

Intervenção Profissional em contexto nacional de Seniores Sub-23 e Juniores Sub-19

*Construção e Validação de um Sistema de Observação para Análise do Treino de
Futebol*

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

Mestrando:

Francisco Cancela Salgueiro

Orientador Académico:

Professor Especialista/Mestre Eduardo Teixeira

Índice Geral

Índice de Figuras	3
Índice de Tabelas.....	4
Lista de Abreviaturas.....	5
Resumo.....	6
<i>Abstract</i>	7
1. Introdução.....	8
Parte I – Intervenção Técnico Pedagógica	13
1. Enquadramento.....	13
1.1. A Entidade Acolhedora – Rio Ave Futebol Clube	13
1.2. Organização Geral do Estágio.....	13
1.2.1. <i>Resumo do percurso e adaptação contextual na Entidade Acolhedora</i>	14
1.3. Funções e Tarefas.....	16
1.3.1. <i>Equipa de Sub-23 do Rio Ave FC</i>	16
1.3.2. <i>Equipa de Sub-19/18 do Rio Ave FC</i>	30
1.3.3. <i>Equipa de Sub-9 da Escolas de Formação do Rio Ave FC, ‘Os Tubas’</i>	42
2. Conclusão	45
2.1. Intervenção Técnico Pedagógica.....	45
2.2. Contexto Competitivo	45
2.3. Funções dentro da Entidade	45
2.4. Tarefas e Funções na Entidade.....	45
2.5. Objetivos Estagiário.....	46
Parte II – Estudo: Construção e Validação de um Sistema de Observação para Análise do Treino de Futebol	48
1. Enquadramento Teórico	48
2. Objetivos	58
3. Metodologia.....	58
4. Sistema de Observação	59

4.1. <i>Construção do Sistema de Observação</i>	59
4.2. <i>Critérios do Sistema de Observação</i>	60
4.3. <i>Validação do Sistema de Observação</i>	65
4.4. <i>Aplicação do Sistema de Observação</i>	69
4.5. <i>Reflexão/Conclusões da Aplicação do Sistema de Observação</i>	81
Parte III – Balanço Final	84
Bibliografia	86
Anexos	91

Índice de Figuras

Figura 1: Exemplo Relatório de Tempos de treino.....	21
Figura 2: Exemplo Relatório de tempos de treino semanal.....	22
Figura 3: Exemplo de relatório com informações para o treinador-adjunto/analista.....	24
Figura 4: Exemplo de Relatório de Jogo escrito	26
Figura 5: Exemplo de relatório escrito pós jogo	27
Figura 6: Documento exemplo com planeamento das tarefas de treino	32
Figura 7: Formulário Google Forms para responder à PSE (1)	33
Figura 8: Formulário Google Forms para responder à PSE (2)	34
Figura 9: Formulário Google Forms para responder à PSE (3)	34
Figura 10: Documento recolha da PSE	35
Figura 11: Documento com carga de treino semanal	36
Figura 12: Documento com carga de treino mensal	36
Figura 13: Exemplo de plano de treino online	37
Figura 14: Dimensão estrutural do treino de Milheiro et al. (2018)	50
Figura 15: Dimensão estrutural do terreno de jogo de Milheiro et al. (2018)	50
Figura 16: Esquema simplificado dos critérios do sistema de observação	60

