetados contatos que envolveram a entidade académica, na pessoa do meu orientador, o estagiário e posteriormente a entidade acolhedora, de forma a elaborar o protocolo de colaboração específico entre a Escola Superior de Desporto de Rio Maior e o Atlético Clube Alcanenense.

Dentro do clube, foram estabelecidos contatos com o presidente, treinador principal, treinadores adjuntos da equipa, restantes treinadores do clube e população-alvo. Foram também realizados contatos com empresários de jogadores, para passagem de informações/vídeos de jogos ou de jogadores em específico.

1.5.2. Formação realizada pelo Estagiário

Durante o período em que decorreu a época desportiva o estagiário participou em quatro ações de formação/seminários, em que foram abordadas temáticas específicas que estavam enquadradas naquilo que eram as minhas funções no clube e o tema do meu estudo.

O primeiro momento deu-se no dia 1 de Outubro de 2017 em Turquel e teve como tema “A Importância da Comunicação na Liderança do Treinador”. O segundo foi nas Caldas da Rainha no “1º Seminário de Futebol – Formação Específica” no dia 11 de Novembro. O terceiro momento, este de maior relevância, tendo em conta algumas das minhas funções do clube, foi no dia 24 de Janeiro de 2018 na ESDRM, na ação de formação intitulada “Prevenção de Lesões no Futebol”. Nesta ação foram abordados temas como a epidemiologia das lesões, fatores de risco, o tipo de intervenção e controlo em treino e um conjunto de exercícios práticos demonstrativos a aplicar em jovens e no futebol sénior. O quarto e último momento foi em Braga nos dias 26 e 27 de Março, no “Fórum do Treinador Futebol/Futsal. 2018”.

1.6. Processo de avaliação e controlo

Dentro do processo de construção de um microciclo é necessário ter alguns cuidados com a equipa, onde é importante que o mesmo esteja de acordo com a preparação para o jogo, dando oportunidades idênticas de desenvolvimento de trabalho a todos os jogadores segundo as suas necessidades específicas.

É necessário ter em conta vários programas de recuperação, prevenção de lesões e métodos que auxiliem e evitem ao máximo o risco de lesão e potenciem a performance dos jogadores.

A avaliação por parte do treinador faz parte das suas funções, sendo a mesma determinante para uma reflexão e controlo do processo, com o intuito de melhorar a sua intervenção e o nível de prestação dos jogadores. A avaliação da população-alvo servirá para controlar a sua atividade, reajustar estratégias e objetivos e dar informações sobre a evolução da equipa.

Desta forma a avaliação da equipa centrou-se em vários momentos:

- ✓ Treino - após cada treino foi efetuado juntamente com a restante equipa técnica um balanço sobre o que foi planeado e sobre a prestação dos jogadores. Efetuou-se também uma introspeção ao que foi especificada da intervenção;
- ✓ Jogo - após a competição e aproveitando a filmagem do jogo foram efetuados vídeos resumo de observação e análise sobre o adversário e da nossa equipa;
- ✓ Microciclo - levantamento dos aspetos fundamentais da atividade dos jogadores em treino e em jogo;
- ✓ Época desportiva - balanço final da época do processo global da equipa. Não havendo qualquer reunião técnica nesse sentido, foi o balanço final deste relatório de estágio o elemento central de avaliação da época desportiva.

2. Parte II – Estudo aplicado

2.1. Introdução

A comunicação é um veículo de extrema importância na transmissão de informação entre treinador e jogadores.

A temática deste estudo centra-se na caracterização da instrução utilizada pelo treinador no decorrer da 1ª parte de dois jogos oficiais e em dois exercícios na parte principal de dois treinos.

Este estudo contém uma introdução ao tema, uma síntese do enquadramento teórico e vários estudos já efetuados, a definição de objetivos gerais, a metodologia utilizada ao nível da amostra, materiais, recursos, tarefas, procedimentos, protocolos, tratamento estatístico, desenho experimental, apresentação, análise e discussão dos resultados, conclusões, limitações e recomendações.

2.2. Enquadramento Teórico

Como pressuposto para o desenvolvimento teórico optamos por enquadrar alguns dos termos mais relevantes a utilizar no trabalho, nomeadamente na definição de jogo, de treinador, o seu comportamento durante a competição, a importância da comunicação em competição e as intervenções do treinador no treino.

2.2.1. O Jogo

Segundo Huizinga (2004), o jogo é uma atividade livre, exercida dentro de limites espaciais e temporais, segundo regras obrigatórias. É uma atividade dotada de um fim em si mesma e é acompanhada de sentimentos de tensão e alegria bem como da consciência de ser diferente no quotidiano.

Um jogo possui três resultados possíveis: vitória, empate e derrota, sendo a procura pela vitória o seu principal objetivo. Contempla sentimentos de satisfação, insatisfação, momentos de tensão e de alívio, de instabilidade e estabilidade, sendo os sentimentos de incerteza que o enriquecem, pois “nunca se sabe o que irá acontecer no lance seguinte” (Santos, 2009, p.5).

O Futebol encontra-se inserido na categoria de Jogos Desportivos Coletivos e segundo Oliveira (2004) os jogos desportivos coletivos “caraterizam-se pelo confronto entre duas equipas, constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de um encadeamento diverso de ações, permitidas pelas leis de jogo, na procura de se superiorizarem ao adversário”, contendo segundo Graça & Oliveira (1995) duas características fundamentais: “Apelo à cooperação no sentido de vencer a oposição adversária e apelo à inteligência de modo a responder às diversas e variadas situações que o jogo propícia”.

2.2.2. O Treinador

O treinador segundo Castelo & Barreto (1996, p. 629) é “*um técnico especializado na modalidade desportiva em que exerce a sua acção*”. Para os autores o treinador deve ser especialista na modalidade que desenvolve e orienta, deve saber conduzir e liderar o processo pedagógico, deve ser um bom gestor de recursos humanos e valorizar o desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que conduz. Para além do exposto tem ainda, a responsabilidade de traçar objetivos realistas e conhecer bem as características dos atletas, pois como referem Coté, Young, North & Duffy (2007) o treinador tem de projetar a sua atuação muito para além do perder e ganhar quando trabalha com os escalões de formação, uma vez que as diferentes etapas do desenvolvimento dos seus atletas têm exigências muito diferentes umas das outras.

Nos tempos que correm ser treinador é, sem dúvida, uma atividade mais rigorosa, na medida em que assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos (Rosado, Sarmiento & Rodrigues, 2002).

No que se refere ao papel do treinador e especificamente no futebol, Prates (2005, p. 16) refere que, deve ir no sentido de influenciar os comportamentos dos atletas, onde a diversidade das suas funções, frequentemente, o faz atuar como educador, conselheiro, pai, amigo, administrador e líder. O treinador tem a necessidade de coligar a prática aos conhecimentos teóricos, uma vez que uma grande diversidade de situações podem surgir quando se é o líder de uma equipe. Para além do treinador deve haver também outros intervenientes disponíveis para ajudar o jogador, pois segundo Carraveta (2006, p. 53) “Os jogadores de futebol apresentam, frequentemente, dificuldades de adaptação e

recuperação, deficiências físicas e técnicas, desequilíbrios de força muscular, falta de motivação, alterações metabólicas, carências nutricionais, desvios comportamentais, problemas familiares, períodos anímicos, dificuldades de aprendizagem e outros”.

Assim, torna-se fundamental que o treinador possua um bom conhecimento sobre o atleta, não só no interior do campo, mas também no seu exterior, conhecendo os seus aspetos familiares, psicológicos e profissionais. Os aspetos enunciados são determinantes na condução do processo pois compete ao treinador a responsabilidade de treinar a equipa e cada um dos jogadores, de forma a encontrar soluções para as ações do jogo. Portanto, nota-se a importância de uma preparação adequada, para que os atletas se sintam capazes de atingirem os objetivos definidos e que as conquistas sejam consequência dessa preparação (Paz & Haas, 2009).

2.2.3. Comportamento do Treinador durante a Competição

Rushal (1979) enumera três classes de comportamentos que, na sua perspectiva, o treinador deve gerir para facilitar a adaptação psicológica do atleta à competição. Assim, o técnico deve constituir-se como um modelo de referência, manifestando uma postura séria e positiva perante a competição. Ao mesmo tempo, deve transmitir controlo emocional bem como confiança na capacidade de lidar com a situação, já que as variações na reação do treinador à situação serão elementos de distração para o atleta, em resultado da inerente exigência da adaptação a tais comportamentos do seu técnico.

O grande objetivo do treinador, na orientação da sua equipa em competição, é o de estabilizar o comportamento dos seus jogadores quando são bem-sucedidos e promover uma mudança de conduta nos momentos de insucesso (Santos, 2008).

As atitudes emocionais manifestadas pelo treinador perturbam os atletas, sendo, deste modo, contrárias à ação educativa e um mau exemplo para os jovens desportistas que procuram, no treinador, um apoio para as suas próprias atitudes. Estas atitudes emocionais não contribuem para um clima psicológico benéfico ao rendimento normal dos jogadores e podem desencadear manifestações de indisciplina desportiva e cívica (Santos, 2008, p. 26).

A competição é o momento final do processo de preparação e é onde os jogadores e equipa expressam o seu rendimento desportivo, sendo fundamental o papel do treinador

na direção e orientação da equipa (Santos & Rodrigues 2008). Dentro deste quadro, em que vão ser medidas forças e capacidades entre duas equipas (Ferreira, 1994), o treinador vai ter de tomar decisões para interagir com os atletas e os seus comportamentos têm o objetivo de dirigir a equipa através da utilização de diversas técnicas de instrução, gestão, clima relacional e controlo disciplinar (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 1993).

A direção da equipa em competição é uma das tarefas mais difíceis, dentro daquelas que fazem parte da função do treinador, mas ao mesmo tempo das mais valorizadas por dirigentes, sócios, jogadores, meios de comunicação social, etc. (Castelo, 2009), sendo manifestada através da instrução emitida aos jogadores e equipa (Santos & Rodrigues, 2008).

Instrução é a técnica de intervenção pedagógica que os treinadores utilizam durante a competição, com o objetivo de comunicar informação com um determinado conteúdo, avaliar a prestação dos jogadores e equipa, bem como questionar sobre algum aspeto. Deve contribuir para um clima positivo, para que haja um maior empenho por parte dos jogadores e melhor interação treinador-atleta (Cunha, 1998).

2.2.4. A Importância da Comunicação em Competição

A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição é fundamental para o sucesso da relação treinador-atleta. Treinador (*Coaching*) é uma profissão complexa e exigente que inclui muito mais do que apenas treinar atletas para competir (Vallé & Bloom, 2005).

Segundo Coté, Young, North & Duffy (2007) a aplicação das habilidades de *coaching* está dependente do contexto em que os treinadores exercem a sua atividade. Os mesmos autores referem que os treinadores excelentes têm conhecimento e estão constantemente a delinear estratégias para satisfazer as necessidades dos seus atletas e para gerir eficazmente as funções relativas ao *coaching* – organização, treino e competição.

De acordo com Moen & Garland (2012) um aspeto vital no *coaching*, na relação treinador atleta e no reforço da liderança do treinador é a comunicação, pois pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento e desempenho dos atletas em competição.

Castañer, Miguel & Anguera (2009) enfatizam a importância da eficácia da comunicação em competição, para que o treinador reforce a liderança perante o grupo, para que os jogadores atinjam níveis ótimos de motivação, autoconfiança e auto-estima necessárias a um rendimento de acordo com os objetivos definidos.

2.2.5. Intervenções do Treinador no Treino

Segundo Mesquita, Farias, Oliveira & Pereira (2009) as intervenções dos treinadores em treino incidem sobre os conteúdos de ordem técnica, sobretudo de caráter ofensivo, com a informação emitida, preferencialmente, quando os jogadores estão em ação. As instruções proferidas pelos treinadores são na sua maioria, de caráter geral, com um “feedback” sobretudo de encorajamento. O meio exclusivamente auditivo é o preferido na emissão de informação, dirigida preferencialmente aos jogadores, a título individual.

2.3. Estudos de aplicação já realizados

2.3.1. Comportamentos dos treinadores de futebol de formação em competição

O estudo de Smith & Cushion (2006) teve como objetivo observar o comportamento de treinadores de jovens em competição.

A amostra foi constituída por seis treinadores masculinos de equipas jovens a nível nacional de Inglaterra.

Foi utilizado como instrumento de estudo uma versão do *Arizona State University Observation Instrument* (ASUOI), formulado por Lacy & Darst (1984), abrangendo categorias como a pré-instrução, instrução corrente, pós-instrução, questionamento, assistência física, reforços positivos e negativos. Os autores ainda entrevistaram cada treinador, de forma a explorar a filosofia e o conhecimento do treinador, tendo sido observados em 40 minutos em quatro jogos, perfazendo um total de 160 minutos.

Quanto aos resultados encontrados, o comportamento mais verificado foi o silêncio, seguido pelo uso do primeiro nome e depois o elogio. Para o desenvolvimento do rendimento, o comportamento de silêncio está congruente com o que os treinadores referem nas entrevistas, em que mencionam que se ocupam com aspetos chaves do jogo e que preferem que os jogadores aprendam por eles próprios. Smith & Cushion (2006) justificam a preocupação dos treinadores com as intervenções exageradamente frequentes, que condiciona as ações dos atletas no jogo. Os treinadores limitam-se a dar informações simples e claras, de fácil compreensão e execução para que os jovens atletas desfrutem do jogo e possam potenciar as suas capacidades, através dos próprios erros, destacando que eles próprios compreendem o erro e que assumem a ambição em corrigir e melhorar, quando não são “massacrados” pelo treinador. Quanto ao apoio e encorajamento, os treinadores recorrem preferencialmente ao elogio, rejeitando a repreensão. Um dos treinadores menciona mesmo que “*não é proveitoso repreender os jovens*” e que é através de identificar e transmitir aspetos em que eles podem melhorar, onde eles refletem positivamente a conversa. Outro treinador refere que “*se um jogador está a jogar mal, ele não precisa que o treinador o critique, pois ele próprio tem essa perceção*”. Quanto ao papel do treinador, o foco nestas categorias direciona-se à potenciação e desenvolvimento individual dos jogadores, sendo que o resultado não é o que realmente

importa para os treinadores, desde que desenvolvam as suas capacidades “*individuais, técnicas e o seu entendimento do jogo*” (Pete).

Smith & Cushion (2006) concluem que o comportamento do treinador no jogo é direcionado para o desenvolvimento da *performance* dos jogadores, dando apoio e encorajando, através de *feedbacks* positivos e elogios.

2.3.2. A comunicação dos treinadores de futebol jovem e sénior durante a competição

O estudo de Santos, Sequeira & Rodrigues (2012), teve como objetivo caracterizar e comparar a actividade pedagógica dos treinadores de equipas seniores e infanto-juvenis durante a competição, verificando a atenção dos atletas e analisando o comportamento motor reativo resultante do conteúdo da informação.

A amostra foi formada por dez treinadores de futebol em que cinco eram de equipas seniores da II e III divisão nacional e cinco do campeonato nacional de iniciados e juvenis, dos 13 aos 16 anos. Os treinadores possuíam curso de treinador de futebol, licenciatura em educação física e desporto e mais de cinco anos de experiência no escalão.

Foram filmados dois jogos por treinador, na condição de visitado, num total de 19 jogos (9 de seniores e 10 nos escalões de formação)

Para recolha de dados, foi colocado um microfone no treinador, com um recetor de som ligado á câmara que estava colocada no lado oposto ao banco de suplentes. Foi utilizada uma segunda câmara para filmar o jogo e melhor interpretar as instruções do treinador.

O Sistema de Análise da Instrução em Competição (SAIC) foi o instrumento utilizado para categorizar a instrução emitida pelo treinador na competição e foi constituído pelas dimensões objetivo, forma, direção e conteúdo.

Como resultados, nos treinadores de escalões de formação a quantidade média de instrução da amostra foi de 6,30UI/Min. Em relação á dimensão objetivo a instrução foi maioritariamente prescritiva (80,52%). A forma da instrução foi predominantemente auditiva (73,40%). A direção da informação foi em grande número para o atleta (81,95%). O conteúdo da instrução foi maioritariamente tático (50,90%), seguidamente psicológico (27,38%).

Nos treinadores de equipas seniores o valor médio de informação foi de 4,25UI/Min. Na dimensão objetivo da instrução, a mesma foi maioritariamente prescritiva (80,17%). A forma da instrução foi predominantemente auditiva (69,14%). A direção da informação foi preferencialmente para o atleta (75,17%). O conteúdo da instrução foi maioritariamente tático (49,32%) e seguidamente psicológico (24,17%).

Santos, Sequeira & Rodrigues (2012), concluem que, com os jogos observados e resultados obtidos, o comportamento de instrução nos treinadores de formação e seniores apresentam diferenças significativas (principalmente ao nível da quantidade de informação). Os treinadores observados emitem instrução para prescrever comportamentos e ações técnico-táticas mais eficazes para resolver situações de jogo e avaliar/elogiar positivamente. A forma de comunicação é predominantemente auditiva mas também em boa parte auditiva-visual. A direção da instrução é predominante para o atleta, seguindo-se para a equipa. Ao nível do conteúdo a instrução é mais tática e depois psicológica. Os atletas, grupo de atletas e equipa demonstram estar atentos á informação emitida, modificando o comportamento de acordo com a instrução fornecida.

2.3.3. O comportamento de instrução dos treinadores de futebol jovem em competição

Santos, Sequeira, Lopes & Rodrigues (2014) no seu estudo centraram-se na análise do comportamento de instrução dos treinadores de jovens em competição, efetuando a comparação entre nove treinadores, em que seis orientam equipas na etapa de formação direção (Iniciados e Juvenis) e três de especialização (Juniores).

A recolha dos dados foi feita em dois jogos na condição de visitado e expectativa de vitória, sendo codificados os comportamentos de instrução através do SAIC (Sistema de Análise da Instrução em Competição).

Os treinadores na direção da equipa em competição emitem informação com o objetivo de prescrever comportamentos e ações mais eficazes para a resolução das situações de jogo. A instrução é maioritariamente direcionada para o atleta, na forma auditiva, com o objetivo de prescrever e de avaliar/elogiar positivamente, com conteúdo claramente tático e seguidamente psicológico. Nas subcategorias da dimensão conteúdo os treinadores centram-se mais nos aspetos referentes ao método de jogo da equipa e psicológicos de pressão para a eficácia.

Nos treinadores da etapa de formação direção e especialização, a instrução com maior frequência é com objetivo prescritivo, direcionada ao atleta, sob a forma auditiva e de conteúdo tático. Nas subcategorias da dimensão conteúdo, a instrução de maior ocorrência é relativa ao método de jogo e psicológico de pressão para a eficácia. Estes treinadores têm muitas ocorrências com o objetivo de avaliar/elogiar positivamente.

Concluiu-se que os treinadores emitem instrução direcionada ao atleta, com objetivo prescritivo, sob a forma auditiva, com conteúdo fundamentalmente tático e que na maioria dos comportamentos de instrução observados não existe diferenças significativas entre os treinadores de jovens da etapa direção e especialização.

2.4. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

Após o enquadramento e a revisão de estudos apresentados foi permitido verificar que o grande objetivo do treinador em competição deve ser estabilizar o comportamento dos jogadores quando são bem-sucedidos e promover uma mudança de conduta nos momentos de insucesso (Santos, 2008).

A comunicação do treinador em competição é muito importante para que os jogadores atinjam níveis ótimos de motivação, autoconfiança e autoestima necessárias a um rendimento de acordo com os objetivos definidos (Castañer, Miguel & Anguera, 2009).

O treinador em jogo mantém-se mais em silêncio, direcionando o seu comportamento para o desenvolvimento da *performance* dos jogadores, dando apoio e encorajando, através de *feedbacks* positivos e elogios (Smith & Cushion, 2006).

Noutra perspetiva, os treinadores emitem predominantemente instrução para prescrever comportamentos e ações técnico-táticas mais eficazes para resolver situações de jogo e avaliar/elogiar positivamente, de forma auditiva, direcionada para o atleta e com conteúdo tático (Santos, Sequeira & Rodrigues, 2012); Santos, Sequeira, Lopes & Rodrigues, 2014).

Após este enquadramento e resultados é importante perceber realmente qual o tipo de instrução predominante do treinador em treino e em jogo.

2.5. Objetivos Gerais

A atividade de treinador de futebol, em diferentes contextos, é ainda pouco estudada cientificamente no contexto acadêmico, tal fato leva a tentar aprofundar o conhecimento sobre uma tarefa que é de extrema importância para os diferentes agentes desportivos que integram o mundo do futebol, neste caso os treinadores.

Segundo Santos & Rodrigues (2008) a competição é o momento final do processo de preparação e é onde os jogadores e equipa expressam o seu rendimento desportivo, sendo fundamental o papel do treinador na direção e orientação da equipa.

Nesta lógica e concordando com Castelo (2009), a direção da equipa em competição é uma das tarefas mais difíceis, dentro daquelas que fazem parte da função do treinador, mas ao mesmo tempo das mais valorizadas por dirigentes, sócios, jogadores, meios de comunicação social, entre outros, sendo segundo Santos & Rodrigues (2008) manifestada através da instrução emitida aos jogadores e equipa.

Muitas interrogações se podem levantar acerca da instrução prestada pelos treinadores de futebol em treino e situação de competição. Nesse sentido o objetivo pretendido é verificar a atividade pedagógica de um treinador de futebol em competição, caracterizando o tipo de instrução utilizada, comparando a instrução nos jogos e em treinos e com esses dados verificar se existem diferenças, ou os mesmos vão ao encontro do que foi apresentado em estudos anteriores, obtendo com isto uma melhor qualidade de intervenção.

Tendo em conta os objetivos de caracterizar a instrução do treinador, os resultados apresentados serão orientadores da discussão e das conclusões da investigação.

2.6. Metodologia

2.6.1. Caraterização da Amostra

A amostra foi constituída por um treinador do sexo masculino com 32 anos de idade, com cerca de 10 anos de experiência como treinador, a competir no Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Juniores, com curso de treinador nível II na modalidade de Futebol. Foram observados dois exercícios na parte principal em dois treinos e dois jogos durante a 1ª parte na condição de visitado, sendo analisados os comportamentos de instrução do treinador.

2.6.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

2.6.2.1. Instrumentos

A atividade pedagógica do treinador em competição é consubstanciada na emissão de instrução aos jogadores e equipa com o objetivo de corrigir, avaliar, demonstrar e questionar, através de uma comunicação verbal e não-verbal. As instruções emitidas resultam de decisões/comportamentos interativos registados durante a competição e treinos. Para categorizar a instrução emitida na competição foi utilizado o SAIC (Sistema de Análise da Instrução em Competição para o Futebol) desenvolvido por Santos & Rodrigues (2008), aplicado durante a 1ª parte dos dois jogos. Por outro lado, para categorizar a instrução em treino foi utilizado o SOTA (Sistema de Observação do Comportamento do Treinador) desenvolvido por Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira (1993).

No registo das unidades de informação transmitidas pelo treinador aos seus jogadores, foi utilizado o programa *Video Observer*.