Índice de Tabelas

Tabela 1: Percurso RAFC	14
Tabela 2: Microciclo Semanal.....	16
Tabela 3: Tarefas de treino, Sub-23 1ªfase (12 de Novembro a 30 de Dezembro)	17
Tabela 4: Tarefas de treino, Sub-23 Apuramento Taça Revelação (31 de Dezembro a 4 de Abril)	19
Tabela 5: Tarefas de Jogo, Sub-23 1ªfase (12 de Novembro a 30 de Dezembro).....	23
Tabela 6: Tarefas de Jogo, Sub-23 AP Taça Revelação (31 de Dezembro a 4 de Abril).....	25
Tabela 7: Tarefas de treino presenciais, Sub-19/18 (25 de Setembro a 12 de Novembro).....	31
Tabela 8: Tarefas de treino não presenciais (via zoom), Sub-19/18 (25 de Setembro a 12 de Novembro)	37
Tabela 9: Tarefas de treino não presenciais, Sub-19/18 (31 de Dezembro a 4 de Abril) (2)	39
Tabela 10: Tarefas de treino, Sub-9 (25 de Setembro a 12 de Novembro)	43
Tabela 11: Resumo do estudo, conteúdo do treino de Futebol, em escalões jovens de Loureiro, et al. (2013)	55
Tabela 12: Resumo do estudo, análise do processo de treino de futebol no escalão de juniores sub-19 de Loureiro, et al. (2013).....	55
Tabela 13: Resumo do estudo, treinamos o que planeamos de Loureiro, et al. (2013).....	56
Tabela 14: Resumo do estudo, a eficácia do remate no processo de treino vs competição de Loureiro, et al., (2013).....	56
Tabela 15: Resumo do estudo, o volume e exercícios de treino no futebol jovem de Loureiro et al. (2015)	57
Tabela 16: Amostra para validação e estudo	58
Tabela 17: Sistema de Observação - Critérios.....	60
Tabela 18: Resultados do Vídeobserver - Sessão de treino 1	67
Tabela 19: Resultados do Video Observer - Sessão de treino 2.....	68
Tabela 20: Organização dos treinos analisados no sistema de observação	69
Tabela 21: Dados quantitativos Vídeobserver - Microciclo 1	70
Tabela 22: Codificação dos exercícios - Treino 1.....	71
Tabela 23: Codificação dos exercícios - Treino 2.....	72
Tabela 24: Codificação dos exercícios - Treino 3.....	72
Tabela 25: Codificação dos exercícios - Treino 4.....	73
Tabela 26: Codificação dos exercícios - Treino 5.....	74
Tabela 27: Dados quantitativos Vídeobserver - Microciclo 2	74

Tabela 28: Codificação dos exercícios - Treino 6.....	75
Tabela 29: Codificação dos exercícios - Treino 7.....	76
Tabela 30: Codificação dos exercícios - Treino 8.....	76
Tabela 31: Codificação dos exercícios - Treino 9.....	77
Tabela 32: Codificação dos exercícios - Treino 10	77
Tabela 33: Dados quantitativos Vídeobserver - Microciclo 3	78
Tabela 34: Codificação dos exercícios - Treino 11	79
Tabela 35: Codificação dos exercícios - Treino 12	80

Lista de Abreviaturas

AP – Apuramento

EF – Escola de Formação

OATD – Observação e Análise no Treino e na Competição

PSE – Percepção Subjetiva de Esforço

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

S.O. – Sistema de Observação

Resumo

Título: *Intervenção Profissional em contexto nacional de Seniores Sub-23 e Juniores Sub-19.*

Subtítulo: *Construção e Validação de um Sistema de Observação para Análise do Treino de Futebol*

Autor: *Francisco Cancela Salgueiro*

O presente relatório visa a obtenção do grau de Mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo na modalidade de Futebol. São apresentadas as práticas realizadas em estágio nos Sub-23, Sub-19 do Rio Ave Futebol Clube enquanto treinador-adjunto, durante a época 2020/2021.

O relatório está dividido em três partes. A Intervenção Técnico Pedagógica com a descrição, reflexão e partilha das vivências ao longo da época desportiva enquanto treinador-adjunto com tarefas orientadas para a observação e análise do adversário, da própria equipa, do treino e de avaliação e controlo do treino, com a recolha da perceção subjetiva de esforço e dados quantitativos do processo de treino em campo. O estudo denominado, Construção e Validação de um Sistema de Observação para Análise do Treino de Futebol, onde se validou o respetivo instrumento e posteriormente se aplicou um estudo piloto que apresenta dados relativos a sessões de treino no campeonato nacional de sub-23, mediram-se dados como o tipo de exercício, os objetivos, a oposição encontrada pela equipa ofensiva, as condicionantes à tomada de decisão e forma de pontuação do exercício. Por fim, o Balanço final do relatório e uma perspetiva futura sobre os objetivos a alcançar no âmbito profissional.

Palavras-chave: *Avaliação e Controlo do Treino de Futebol, Futebol, Treinador, Treinador-Adjunto, Observação e Análise de jogo e treino, Sistema de Observação*

Abstract

Title: Professional intervention on U23 and U19 National Championship

Subtitle: Construction and Validation of an Observation System for Football Training Analysis

Authors: Francisco Cancela Salgueiro

This report aims to obtain a Master's degree in Sports, specialization in Sports Training in Football. The internship was in U23, U19 and U9 of Rio Ave Futebol Clube as assistant coach during the 2020/2021 season.