2.6.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

2.6.3.1. Procedimentos Prévios

Numa primeira fase, para a realização do estudo, foi necessário obter a autorização do clube e do treinador, explicando ao treinador os objetivos e todos os procedimentos metodológicos. De acordo com Santos (2013), depois de confirmada a autorização do clube e treinador foram escolhidos os dois treinos e dois jogos para observar e entregar o consentimento informado, para proceder à recolha de imagens durante os treinos e jogos.

2.6.3.2. Procedimentos Metodológicos para a Recolha de Dados

Para a recolha áudio da instrução emitida, foi colocado um microfone na lapela do casaco do treinador com um recetor de som ligado a uma câmara de vídeo de marca Sony. O treinador foi filmado através de uma câmara colocada no lado oposto do banco de suplentes, para haver uma maior validade dos dados, através da redução do efeito de reatividade. Foi colocada, e de acordo com Santos, Sequeira & Rodrigues (2012), uma segunda câmara para filmar o jogo e para que haja uma melhor interpretação das instruções fornecidas pelo treinador.

Em treino o procedimento foi idêntico, sendo colocada uma câmara num ponto que permitiu filmar o treino e o treinador em simultâneo.

2.6.3.3. Protocolos

O Sistema de Análise da Instrução em Competição (SAIC) adaptado para o Futebol (Santos, 2003) foi o instrumento utilizado para categorizar a instrução emitida pelo treinador durante a 1ª parte dos 2 jogos observados e é composto pelas dimensões objetivo, forma, direção e conteúdo, sendo estas dimensões subdivididas em categorias e subcategorias (Tabela 7).

O instrumento utilizado, para a análise da instrução em treino foi o SOTA (Sistema de Observação do Comportamento do Treinador) (Rodrigues *et al*, 1993). Este procedimento pretendeu avaliar a instrução verbal do treinador na dimensão instrução, organização, interação, controlo e atividade, sendo também dividido em várias categorias (Tabela 8).

Tabela 7 - Sistema de Análise da Instrução em Competição para o Futebol (SAIC) (Santos, 2003)

Objetivo	Forma	Direção
Avaliativo + (AV+)		Atleta (ATL)
Avaliativo - (AV-)		Atleta Suplente (AS)
Descritivo (DES)	Auditiva (AU)	Grupo (GRU): Grupo dos Defesas (GD) Grupo dos Médios (GM) Grupo dos Avançados (GA) Grupo de Suplentes (GS) Equipa (EQ)
Prescritivo (PRE)	Visual (VIS)	
Interrogação (INT)	Auditiva-Visual (AU-VIS)	
Afetividade + (AF+)		
Afetividade - (AF-)		
Conteúdo		
Técnica (TEC): Técnicas Ofensivas (TEOF) Técnicas Defensivas (TEDEF)	Psicológico (PSI): Ritmo de Jogo (PRI) Confiança (PC) Pressão Eficácia (PPE)	Físico (FIS): Resistência (FRES) Velocidade de Execução (FVEX) Velocidade de Deslocamento (FVDES) Velocidade de Reação (FVREA) Força (FFO) Aquecimento (FAQ) Equipa Adversária (EQ ADV) Equipa de Arbitragem (EQ ARB)
Tática (TAT): Sistema de Jogo (TASJ) Métodos de Jogo (TAMJ) Esquemas Táticos (TAET) Princípios de Jogo (TAPJ) Funções / Missões (TAFUNC) Combinações (TACOMB) Eficácia Geral (TAEG)	Atenção (PAT) Concentração (PCO) Pressão Combatividade (PPC) Resistência às Adversidades (PRA) Responsabilidade (PRE)	Sem Conteúdo (S/C) Indeterminado (IND)

Tabela 8 - Sistema de Observação do Comportamento do Treinador (SOTA) (Rodrigues *et al*, 1993)

INSTRUÇÃO	ORGANIZAÇÃO	INTERAÇÃO	CONTROLO	ATIVIDADE
Informação	Gestão	Afetividade (+)	Observação	Atividade Motora
Correção		Afetividade (-)	Aten. Int. Verbais	Não-At. Motora
Avaliação (+)		Pressão		
Avaliação (-)		Conversas		
Demonstração				
Questionamento				

2.6.3.4. Tratamento Estatístico

O tratamento estatístico foi efetuado recorrendo ao programa de estatística informática para a Análise de Dados em Ciências Sociais – *IBM SPSS Statistics20*® como proposto por Matias (2012); Santos (2013); Santos, Sequeira, Lopes & Rodrigues (2014).

Foi utilizada a estatística descritiva que expõe os objetivos caracterizadores da instrução do treinador.

2.6.3.5. Desenho Experimental

Este é um estudo de caso descritivo que visa caraterizar o comportamento da instrução do treinador e comparar a sua utilização em treino e em jogo.

Tendo em conta os requisitos definidos por Anguera, Blanco, Losada, & Hernández-Mendo (2000), será utilizada a metodologia observacional na observação dos dois treinos e dois jogos oficiais referentes à época 2017/2018 do Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Juniores.

O desenho observacional será Pontual/Nomotético/Multidimensional (P/N/M) (Anguera, Blanco, Hernandez-Mendo & Losada, 2011; Anguera, Blanco & Losada, 2001).

O estudo foi pontual, porque o treinador não foi observado num longo período de tempo e numa sequência temporal pré definida. O estudo é uma parte da investigação onde é observado o comportamento do treinador, considerando-o quanto às unidades observadas em nomotético, uma vez que existe pluralidade das unidades observadas. Em relação ao nível de resposta, o estudo é multidimensional, tendo em conta a análise ao comportamento de instrução do treinador, sob várias dimensões e vários níveis de resposta. (Santos, Sequeira, Lopes & Rodrigues, 2014).

2.6.4. Apresentação dos Resultados

- ✓ Jogo Atlético Clube Alcanenense vs. Cova da Piedade

Tabela 9 - Dimensão Objetivo da Instrução em Competição

Objetivo	#
Avaliativo Positivo	32/13%
Avaliativo Negativo	4/2%
Descritivo	9/4%
Prescritivo	185/75%
Interrogação	2/1%
Afetividade Positiva	12/5%
Afetividade Negativa	2/1%

Tabela 10 - Dimensão Forma da Instrução em Competição

Forma	#
Auditiva	134/50%
Visual	10/4%
Auditiva-Visual	122/46%

Tabela 11 - Dimensão Direção da Instrução em Competição

Direção	#
Atleta	186/75%
Grupo dos Defesas	4/2%
Grupo dos Médios	7/3%
Grupo de Suplentes	8/3%
Equipa	44/18%

Tabela 12 - Dimensão Conteúdo (Técnico-Tático) da Instrução em Competição

Conteúdo (Técnico e Tático)	#
Técnicas Ofensivas	5/3%
Técnicas Defensivas	5/3%
Métodos de Jogo	78/50%
Esquemas Táticos	15/10%
Princípios de Jogo	23/15%
Funções/Missões	19/12%
Combinações	3/2%
Eficácia Geral	7/5%

Tabela 13 - Dimensão Conteúdo (Psicológico) da Instrução em Competição

Conteúdo (Psicológico)	#
Ritmo de Jogo	1/2%
Pressão Eficácia	24/55%
Atenção	6/14%
Pressão Combatividade	10/23%
Resistência às Adversidades	3/7%

Tabela 14 - Dimensão Conteúdo (Físico) da Instrução em Competição

Conteúdo (Físico)	#
Velocidade de Execução	1/1%
Velocidade de Deslocamento	7/10%
Velocidade de Reação	1/1%
Equipa Adversária	1/1%
Equipa de Arbitragem	1/1%
Sem conteúdo	37/55%
Indeterminado	19/28%

✓ Jogo Atlético Clube Alcanenense vs. Estoril Praia

Tabela 15 - Dimensão Objetivo da Instrução em Competição

Objetivo	#
Avaliativo Positivo	22/10%
Avaliativo Negativo	5/2%
Descritivo	34/15%
Prescritivo	154/68%
Interrogação	2/1%
Afetividade Positiva	9/4%
Afetividade Negativa	2/1%

Tabela 16 - Dimensão Forma da Instrução em Competição

Forma	#
Auditiva	109/43%
Visual	13/5%
Auditiva-Visual	133/52%

Tabela 17 - Dimensão Direção da Instrução em Competição

Direção	#
Atleta	137/59%
Grupo dos Defesas	2/1%
Grupo dos Médios	5/2%
Grupo dos Avançados	1/0%
Grupo de Suplentes	34/15%
Equipa	54/23%

Tabela 18 - Dimensão Conteúdo (Técnico-Tático) da Instrução em Competição

Conteúdo (Técnico e Tático)	#
Técnicas Ofensivas	2/1%
Técnicas Defensivas	4/3%
Métodos de Jogo	63/46%
Esquemas Táticos	14/10%
Princípios de Jogo	14/10%
Funções/Missões	23/17%
Combinações	5/4%
Eficácia Geral	13/9%

Tabela 19 - Dimensão Conteúdo (Psicológico) da Instrução em Competição

Conteúdo (Psicológico)	#
Ritmo de Jogo	2/4%
Confiança	5/11%
Pressão Eficácia	22/48%
Atenção	1/2%
Concentração	1/2%
Pressão Combatividade	3/7%
Resistência às Adversidades	7/15%
Responsabilidade	5/11%

Tabela 20 - Dimensão Conteúdo (Físico) da Instrução em Competição

Conteúdo (Físico)	#
Velocidade de Deslocamento	5/7%
Velocidade de Reação	1/1%
Equipa Adversária	3/4%
Equipa de Arbitragem	8/12%
Sem conteúdo	29/43%
Indeterminado	22/32%

✓ Resultados do 1º treino e 1º exercício

Tabela 21 - Dimensão Organização, Interação, Controle, Atividade e Instrução no 1º treino e 1º exercício

Organização	#
Gestão	59/100%
Interação	#
Afetividade Negativa	4/10%
Pressão	34/83%
Conversas	3/7%
Controle	#
Observação	14/100%
Atividade	#
Não Atividade Motora	5/100%
Instrução	#
Informação	19/11%
Correção	87/49%
Avaliação Positiva	35/20%
Avaliação Negativa	14/8%
Demonstração	11/6%
Questionamento	13/7%

✓ Resultados do 1º treino e 2º exercício

Tabela 22 - Dimensão Organização, Interação, Controlo, Atividade e Instrução no 1º treino e 2º exercício

Organização	#
Gestão	42/100%
Interação	#
Afetividade Positiva	2/5%
Afetividade Negativa	1/2%
Pressão	39/91%
Conversas	1/2%
Controlo	#
Observação	38/100%
Atividade	#
Atividade Motora	1/100%
Instrução	#
Informação	6/4%
Correção	116/68%
Avaliação Positiva	31/18%
Avaliação Negativa	10/6%
Demonstração	3/2%
Questionamento	4/2%

✓ Resultados do 2º treino e 1º exercício

Tabela 23 - Dimensão Organização, Interação, Controlo e Instrução no 2º treino e 1º exercício

Organização	#
Gestão	14/100%
Interação	#
Pressão	22/88%
Conversas	3/12%
Controlo	#
Observação	21/95%
Atenção Intervenções Verbais	1/5%
Instrução	#
Informação	10/14%
Correção	41/56%
Avaliação Positiva	8/11%
Avaliação Negativa	7/10%
Demonstração	4/5%
Questionamento	3/4%

✓ Resultados do 2º treino e 2º exercício

Tabela 24 - Dimensão Organização, Interação, Controlo, Atividade e Instrução no 2º treino e 2º exercício

Organização	#
Gestão	23/100%
Interação	#
Afetividade Positiva	1/3%
Afetividade Negativa	1/3%
Pressão	19/61%
Conversas	10/32%
Controlo	#
Observação	63/97%
Atenção Intervenções Verbais	2/3%
Atividade	#
Não Atividade Motora	5/100%
Instrução	#
Informação	18/13%
Correção	72/54%
Avaliação Positiva	20/15%
Avaliação Negativa	10/7%
Demonstração	2/1%
Questionamento	12/9%

2.6.5. Análise e Discussão dos Resultados

Os resultados apresentados nos jogos observados mostram que a instrução do treinador tem um objetivo claramente Prescritivo (75% no 1º jogo e 68% no 2º jogo), no entanto no 1º jogo a 2ª categoria mais utilizada foi a Avaliação Positiva (13%) e no 2º jogo a categoria Descritiva (15%). Estes resultados vão ao encontro de estudos realizados no futebol com treinadores de formação (Santos, Sequeira & Rodrigues, 2012; Santos, Lopes & Rodrigues, 2013), exceção feita ao valor apresentado na categoria descritiva que se apresenta mais alto, o que mostra que o treinador também teve a preocupação de descrever comportamentos individuais e coletivos. Verificou-se que grande parte da instrução emitida pretendia prescrever ações técnico-táticas e comportamentos mais eficazes para as várias situações de jogo, tal como avaliar positivamente a ação dos jogadores, mantendo bons níveis de motivação e autoconfiança, aspetos determinantes para atingir uma boa performance. A importância da informação de caráter positivo é reforçada pelos valores verificados numa investigação com treinadores profissionais de jovens (Smith & Cushion, 2006) relativos ao louvor (17,66%).

A forma de instrução variou de um jogo para o outro, visto que no 1º jogo a forma Auditiva (50%) foi mais utilizada que a Auditiva-Visual (46%), tendência verificada em vários estudos (Ramirez & Diaz, 2004; Santos, Sequeira & Rodrigues, 2012; Santos, Lopes & Rodrigues, 2013), enquanto no 2º jogo passou-se o contrário, Auditiva (43%) e Auditiva-Visual (52%). Este fato no 2º jogo pode ser explicado pelo maior número de instruções com o objetivo descritivo, o que leva a que haja uma relação na forma de instrução mais auditiva-visual.

A direção da instrução foi sempre claramente mais dirigida para o Atleta (75% no 1º jogo e 59% no 2º jogo) e em segundo lugar para a Equipa (18% no 1º jogo e 23% no 2º jogo). Estes resultados estão de acordo com o verificado em estudos da análise do comportamento do treinador em competição (Gonçalves, 2009; Ramirez & Diaz, 2004; Santos, Sequeira & Rodrigues, 2012; Santos, Lopes & Rodrigues, 2013). No 2º jogo há ainda a destacar o claro aumento de interações com o Grupo dos Suplentes (jogadores e adjuntos), em comparação com o 1º jogo (15% no 2º jogo e 3% no 1º jogo).

Quanto ao conteúdo, na categoria Técnico-Tático a subcategoria Método de Jogo foi a mais utilizada em ambos os jogos (50% no 1º jogo e 46% no 2º jogo). A segunda subcategoria mais utilizada no 1º jogo foi os Princípios de Jogo (15%) e no 2º jogo as Funções/Missões (17%). No entanto não existiram diferenças significativas para outras subcategorias, Funções Missões (12%), Esquemas Táticos (10%) no 1º jogo, enquanto no segundo jogo os Esquemas Táticos também apresentaram um valor de 10%, Princípios de Jogo 10% e Eficácia Geral 9%.

No conteúdo Psicológico a subcategorias Pressão Eficácia foi claramente a mais utilizada em ambos os jogos (55% no 1º jogo e 48% no 2º jogo). A segunda subcategoria em maior quantidade foi a Pressão Combatividade (23%) no 1º jogo e a Resistência às Adversidades (15%) no 2º jogo. No 1º jogo a subcategoria Atenção (14%) também apresentou um valor de relevo, enquanto no 2º jogo há ainda a destacar a Confiança e Responsabilidade (ambas com 11%).

No conteúdo Físico em ambos os jogos as subcategorias Sem Conteúdo (55% no 1º jogo e 43% no 2º jogo) e Indeterminado (28% no 1º jogo e 32% no 2º jogo) foram as mais utilizadas. Destaque ainda para os 10% na subcategoria Velocidade de Deslocamento no 1º jogo e para os 12% da subcategoria Equipa de Arbitragem no 2º jogo.

Portanto, no conteúdo da instrução os valores estão de acordo com outros estudos no futebol (Gonçalves, 2009; Quintal, 2000; Ramirez & Diaz, 2004; Santos, Sequeira & Rodrigues, 2012; Santos, Lopes & Rodrigues, 2013), em que se verifica que o treinador se preocupa com os aspetos táticos e psicológicos. De acordo com os resultados apresentados o treinador preocupa-se em transmitir informação referente à organização da equipa defensiva e ofensivamente, tentando criar condições para o atingir dos objetivos nas duas fases, procurando também pressionar os jogadores para uma maior eficácia.

Tabela 25 - Resultados das categorias do SOTA nos 4 exercícios dos 2 treinos

CATEGORIAS	1º TREINO		2º TREINO	
	1º Exercício	2º Exercício	1º Exercício	2º Exercício
Instrução				
Informação	19/11%	6/4%	10/14%	18/13%
Correção	87/49%	116/68%	41/56%	72/54%
Avaliação +	35/20%	31/18%	8/11%	20/15%
Avaliação -	14/8%	10/6%	7/10%	10/7%
Demonstração	11/6%	3/2%	4/5%	2/1%
Questionamento	13/7%	4/2%	3/4%	12/9%
Organização				
Gestão	59/100%	42/100%	14/100%	23/100%
Interação				
Afetividade +	0	2/5%	0	1/3%
Afetividade -	4/10%	1/2%	0	1/3%
Pressão	34/83%	39/91%	22/88%	19/61%
Conversas	3/7%	1/2%	3/12%	10/32%
Controlo				
Observação	14/100%	38/100%	21/95%	63/97%
Atenção às Intervenções Verbais	0	0	1/5%	2/3%
Atividade				
Atividade Motora	0	1/100%	0	0
Não Atividade Motora	5/100%	0	0	5/100%

Relativamente aos resultados apresentados nos 4 exercícios dos 2 treinos, tal como mostra a tabela 24, a Instrução do treinador tem um objetivo claramente de Correção após a prestação do atleta ou da equipa, intervindo sobre o que fizeram e, ou, devem corrigir nos seus comportamentos (49% e 68% nos 2 exercícios do 1º treino e 56% e 54% nos 2 exercícios do 2º treino). A 2ª categoria mais utilizada foi a Avaliação Positiva (20% e 18% nos 2 exercícios do 1º treino e 15% no 2º exercício do 2º treino). A exceção foi no 1º exercício do 2º treino em que a categoria Informação esteve em maior número (14%).

Ao nível da Organização, existiram comportamentos de Gestão por parte do treinador em maior número no 1º treino (59 e 42 vezes), enquanto no 2º treino a ocorrência foi bem menor (14 e 21 vezes).

Na categoria Interação a subcategoria Pressão foi nitidamente a ocorrida em maior número (83% e 91% nos 2 exercícios do 1º treino e 88% e 61% nos 2 exercícios do 2º treino. De realçar o valor da Afetividade Negativa no 1º exercício do 1º treino (10%) e da subcategoria Conversas nos 2 exercícios do 2º treino (12% e 32%).

Na categoria Controlo o treinador teve um comportamento de Observação em maior número nos exercícios do 2º treino (21 vezes e 63 vezes), enquanto no 1º treino ocorreu 14 e 38 vezes.

Na categoria Atividade as ocorrências registadas não são significativas.

O treinador privilegiou a correção e forneceu alguma avaliação positiva, o que vai ao encontro do estudo de Rodrigues e Ferreira (1995). O principal objetivo da sua intervenção é a correção de vários aspetos técnico-táticos.

2.6.6. Conclusões

Podemos concluir que as instruções do treinador observado em jogo têm um objetivo claramente prescritivo e dirigido para o atleta de forma individual. A destacar nesta categoria o número um pouco superior de interações com o grupo de suplentes, numa fase do jogo em que a equipa esteve a perder, acabando por empatar perto do fim da 1ª parte. Este fato pode ser justificado pela necessidade do treinador em comunicar com os seus adjuntos e atletas suplentes sobre o que se está a passar em jogo, esperando daí retirar algumas soluções de melhoria no próprio jogo.

A forma da instrução vai variando e se equiparando muito em ambos os jogos entre a auditiva e auditiva-visual.

Ao nível do conteúdo técnico-tático o treinador dirige-se predominantemente para o conteúdo relativo ao método de jogo, tendo também alguma atenção a questões relativas com os princípios de jogo e funções/missões.

O conteúdo psicológico mais presente é a pressão eficácia em ambos os jogos, havendo uma alternância noutras subcategorias como a pressão combatividade e a resistência às adversidades, que esteve mais presente no 2º jogo provavelmente devido ao fato de a equipa ter estado a perder e ter terminado a 1ª parte empatada.

No conteúdo físico as subcategorias sem conteúdo e indeterminado foram as mais utilizadas, o que nos leva a crer que o treinador tem várias reações apenas com gestos e sem um conteúdo específico.

Em treino concluimos que as instruções do treinador observado têm um objetivo claramente corretivo, em que o mesmo reage à prestação do atleta ou equipa, descrevendo ou afirmando o que foi feito e como devem alterar a sua execução. A avaliação positiva está também bem presente, o que revela a preocupação do treinador em transmitir aos atletas que o seu desempenho foi positivo. A categoria informação prende-se geralmente com a instrução prévia dos exercícios, quanto à sua organização e tarefas, tal como algumas alterações que o treinador pede durante os mesmos.

Na categoria interação a subcategoria pressão foi claramente a mais utilizada pelo treinador, o que leva a crer que o treinador exige sistematicamente mais empenho e o intensificar de

esforços e empenho por parte dos atletas, para atingir um melhor desempenho. Em alguns exercícios de treino e apesar de não estar diretamente relacionado com a sessão de treino, o treinador mantém algumas conversas com atletas e treinadores adjuntos.

2.6.7. Limitações do Estudo

Este estudo, logo à primeira vista, apresenta uma limitação que se prende com o facto do mesmo ser aplicado a apenas um treinador, o que leva a concluir que, os resultados apresentados não podem ser generalizados para os comportamentos de instrução que os treinadores possam ter na comparação em treino e em jogo. Neste ponto seria relevante analisar e comparar mais treinadores desta competição. A segunda limitação prende-se com o resultado do jogo, em que, por exemplo, se nos primeiros minutos o mesmo for favorável ou desfavorável, irá certamente influenciar o comportamento do treinador ao longo desse período em que for analisado. O adversário também poderá ser um fator que faça variar a quantidade e tipo de instruções do treinador, por exemplo se for um adversário teoricamente mais forte ou fraco. Teria sido importante analisar mais jogos e por completo, não apenas a 1ª parte, de forma a obter mais informações no mesmo jogo e noutros. Ao nível dos treinos os objetivos dos exercícios poderão ditar diferentes resultados, pois o exercício em si pode levar a um maior número de correcções, ou por outro lado o treinador limitar-se mais a observar. Se for um exercício que tenha um objetivo mais físico e pressionante também poderá levar a que a interação do treinador seja de maior pressão.

2.6.8. Recomendações ao Estudo

Visto que a amostra consistia apenas num treinador e na 1ª parte de dois jogos, teria sido importante analisar e comparar se existiam diferenças da 1ª parte para a 2ª parte. Ter uma base de mais jogos analisados e por completo também permitiria verificar o comportamento que o treinador tinha consoante os adversários e resultados no decorrer do jogo. Nos treinos, se possível analisar exercícios com objetivos idênticos, para perceber se o comportamento do treinador alterava.

Após a conclusão que os dados apresentados nos deram, podemos afirmar que o treinador poderá alterar um pouco o seu comportamento consoante o que está a acontecer durante o jogo, no entanto os treinadores devem procurar em muitos momentos ser mais específicos no que pretendem transmitir, pois como se verificou houve muitas instruções sem conteúdo ou indeterminado. Nos treinos em vários momentos o treinador poderá aguardar pela intervenção do jogador para poder avaliar e corrigir de seguida a sua ação, o que nem sempre acontece.

3. Parte III – Balanço Final do Estágio

Na conclusão da Unidade Curricular de Estágio e após a redacção do presente relatório, é muito importante fazer uma síntese da experiência nesta época desportiva e dos principais conhecimentos adquiridos.

3.1. O Trabalho Desenvolvido na Entidade Acolhedora

A realização deste estágio permitiu principalmente pesquisar, desenvolver e operacionalizar processos e metodologias com os quais ainda não tinha tanto conhecimento, referindo concretamente a área da recuperação e prevenção de lesões.

Foi muito importante o envolvimento num contexto bastante competitivo e ao mesmo tempo que dava possibilidades de fazer um trabalho autónomo, visto esta ser uma das áreas em defeito no clube. Ainda assim este trabalho nem sempre foi acompanhado presencialmente e apesar de estarem devidamente orientados para o que tinham de fazer, os atletas faziam o seu trabalho semanal de ginásio de forma autónoma.

Paralelamente houve um desenvolvimento na área da observação e análise de jogo, sendo esta uma área que também não existia na equipa e com a qual foi possível ajudar a restante equipa técnica e jogadores a perceberem um conjunto de situações que ocorriam em jogo e deveriam ser potenciadas e melhoradas em treino e em jogos seguintes. Ainda assim, esta área poderia ter sido melhor explorada, arranjando estratégias diferentes para a passagem de informação à equipa técnica e atletas (fazer por exemplo reunião no primeiro treino da semana para visualizar o vídeo resumo do jogo anterior).

Com a análise efetuada nos jogos também foi permitido concluir que a equipa tinha algumas dificuldades quanto ao método de jogo ofensivo definido previamente no modelo de jogo, desviando grande parte dos jogos para um método de jogo mais em ataque rápido e contra-ataque e não tanto em ataque organizado como era pretendido. A equipa aqui acabou por se adaptar um pouco ao que era o contexto competitivo onde estava inserido e assentou as suas mais-valias num maior rigor defensivo e saindo para o ataque sem se expor muito.

No final da época o balanço do trabalho desenvolvido tem que ser claramente positivo, pois este clube nunca tinha estado presente nestes campeonatos e sinceramente, à vista das condições de trabalho de outras equipas, será um clube com dificuldades em se manter muito tempo neste patamar, o que valoriza ainda mais o trabalho que foi feito. Ter conseguido pontuar no Seixal, vencer por duas vezes o Belenenses, vencer o Estoril, entre outros, são alguns dos registos que ficam e fizeram atingir a manutenção a três jornadas do final do campeonato. Estes registos não foram obra do acaso, numa equipa que possuía uma variedade de nacionalidades, de religiões, jogadores a entrarem e a saírem regularmente do plantel, foi com um espírito de grupo bastante unido, com respeito e amizade entre todos, onde obviamente é incluída a equipa técnica, que se conseguiu o objetivo final que tinha sido definido no início da época.

3.2. A Importância do Estudo

O estudo sendo uma parte do relatório de estágio possibilita-nos ligar conhecimentos teóricos com o desempenho e conhecimento prático durante o estágio.

O estudo aplicado permitiu-nos perceber quais as características das instruções que o treinador observado utilizava em jogo e treino e quais os seus objetivos, com vista a uma maior eficácia na direção da equipa durante os jogos e treinos. Os treinadores devem ser o mais específico e objetivo aquando das suas instruções. Se por um lado dirigir as instruções a um sujeito e prescrever o que se pretende deve ser o caminho a seguir, por outro lado os momentos de transmissão de informação por vezes podem ser mais controlados, deixando o atleta executar e errar para posteriormente corrigir. Foi interessante perceber com este estudo a importância que o treinador dava à comunicação com os elementos do banco de suplentes (jogadores e treinadores) na procura de partilha do que estava a ver e daí retirar soluções de melhoria. No caso específico deste estudo os resultados apresentados mostraram que o treinador se preocupa em corrigir os comportamentos desviantes dos atletas mas também em valorizar o empenho, dedicação e boas ações dos mesmos, o que nem sempre acontece noutras situações.

3.3. As Perspetivas Futuras

Como temos constatado diariamente em modalidades desportivas coletivas, mais concretamente no futebol, a formação e evolução dos treinadores e outros técnicos específicos tem sido uma constante. Com isso têm sido criados cargos nas equipas técnicas que possibilitam a integração de outros elementos, ligados à preparação específica dos atletas e equipas para o processo competitivo. O aumento do nível de especialização dos técnicos ligados aos clubes obriga a que se tenha um domínio fundamentado de várias áreas e nesse sentido este Mestrado foi muito importante para mim pois permitiu-me continuar a trabalhar em áreas que já possuía algum conhecimento, procurar conhecimento e desenvolvê-lo noutras áreas em que o conhecimento era muito menor, sendo com isto um elemento útil em funções que o clube onde efetuei o meu estágio não tinha.

Futuramente é meu intuito continuar a desenvolver-me nestas áreas específicas, pois só assim estarei melhor preparado para poder alcançar a curto-médio prazo o objetivo de integração numa equipa sénior de outros patamares, dentro de uma das funções destinadas neste estágio.

4. Referências Bibliográficas

- Aguilar, A. J., DiStefano, L. J., Brown, C. N., Herman, D. C., Guskiewicz, K. M., & Padua, D. A. (2012). *A dynamic warm up model increases quadriceps strength and hamstring flexibility*. *Journal of Strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 1130-41.
- Almeida, P., Barandalize, D., Ribas, D., Gallon, D., Macedo, A., & Gomes, A. (2009). *Alongamento Muscular: Suas implicações na performance e na prevenção de lesões*. *Revista Fisioterapia em Movimento*.
- Anguera, M., Blanco A., Hernandez, A., & Losada, J. (2011). *Disenños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 63-76.
- Anguera, M., Blanco, Á., e Losada, J. (2001). *Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional*. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 135-160.
- Anguera, M., Blanco, Á., Losada, J., & Hernández, A. (2000). *La metodologia observacional en el deporte: conceptos básicos*. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 5, agosto.
- Carraveta, E. (2006). *Modernização da gestão no futebol brasileiro: perspectivas para a qualificação do rendimento competitivo*. Porto Alegre: AGE Editora.
- Castañer, M., Miguel, C., & Anguera, M. (2009). *SOCOP_COACH: An Instrument to Observe Coach's Paraverbal Communication into Match Competitions Situations*. *Journal*, 2(2).
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2006). *Futebol - conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Edição Visão e Contextos. Lisboa.

- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo. 3ª Ed.*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Coté, J., Young, B., North, J., & Duffy, P. (2007). *Towards a definition of excellence in sport coaching*. *International Journal of Coaching Science*, Ottawa, v. 1, n. 1, p. 3-16.
- Cunha, P. (1998). *A Intervenção do Treinador durante o Tempo Morto*. *Treino Desportivo*, 2, 33-38.
- Ferreira, A. (1994). *O comportamento do treinador no treino e na competição*. *Horizonte*, 11, 61-65.
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development: the art & science of functional sports conditioning*. EUA: Human Kinectics.
- Garganta, R. (2014). *Manuscrito*.
- Gonçalves, R. (2009). *Análise do comportamento de instrução do treinador durante a competição, em escalões de Futebol 7 e de Futebol 11*. Tese de Mestrado, Universidade do Porto - Faculdade de Desporto, Porto.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1995). *O ensino dos jogos desportivos*. 2. Ed. FCDEF-UP, Porto.
- Huizinga, J. (2004). *Homo ludens*. São Paulo.
- Lacy, A. C., & Darst, P. W. (1984). *Evolution of a systematic observation instrument: The ASU Observation instrument*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 3, 59-66.
- Lauder, A., & Piltz, W. (2000). *Para ser um melhor treinador “de banco”*. *Treino*.
- Massada, L. (2003). *Lesões Musculares no Desporto (2ª edição)*. Caminho.





- Matias, A. (2012). *Comportamentos de instrução dos treinadores de futebol infanto-juvenil em situação de competição*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Castelo Branco.
- Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G., Pereira, F. (2009). *A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol*. Revista brasileira Educação Física Esporte. Vol.23, N.1, p.25-38.
- Moen, F., & Garland, K. (2012). *Subjective Beliefs Among Sport Coaches About Communication During Practice*. Journal, 3, 121-142.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Paz, R., & Haas A. (2009). *A percepção da liderança treinador-atleta em uma equipe de futebol da categoria júnior* [Em linha]. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 136.
- Prates, U. (2005). *Futebol infanto-juvenil: preparação de atletas para testes*. São Paulo: Musa Editora.
- Quintal, J. (2000). *O Treinador do Sector de Formação em Futebol. Estudo das atitudes e comportamentos durante a competição*. Tese de Mestrado, Universidade da Madeira, Funchal.
- Ramirez, J., & Diaz, M. (2004). *El papel educativo y la responsabilidadde los entrenadores desportivos. Una investigacion sobre la instrucciones a escolares en fútbol de cpmptición*. Revista de Educacion, 335, 163-187.

- Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1995). Coaches Behaviour on Trampoline. Lidor, Eldar & Harari (Eds.), *Bridging the Gaps Between Disciplines*. Israel: AIESEP World Congress.
- Rosado, A., Sarmiento, P., & Rodrigues, J. (2000). *Formação de treinadores desportivos*. Rio Maior: Instituto Politécnico de Santarém, Coleção Desporto.
- Rushall, B. (1979). “Coaches and sport psychology”. *International Journal of Sport Psychology* 10, 3: 164-167.
- Santos, A. (2008). *O efeito da experiência do treinador no ambiente de formação desportiva*. [Em linha]. Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra. 103p.
- Santos, A., & Rodrigues, J. (2008). *Análise da Instrução do Treinador de Futebol. Comparação entre a Prelecção de Preparação e a Competição*. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 112-122.
- Santos, F. (2013). *A comunicação do treinador de futebol em competição. Estudo das expetativas, comportamentos e perceção dos treinadores de jovens relativamente á instrução em competição*. Tese de Doutoramento. Ciências do Desporto da Madeira.
- Santos, F., Lopes, H., & Rodrigues, J. (2013). A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expetativas, comportamentos e perceção no futebol jovem. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 218-235.
- Santos, F., Sequeira, P., & Rodrigues, J. (2012). *A comunicação dos treinadores de futebol de equipas infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição*. *Motriz*, Rio Claro, v.18 n.2, p.262-272.


- Santos, J. (2009). *A intervenção do Treinador de Futebol de Formação*. [Em linha]. Estudo de caso com a professora Marisa Gomes nos Escalões de Escolas e Infantis no FC da Foz. Dissertação de Licenciatura. Porto, 175p.
- Sarmiento, P., Leça-Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1993). *Pedagogia do Desporto: instrumentos de observação sistemática da Educação física e Desporto*. (2º ed.). Lisboa: FMH-UTL.
- Smith, M., & Cushion, C. J. (2006). *An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches*. Journal of sports sciences, 24 (4), 355-366.
- Souchard, P. (2011). *Stretching Global Ativo ao serviço do Esporte*. E Realizações.
- Ungaro, A. (2007). *Pilates - Body in motion* Dorling Kindersley.
- Vallé, C., & Bloom, G. (2005). *Building a Successful University Program: Key and Common Elements of Experts Coaches*. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 179-196.



5. Anexos

Anexo A - Parte final de treino com trabalho de prevenção de lesões






Parte Final				
<p>Objetivo: Prevenção de lesões (CORE) - reforço dos músculos do centro, para assegurar estabilidade do corpo em todos os movimentos</p> <p>1. Prancha Estática (deitado de barriga para baixo e apoiando-se nos antebraços e nos pés, levantar o tronco, a pélvis e as pernas até o corpo formar uma linha <u>reta</u> da cabeça aos pés; contrair as omoplatas em direção à coluna de forma que fiquem planas em relação às costas; apertar a barriga e os glúteos e manter a posição) Frequência: 2 séries de 30'' e 10'' pausa entre séries Crterios de êxito: o corpo deve formar uma linha <u>reta</u> da cabeça aos pés; cotovelos devem ficar por baixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não encurvar nem arquear as costas; não levantar as nádegas</p> <p>2. Prancha Pernas Alternadas (dinâmica inicial igual à prancha estática, mas agora levantando uma perna de cada vez, aguentando 2'') Frequência: 2 séries de 40'' e 10'' pausa entre séries Crterios de êxito: cabeça, ombros e a pélvis devem formar uma linha <u>reta</u>; cotovelos devem ficar por baixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não encurvar nem arquear as costas; não levantar as nádegas; manter a pélvis estável, não a deixando inclinar para o lado</p> <p>3. Prancha Lateral Levantar e Baixar Anca (deitando-se de lado com as duas pernas direitas e apoiando-se no antebraço, levantar a pélvis e as pernas (apenas a parte externa do pé de baixo fica no solo) até o corpo formar uma linha <u>reta</u> desde o ombro de cima até ao pé de cima; em seguida baixar as ancas até ao solo e voltar a levantá-las) Frequência: 2 séries de 30'' e 10'' pausa entre séries Crterios de êxito: vistos de frente, o ombro de cima, anca e a perna de cima devem formar uma linha <u>reta</u>; visto de cima o corpo deve formar uma linha <u>reta</u>; cotovelo deve ficar por baixo do ombro; não apoiar a cabeça no ombro; não inclinar os ombros nem a pélvis para a frente ou para trás</p> <p>4. Prancha Lateral Elevar Perna (deitando-se de lado com as duas pernas direitas e apoiando-se no antebraço e na perna de baixo, levantar a pélvis e as pernas (apenas a parte externa do pé de baixo fica no solo) até o corpo formar uma linha <u>reta</u> desde o ombro de cima até ao pé de cima; levantar a perna de cima e, lentamente, voltar a baixá-la) Frequência: 2 séries de 30'' a cada lado e 10'' pausa entre séries Crterios de êxito: vistos de frente, o ombro de cima, anca e a perna de cima devem formar uma linha <u>reta</u>; visto de cima o corpo deve formar uma linha <u>reta</u>; cotovelo deve ficar por baixo do ombro; não apoiar a cabeça no ombro; manter a pélvis estável, não a deixando descair; não inclinar os ombros nem a pélvis para a frente ou para trás</p>		   	6'	60'

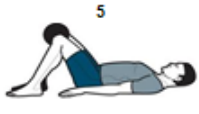



Anexo B - Plano de treino de ginásio

Descrição dos exercícios	Esquemas
Palestra Inicial	
Parte Inicial	
<p>Método: Preparação Geral Objetivos Gerais: Adaptação Anatômica (50% de 1 RM) - 8 Semanas; Hipertrofia (65% de 1 RM) - 6 Semanas e depois aumenta 5% de 6 em 6 semanas</p> <p style="text-align: center;">DIA 1: PEITO E TRICEPS</p> <p>Exercício 1.1: PEITO Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: peitoral maior superior; Secundário: deltóide anterior e tríceps Orgânica: Supino Inclinado com Barra - Posição Inicial: sentado num banco inclinado, agarrar uma barra com as palmas das mãos voltadas para cima e com os braços afastados pela largura dos ombros. De seguida baixar lentamente a barra até que a mesma toque na parte superior do tórax, empurrando depois a barra directamente para cima até que os cotovelos fiquem estendidos. Nota: quanto maior a inclinação do encosto do assento, maior será o foco nas partes mais elevadas dos músculos do peitoral; o peitoral superior será mobilizado de modo mais eficaz com uma inclinação de 30 a 45° do encosto do banco em relação ao chão; inclinações mais intensas, de 60° ou mais, fazem com que o enfoque recaia no deltóide anterior; quanto mais próximas estiverem as mãos mais trabalha o tríceps Crítérios de êxito: não aumentar em demasia o espaçamento das mãos, pois aumenta o risco de lesão; para maximização do trabalho do peitoral, colocar os cotovelos + para fora quando a barra estiver a ser baixada</p> <p>Exercício 1.2: Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: Peitoral maior; Secundário: Deltóide anterior Orgânica: Abertura Plana - Posição Inicial: deitado num banco horizontal começar com os halteres directamente acima do tórax médio e com as palmas das mãos voltadas para dentro; Baixar os halteres com um amplo movimento de abertura (para fora), dobrando ligeiramente os cotovelos durante a descida dos pesos até ao nível do tórax; levantar os halteres num movimento simultâneo, fazendo um arco ascendente, em retorno à posição vertical Crítérios de êxito: não descer os halteres muito baixo, pois poderá ser maior a probabilidade de lesão; descer os halteres até chegar ao nível do tórax</p> <p>Exercício 1.3: Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: Peitoral maior; Secundários: Deltóide anterior e tríceps Orgânica: Supino Reto com Barra - Posição Inicial: deitado num banco plano, fazer uma pega na barra com o dorso das mãos voltado para cima e braços à largura dos ombros; De seguida baixar lentamente o peso até tocar a parte média do tórax e empurrá-la directamente para cima, até que ocorra o bloqueio dos cotovelos Nota: a pega com as mãos + próximas enfatiza os peitorais internos e mobiliza o tríceps; pegadas + afastadas mobilizam a secção externa do músculo, minimizando a contribuição do tríceps; a pega com o dorso das mãos voltado para baixo (em supinação) na barra, transfere o enfoque para o tríceps Crítérios de êxito: o tronco deve estar todo apoiado no banco, tal como os ombros e glúteos; posicionar os pés firmemente no chão para obter estabilidade; manter braços à largura dos ombros ou ligeiramente mais aberto; a barra deve movimentar-se verticalmente, para cima e para baixo, a partir da parte média do tórax (área dos mamilos); abrir bem os cotovelos quando a barra baixa, para maximizar o isolamento do peitoral</p> <p>Exercício 1.4: Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: Peitoral maior; Secundários: Deltóide anterior Orgânica: Peck Deck (Voador) - segurar os pegadores verticais, com os cotovelos ligeiramente dobrados, tracionando simultaneamente os pegadores até que se toquem à frente do tórax, deixando as mãos retornarem à posição inicial, mantendo os cotovelos elevados Crítérios de êxito: posicionar o assento de modo que os pegadores fiquem nivelados com o tórax, braços na linha dos ombros e cotovelos flexionados; manter os cotovelos rígidos e ligeiramente dobrados durante todo o movimento; manter os cotovelos retos, para que seja obtida a máxima tração e elevados ao nível dos ombros durante o movimento; não deixar os pegadores ultrapassar o plano do corpo, sob risco de lesão; ao executar o movimento não desencostar a lombar e os glúteos da posição inicial; evitar que os ombros passem a linha do ombro</p> <p>Exercício 2.1: TRICEPS Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: Tríceps; Secundários: Deltóide e antebraço Orgânica: Francês Deitado com Halteres - Posição Inicial: deitado de costas sobre um banco e com um haltere em cada mão e com os braços estendidos sobre o peito. Na etapa seguinte flexionar os cotovelos e baixar os halteres, até que estes fiquem um pouco acima dos ombros; após pausa, contrair o bíceps e estender os halteres de volta à posição inicial Crítérios de êxito: não mover a parte superior do braço</p>	 <p>1.1</p> <p>1.2</p> <p>1.3</p> <p>1.4</p> <p>2.1</p>


<p>Exercício 2.2: Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: Tríceps; Secundários: Deltóide e antebraço Orgânica: Corda Cross / Barra Cross com Pega Invertida - fazer a pega com o dorso das mãos virado para cima e na largura dos ombros com uma corda presa a uma polia alta; começar com a corda ao nível do peito, cotovelos fletidos um pouco mais do que 90°; mantendo os braços estendidos, tracionar a corda para baixo até que os cotovelos fiquem bloqueados Critérios de êxito: ao fixar os braços contra os lados do corpo, impede-se o movimento do ombro; isolando desse modo o tríceps; manter o tronco reto</p>	
<p>Exercício 2.3: Frequência: 3 séries de 12 repetições Objetivos: Primário: Tríceps Braquial; Estabilizadores Dinâmicos: Peitoral Maior; Deltóides; Trapézio; Rombóides; Extensor Ulnar do Carpo; Flexor Ulnar do Carpo Orgânica: Kick Back com Halteres - Posição Inicial: segurar um haltere com uma das mãos, inclinar o tronco para a frente e apoiar-se com o braço contrário; posicionar a parte superior do braço a trabalhar numa posição paralela ao chão; Execução: estender o braço até que este se encontre numa posição reta, invertendo o movimento; repetir com o braço oposto; expirar quando estica o cotovelo até o braço ficar reto e inspirar quando baixar lentamente o peso até à posição inicial; Variante: para uma maior amplitude do movimento o cotovelo pode ser colocado numa posição ligeiramente + elevada do que o ombro Critérios de êxito: relaxar o tronco mantendo uma postura reta; a parte superior do braço deve ficar sempre paralela ao chão, não movimentando juntamente com o antebraço; manter os pulsos em linha com o antebraço</p>	



Anexo C - Plano de treino de recuperação de lesão

Parte Inicial			
<p>Exercício 1: Método: Preparação Geral Objetivo: Prevenção de lesões (CORE) - reforço dos músculos do centro, para assegurar estabilidade do corpo em todos os movimentos</p>			
<p>1.1 Prancha Frontal Pernas Alternadas (dinâmica inicial igual à prancha frontal estática, mas agora levantando uma perna de cada vez, aguentando 2") Frequência: 2 séries de 30" e 10" pausa entre séries Critérios de êxito: cabeça, ombros e a pélvis devem formar uma linha <u>reta</u>; cotovelos devem ficar por baixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não encurvar nem arquear as costas; não levantar as nádegas; manter a pélvis estável, não a deixando inclinar para o lado; levantar a perna até à altura dos ombros</p>		4'	7'
<p>1.2 Prancha Lateral Levantar e Baixar Anca (deitando-se de lado com as duas pernas direitas e apoiando-se no antebraço, levantar a pélvis e as pernas (apenas a parte externa do pé de baixo fica no solo) até o corpo formar uma linha <u>reta</u> desde o ombro de cima até ao pé de cima; em seguida baixar as ancas até ao solo e voltar a levantá-las) Frequência: 2 séries de 30" cada lado e 10" pausa entre séries Critérios de êxito: vistos de frente, o ombro de cima, anca e a perna de cima devem formar uma linha <u>reta</u>; visto de cima o corpo deve formar uma linha <u>reta</u>; cotovelo deve ficar por baixo do ombro; não apoiar a cabeça no ombro; não inclinar os ombros nem a pélvis para a frente ou para trás</p>		4'	7'
<p>Exercício 2: Método: Preparação Geral Objetivo: Região Anterior e Posterior do CORE (quadríceps, glúteos e isquiotibiais) Orgânica: Agachamentos (de pé afastar os pés à largura dos ombros e apoiá-los totalmente no chão; dobrar devagar as ancas, joelhos e os tornozelos até ficarem <u>fletidos</u> a 90 graus e inclinar o tronco para a frente; em seguida, esticar o tronco, ancas e joelhos até voltar à posição inicial) Músculos principais: quadríceps glúteos e isquiotibiais Frequência: 2 séries de 12 repetições e 30" pausa entre séries Critérios de êxito: visto de frente, as ancas, joelhos e pés das duas pernas formam duas linhas <u>retas</u> paralelas; dobrar as ancas, joelhos e tornozelos ao mesmo tempo e inclinar o tronco para a frente; manter as costas direitas ao inclinar o tronco para a frente; manter os pés sempre bem apoiados, colocando o peso sobre os calcanhares quando agacha; não deixar os joelhos ceder para dentro e não inclinar a cabeça para trás (olhar sempre em frente)</p>		2'	9'
<p>Exercício 3: Método: Preparação Geral Objetivo: Região Posterior do CORE - função de <u>anti-flexão</u> Orgânica: Ponte de Glúteos com 2 Pernas (em decúbito dorsal numa superfície firme, apoiar os pés, omoplatas e cabeça, braços estendidos no solo lateralmente ao corpo com as palmas das mãos para baixo, subir e manter o quadril alto e as costas <u>retas</u>, estabilizando em posição de ponte durante 2/3", antes de voltar à posição inicial) Músculos principais: cadeia posterior - glúteos, isquiotibiais e costas Frequência: 2 séries de 12 repetições e 30" pausa entre séries Critérios de êxito: mãos e braços ajudam a estabilizar o corpo; contrair o abdômen e os glúteos no movimento de <u>contração</u>; manter os joelhos e coxas paralelas; manter os ombros no chão para proteger o pescoço; inspirar quando faz o movimento de <u>contração</u>, e expirar no movimento descendente</p>		2'	11'
<p>Exercício 4: Método: Preparação Geral Objetivo: Prevenção de lesões (trabalho proprioceptivo de fortalecimento e equilíbrio com 1 apoio) Orgânica: Equilíbrio e Flexão a Um Pé com Marcas - jogador faz uma ligeira flexão da perna de apoio e toca alternadamente com as 2 mãos em cada uma das 3 marcas (à frente, à direita e esquerda) Frequência: 2 séries de 20" alternadamente a cada perna e 30" pausa entre séries Critérios de êxito: fixar um ponto para ajudar a manter o equilíbrio; pé apoiado na sua totalidade; perna de apoio ligeiramente fletida e a agachar lentamente até tocar na marca com as mãos; joelho não pode ceder para dentro</p>		2'	13'





<p>Exercício 5: Método: Preparação Geral Objetivo: Fortalecimento dos Adutores Orgânica: Adução com Bola - jogador deitado num colchão, coloca uma bola entre os joelhos pressionando-a com as duas pernas uma em direção à outra, relaxando e repetindo o movimento Frequência: 2 séries de 15 repetições e 30'' pausa entre séries Crterios de êxito: manter o corpo estável em todo o movimento, abdominal contraído, coluna ereta e não realizar movimentos de oscilação da anca durante as repetições; movimento de contração lento e controlado</p>		<p>2' 15'</p>
<p>Exercício 6: Método: Preparação Geral Objetivo: Fortalecimento dos Abdutores Orgânica: Abdução com Elevação Lateral da Perna - jogador deitado de lado num colchão com uma perna sobre a outra, elevar lentamente a perna que está por cima até ao nível um pouco superior do ombro, baixando lentamente, voltando a repetir o movimento Frequência: 2 séries de 20 repetições alternadamente a cada perna e 30'' pausa entre séries Crterios de êxito: manter o corpo estável em todo o movimento (que deve ser lento e controlado no movimento ascendente e descendente); não rodar o quadril aquando do movimento</p>		<p>3' 18'</p>
<p>Exercício 7: Método: Preparação Geral Objetivo: Corrida de Ativação Espaço: 105x64 Regime: Resistência Aeróbia Orgânica: Corrida contínua Frequência: 15 minutos Crterios de êxito: Intensidade baixa (<math>\leq 50\%</math> FC máx)</p>		<p>2' 20'</p> <p>15' 35'</p>
<p>Exercício 8: Método: Especifico de Preparação Geral (Descontextualizado) Objetivo: Relação com bola; técnica individual (condução, passe e receção) Orgânica: 1. Treinador com a bola na mão envia a bola na mão envia a mesma a meia altura para o jogador devolver em sustentação com o peito do pé, alternadamente com um pé e outro; Frequência: 2 séries de 20 repetições (10 cada pé) com 30'' pausa entre séries 2. Treinador com a bola na mão envia a mesma a meia altura para o jogador receber com a coxa e devolver em sustentação com a parte interna do pé, alternadamente com uma coxa e pé; Frequência: 2 séries de 20 repetições (10 cada coxa e pé) com 30'' pausa entre séries 3. Treinador com a bola na mão envia a mesma para o jogador receber com o peito e devolver alternadamente com um pé e outro; Frequência: 2 séries de 20 repetições (10 cada pé) com 30'' pausa entre séries 4. Jogador efetua condução de bola em linha reta (6 metros) com um pé, voltando de costas a pisar e puxar a bola com o mesmo pé, voltando a fazer o mesmo mas com o pé contrário; Frequência: 3+3 repetições 5. Jogador efetua condução de bola (12 metros) em slalon entre os cones só com um pé (parte interna e externa), voltando ao início em condução em linha reta, cumprindo a mesma dinâmica com o pé contrário; Frequência: 3+3 repetições 6. Jogador efetua condução de bola (12 metros) em slalon entre os cones com ambos os pés, contornando na totalidade o 3º e 6º cone (só com um pé) voltando à posição inicial em condução em linha reta, cumprindo a mesma dinâmica mas a contornar o 3º e 6º cone com o outro pé; Frequência: 2+2 repetições 7. Jogador efetua condução de bola (18 metros) em zig-zag por fora dos cones só com um pé, voltando à posição inicial em condução em linha reta, cumprindo a mesma dinâmica com o outro pé; Frequência: 2+2 repetições 8. Jogador efetua passe e receção (12 metros) com o Treinador, alternando o pé que recebe e passa a bola; Frequência: 2 séries de 30'' com 20'' pausa 9. Jogador efetua passe curto (2 metros) de primeira com o Treinador, alternando o pé que passa a bola; Frequência: 2 séries de 30'' com 20'' pausa 10. Jogador efetua passe e receção com o Treinador após deslocamento frontal e de costas, alternando o pé que recebe e passa a bola; Frequência: 2 séries de 30'' com 20'' pausa Crterios de êxito: 1. Passe Peito do Pé ou Parte Interna: Pré-Contacto: cabeça levantada e olhar dirigido para o Treinador antes do passe, tronco ligeiramente inclinado à frente, perna de apoio ligeiramente fletida com o pé de apoio colocado ao lado da bola; Contacto: bater no centro da bola, pé de apoio na direção do Treinador, braços descontraídos, fletidos e afastados assegurando o equilíbrio do corpo; Pós-Contacto: tronco ligeiramente inclinado para trás e a perna acompanha o movimento da bola; 2. Receção Coxa: Pré-Contacto: tronco direito; perna de apoio um pouco fletida; elevação e flexão da perna que executa a receção, indo ao encontro da bola; Contacto: movimento descendente da perna que executa, de forma a amortecer; 3. Receção Peito: Pré-Contacto: tronco um pouco inclinado para trás e pernas ligeiramente fletidas; Contacto: recuo do peito no momento do contacto para amortecer e controlar a bola; braços em elevação, um pouco fletidos e afastados; Pós-Contacto: tronco retoma posição vertical; 4. condução com a parte externa, pisar e puxar a bola com toques curtos e rápidos, ordenando o movimento com a perna de apoio a saltitar para trás; 5. condução em slalon com a bola junto aos pés mudando de direção com a parte interna e externa; 6. contornar os cones na totalidade com a bola colada ao pé e de parte externa; 7. condução com a bola controlada e mudança de direção com a parte interna e externa consoante o lado; 8. receção orientada com um pé para efetuar passe com o outro; 9. passe de primeira com um pé e outro; 10. deslocamento frontal a atacar a bola recebendo alternadamente com um pé e passando com o outro, voltando à posição inicial de costas</p>		<p>15' 50'</p>
<p>Parte Final</p>		
<p>> Agua e Alongamentos estáticos (quadríceps, isquiotibiais, adutores, abdutores, solear e grande glúteo)</p>		<p>5' 55'</p>

Anexo D - Plano de treino de recuperação


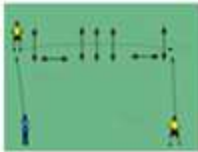

Parte Inicial			
<p>Exercício 1: GRUPO A: Método: Preparação Geral Objetivo: Recuperação Ativa Espaço: 100x60 Regime: Resistência Aeróbia Número: 10 Orgânica: Corrida contínua Critérios de êxito: Intensidade baixa (<50% FC max) Água e Alongamentos Dinâmicos</p>		12'	22'
		5'	27'
Parte Principal			
<p>Exercício 2: GRUPO A: Método: Preparação Geral Objetivo: Prevenção de lesões (Running exercises) Espaço: 30x7 Forma: Complementar Regime: Resistência Geral Número: 10 Frequência: 3 repetições por jogador em cada um dos 3 exercícios Orgânica: a pista é composta por 6 pares de cones paralelos, com uma distância aproximada de 5 a 6 metros. Dois jogadores começam simultaneamente no 1º par de cones, correm por dentro dos mesmos e realizam os vários exercícios no caminho. Depois do último cone, regressam a correr por fora. No regresso, a velocidade pode aumentar progressivamente à medida que os jogadores vão aquecendo. 1. Correr Joelho Para Fora (correr até ao 1º cone, parar e levantar o joelho para a frente, girar o joelho para o lado e pisar o pé; correr até ao cone seguinte e fazer com a outra perna, assim sucessivamente até ao fim da pista); 2. Correr Joelho Para Dentro (correr até ao 1º cone, parar e levantar o joelho para o lado, girar o joelho para a frente e pisar o pé; correr até ao cone seguinte e fazer com a outra perna, assim sucessivamente até ao fim da pista); 3. Corrida à Volta do Colega (correr até ao 1º cone, mudar de lado para um ângulo de 90 graus em relação ao colega, arrastando um círculo inteiro à volta um do outro sem alterar a direção pretendida e voltar ao 1º cone; passar para o próximo cone e repetir até ao fim da pista); 4. Corrida Salto com Contato Ombro com Ombro (correr até ao 1º cone, a ângulo de 90 graus, correr de lado em direção ao colega e no meio saltar para o lado em direção ao colega para criar contato de ombro com ombro, regressar ao 1º cone e correr devagar até ao 2º cone repetindo o exercício até ao fim da pista, regressando a correr devagar); 5. Corrida Sprints para a Frente e para Trás (correr depressa até ao 2º cone e regressar a correr de costas ao 1º cone; repetir correndo 2 cones à frente e 1 cone atrás; após terminada a pista regressar a correr devagar) Critérios de êxito: 1 e 2. manter a pélvis na horizontal e o centro imóvel; anca, joelho e pé da perna de apoio alinhados; não deixar o joelho da perna de apoio ceder para dentro; 3. dobrar um pouco as ancas e os joelhos e colocar o peso do corpo na parte da frente do pé; 4. aterrar sobre os 2 pés com as ancas e os joelhos dobrados; 5. manter as ancas e os joelhos ligeiramente dobrados; tronco deve estar direito; ancas, joelhos e pés alinhados; Em todos os exercícios não deixar os joelhos ceder para dentro</p>		15'	42'

<p>Exercício 3: GRUPO A: Método: Descontextualizado / Padronizado Objetivo (s): Recuperação ativa; qualidade de passe e receção; movimentações ofensivas com finalização Espaço: 50x60 Forma: Complementar / Fase I (10x0+GR) / Fase II (8x1+GR) Regime: Anaeróbio alático Número: 10 + 1 GR Frequência: 4 + 6 + 10 repetições em cada uma das 3 situações Orgânica: 1. duas bolas em simultâneo a iniciar do DCD e DCE, com a bola a ser jogada no DL que recebe e joga no MC, este recebe orientado fazendo combinação indirecta com o MI e AV, que por sua vez faz passe longo para o DC voltando a cumprir a mesma dinâmica; 2. Com uma bola a iniciar num dos DC, o mesmo circula a bola pelo outro DC que joga na largura do DL, este no apoio do MC, recebe orientado e varia para o outro MC que faz combinação indirecta com o MI e DL que efetua cruzamento para os avançados (um ataca o 1º e o outro o 2º poste), com o MI do lado do cruzamento a ficar em cobertura ao DL, o MC do lado do cruzamento e o MI do lado contrário a ficarem à saída da grande-área; 3. igual à dinâmica anterior mas agora com a oposição de um DC (os 2 DC efetuam 2 repetições cada e rotação entre si) Critérios de êxito: qualidade na execução técnica do passe e receção (passe tenso e direcionado e receção orientada com a bola a ficar próxima e em movimento para fazer o passe logo de seguida; desmarcações no timing correto; zonas de entrada para cruzamento e finalização de primeira ou após receção</p> <p>Água</p>		<p>20'</p>	<p>62'</p>
<p>Parte Final</p>		<p>2'</p>	<p>64'</p>
<p>➤ Método: Preparação Geral Objetivo: Prevenção de lesões (CORE) - reforço dos músculos do centro, para assegurar estabilidade do corpo em todos os movimentos</p> <p>1. Prancha Pernas Alternadas (dinâmica inicial igual à prancha estática, mas agora levantando uma perna de cada vez, aguentando 2'') Frequência: 2 séries de 30'' e 10'' pausa entre séries Crítérios de êxito: cabeça, ombros e a pélvis devem formar uma linha <u>reta</u>; cotovelos devem ficar por baixo dos ombros; não inclinar a cabeça para trás; não encurvar nem arquear as costas; não levantar as nádegas; manter a pélvis estável, não a deixando inclinar para o lado</p> <p>2. Prancha Lateral Elevar Perna (deitando-se de lado com as duas pernas direitas e apoiando-se no antebraço e na perna de baixo, levantar a pélvis e as pernas (apenas a parte externa do pé de baixo fica no solo) até o corpo formar uma linha <u>reta</u> desde o ombro de cima até ao pé de cima; levantar a perna de cima e, lentamente, voltar a baixá-la Frequência: 2 séries de 30'' a cada perna e 10'' pausa entre séries Crítérios de êxito: vistos de frente, o ombro de cima, anca e a perna de cima devem formar uma linha <u>reta</u>; visto de cima o corpo deve formar uma linha <u>reta</u>; cotovelo deve ficar por baixo do ombro; não apoiar a cabeça no ombro; manter a pélvis estável, não a deixando descair; não inclinar os ombros nem a pélvis para a frente ou para trás</p> <p>➤ Alongamentos estáticos (anteriores e posteriores da coxa, adutores, abdutores, solear e grande glúteo)</p>		<p>8'</p>	<p>72'</p>

Anexo E - Plano de treino da equipa

Plano de Treino – Atlético Clube Alcanenense			
Campeonato 1ª Nacional Juniores - Época 2017 / 2018			
Treinadores: Pedro Cordeiro, João Filipe, José Cardoso, Fábio Silva e Renato Pereira			
Macroциclo: Competitivo	Microциclo nº 22	Treino nº 81	
Data: 19/ 12 / 2017	Local: Estádio Joaquim Maria Batista	Hora: 10h30	Tempo Total: 99'
Material: 20 bolas, sinalizadores, 2 escadas coordenação, 8 cones, 6 barreiras, 2 varas, 1 baliza amovível, 6+6+5 coletes, águas			
Objetivos Principais: manutenção da posse de bola; pressão ao portador da bola; competitividade		Objetivos Complementares: capacidades motoras; progressão, finalização, transição defensiva	
Descrição dos exercícios		Esquemas	TP TT
Palestra Inicial (Referência aos objetivos do treino)			3' 3'
Parte Inicial (Prancha estática e prancha lateral + Corrida Contínua e Intervalada + Alongamentos Dinâmicos)			20' 23'
<p>Exercício 1: Objectivo (s): Força explosiva Espaço: 30x20 Forma: Complementar Número: 22 + 3 GR (aquecimento técnico (passe, recepção, recepções frontais e quedas)) Frequência: 4 + 6 repetições em cada orgânica Orgânica: [A] skipping na escada de coordenação (alternar entre frontal, lateral, por dentro e fora), nos sinalizadores colocam-se de lado e efetuam inicialmente skipping de frente e de costas, seguindo-se deslocamentos laterais de frente e de costas; chegando à barreira efetuam saltos a pés juntos lateralmente (2 para cada lado) saindo em velocidade máxima até ao sinalizador da frente -> trocar de lado a cada repetição [B] jogadores reagem ao apito efetuando salto a pés juntos na barreira, tocando no seu cone do meio e voltando a saltar na barreira, seguindo para o final do seu grupo Critérios de êxito: apoios curtos e rápidos no skipping e deslocamentos laterais; saltos a pés juntos seguidos; elevação dos joelhos ao peito e apoio com a ponta dos pés</p>			10' + 2' 33' 35'
Parte Principal			
<p>Exercício 2.1: (simultâneo) Método: Finalização Objectivo (s): progressão rápida, velocidade de reação, transição defensiva e remate Espaço: 35x20 Forma: Fundamental - Fase II (1x1+GR) Regime: Anaeróbio Alático Número: 5 ou 6 jogadores + 1 GR Frequência: 2 x 4 repetições (10'' cada repetição, com 40'' de recuperação entre repetições e 4' entre séries -> bebem água entre uma série e outra e fazem 2 x 2 séries de 30'' prancha) Orgânica: jogador A faz perseguição ao jogador B que sai em progressão na direção da baliza à sua frente; o jogador A se recuperar a posse da bola tenta fazer golo na baliza sem GR = 10 flexões a quem sofre golo TROCAS: sai o mesmo jogador à frente dum lado e outro da baliza trocando depois Condicionantes: após golo, bola a sair fora ou 10'' termina o exercício Critérios de êxito: adotar os comportamentos da progressão; remate colocado; transição rápida para evitar finalização se for o caso</p>			15'
<p>Exercício 2.2: (simultâneo) Método: Manutenção da posse da bola Objectivo (s): manutenção da posse de bola e pressão ao portador da bola Espaço: 20x15 Forma: Complementar (3x3 ou 2x2 + Joker -> só joga no setor médio) Regime: Potência Aeróbia Número: 5 ou 6 jogadores Frequência: 2 x 3 repetições de 2', com 30'' de recuperação entre repetições Orgânica: situação de jogo reduzido 3x3 em que cada equipa defende e ataca uma baliza reduzida; equipa derrotada faz 20 flexões Critérios de êxito: criação de linhas de passe; pressão rápida e próxima do portador da bola</p>			15' 95'
<p>Exercício 2.3: (simultâneo) Método: Metaespecializado Objectivo (s): pressão ao portador da bola; criação de linha de passe; tomada de decisão rápida Espaço: 40x30 Forma: Fundamental - Fase III (GR+6x6 ou 5x5+GR) Regime: Potência Aeróbia Número: 12 ou 10 jogadores + 2 GR Frequência: 3 x 3 repetições de 3', com 30'' de recuperação entre repetições Orgânica: situação de 6x6 num campo com 2 GR em que os objetivos defensivos passam por exercer pressão intensa ao portador da bola e ofensivos a criação de linhas de passe, tomada de decisão rápida e finalização constante Condicionantes: falta de pressão ao portador da bola em 3'' (10 flexões); equipa derrotada (15 agachamentos) Critérios de êxito: pressão intensa e agressiva ao portador da bola; criação de linhas de passe e decisões rápidas</p>			30'
Parte Final			
➤ Alongamentos estáticos (anteriores e posteriores da coxa, adutores, abdutores, solear e grande glúteo)			4' 99'

Anexo F - Plano de treino de GR

Plano de Treino – Atlético Clube Alcanenense			
Campeonato 1º Nacional Juniores - Época 2017 / 2018			
Macroциclo: Competitivo		Treino nº 26	
Data: 29 / 08 / 2017	Local: Estádio Joaquim Maria Batista	Hora: 19h30	Tempo Total: 25'
Material: 6 bolas, sinalizadores, 6 arcos, 2 escadas de coordenação, águas			
Objetivos Principais: Técnica individual (recepção em bloqueio, baixa e queda laterais; jogo de pés); Posicionamento em relação à bola		Objetivos Complementares: Coordenação motora (membros inferiores e superiores) / Velocidade de execução e deslocamento	
Descrição dos exercícios	Esquemas	TP	TT
Palestra Inicial (Referência aos objetivos do treino)		3'	3'
Parte Inicial			
<p>Exercício 1: Objetivo: Coordenação motora com mobilização geral sem bola / ativação muscular Espaço: 10 metros Número: 4 GR Orgânica: GR realizam coordenação motora na escada, alternando sempre a forma a cada repetição, voltando para a posição inicial realizando exercícios de mobilização geral, inicialmente membros superiores e depois inferiores Critérios de êxito: coordenação no movimento entre membros inferiores e superiores; tronco direito e olhar em frente</p> <p><i>Alojamentos Diabólicos</i></p>		6'	9'
		3'	12'
Parte Principal			
<p>Exercício 2: Objetivo: Recepções baixas, em bloqueio e quedas laterais; jogo de pés Espaço: 10x10 Número: 4 GR Frequência: 2 repetições por GR e troca (6 séries por GR) Orgânica: deslocamentos laterais em skipping até ao final da estação fazendo depois a recepção consoante ordem do treinador Critérios de êxito: deslocamento curto e rápido com os apoios; enquadramento com a bola; apoios ativos, postura do tronco e mãos; foco na bola</p> <p><i>Água</i></p>		6'	
		1'	25'
<p>Exercício 3: Objetivo: Quedas laterais; velocidade de execução e deslocamento para nova ação Espaço: 15x15 Número: 4 GR Frequência: 3 séries a cada lado por GR Orgânica: GR faz multi-saltos nos arcos de forma alternada, fazendo depois 3 quedas laterais seguidas para o mesmo lado. Após a última queda deve levantar rápido e deslocar-se para fechar o ângulo ao poste contrário e defender remate do colega GR Critérios de êxito: velocidade de execução e deslocamento para as ações seguintes; tronco e membros superiores em extensão; enquadramento para próxima ação</p>		6'	

Anexo G - Alongamentos estáticos de final de sessão de treino

<p>POSTERIORES DA COXA</p>			
<p>ANTERIORES DA COXA</p>			
<p>ADUTORES</p>			
<p>ABDUTORES</p>			
<p>SOLEAR</p>			
<p>GRANDE GLÚTEO</p>			

Anexo H - Imagens do vídeo de análise da própria equipa



DEMASIADO ESPAÇO LIVRE EM QUE TODA A EQUIPA DEVERIA TER ACOMPANHADO A PRESSÃO DO COUTINHO



Anexo I - Imagens do vídeo de análise da equipa adversária



Anexo L - Consentimento Informado para Filmagens

* Declaração Consentimento *

Para efeitos de desvinculamento do trabalho de estagiário do aluno Fábio Luis Rodrigues da Silva de curso Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo, em Fábio Luis Rodrigues da Silva, portador do CC 12765065 2248 válido até 07/07/2021, pelo autorizações para que sejam realizadas filmagens em alguns treinos e jogos da equipa de juniores "A" do Atlético Clube Alcanense.

Em Alcanena, aos 4 de Dezembro de 2017

ASSINATURAS:

Cláudio Afonso Rodrigo Amorim Pedro Silva THOMAS RENAULT Frederico Lourenço Elton Lopes Duarte Luiz Felipe António Silva Carlos Sérgio João Rui	Gustavo Ricardo José Miguel Sérgio [Assinatura]
---	---