The report is divided in three parts. The Part 1 – “Internship” with the description and reflection of experiences throughout the season as assistant coach with tasks oriented towards the observation and analysis of the opponent, the team itself, the training and evaluation and control of the training, with the collection of the subjective perception of effort and quantitative data of the training process in the field. The Part 2 – “Study” named, Construction and Validation of an Observation System for Football Training Analysis, with all the steps performed along the way, data presentation and reflection of them, where the respective instrument was validated and later a pilot study was applied that presents data on training sessions in the national under-23 championship, data such as the type of exercise, the objectives, the opposition encountered by the offensive team, the conditioning factors for decision making and scoring method for the exercise . And the Part 3 – “Final Balance”, of the entire academic path and a future perspective on the goals to be achieved in the professionally.

Key-words: Evaluation and Control of Training, Assistant Coach, Football, Coach, Observation and Analysis of game and training, Observation System

1. Introdução

1.1. *Enquadramento estagiário:*

Este relatório final foi elaborado para obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo de Francisco Cancela Salgueiro, natural de Almada, Costa da Caparica.

O estagiário é licenciado desde 2019, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, em Treino Desportivo Futebol e portador do Título Profissional de Treinador do Desporto, Futebol - Grau 1 e Licença UEFA C.

Enquanto praticante federado de Futebol esteve nos Infantis Sub-13 e Iniciados Sub-14 do Grupo Desportivo Pescadores Costa da Caparica (2007-2009), nos Iniciados Sub-15 até aos Juniores Sub-18 do Clube Futebol Trafaria (2009-2013) e com Sénior no Centro Recreativo e Cultural Assentiz (2018-2020).

Na qualidade de Treinador pertenceu aos quadros do Núcleo Sportinguista de Rio Maior entre 2016 e 2020. Durante este percurso foi Treinador Principal dos escalões de Infantis sub-13 (2019-2020) e Petizes sub-7/6 (2017-2019), e Treinador-adjunto dos escalões de Juvenis sub-17 (2019-2020), Iniciados sub-15 (2017-2019), Infantis sub-13 (2016-2018) e Traquinas sub-8 (2016-2017).

Enquanto estagiário da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, a possibilidade de entrar num contexto bastante diferente daqueles vivenciados até ao momento era uma oportunidade, por isso sair da zona de conforto era fundamental e o procurado para este ano de estágio. Esta vontade permitia crescer em diferentes vertentes, visto que iam ser experienciados contextos desconhecidos, convivências com pessoas em/com diferentes formações, formas de estar e ser distintas, que ampliariam o conhecimento.

1.2. Estrutura do relatório:

O relatório está dividido em três partes, Parte I – Intervenção Técnico Pedagógica, Parte II – Estudo e Parte III – Balanço final. A Parte I, está dividida em dois tópicos, o primeiro enquadra o estagiário no contexto, sumariando o percurso na entidade, a competição, as funções e tarefas durante a época desportiva. O último tópico conclui, com uma reflexão breve sobre todos os aspetos sumariados ao longo do enquadramento e objetivos do estagiário.

A Parte II, contempla uma síntese teórica para enquadrar o estudo, a apresentação do sistema de observação utilizado para a análise do treino de futebol, como foi construído e os passos da validação intra observador. Após isso são apresentados os dados após utilização e a consequente reflexão. Na Parte III, encontra-se a reflexão sobre todo o trajeto realizado pelo estagiário.

1.3. Enquadramento teórico:

Uma vez que o trabalho desenvolvido no âmbito de estágio compreendeu, fundamentalmente, ações de planeamento, intervenção, análise e controlo do treino e do jogo este enquadramento orienta-se para esses temas.

1.3.1. Planeamento

O planeamento deve ser entendido como um plano de intenções que organiza objetivos, define tarefas, é flexível e nunca está completo. O planeamento anual deve considerar vários aspetos como o organograma da equipa, análise ao passado, definição de objetivos, condições materiais, constituição do plantel, definir funções, entre outros. Devem participar na elaboração todos os elementos comuns ao processo (Resende et al., 2017; Santos & Pinheiro, 2020).

Nestes elementos estão inseridos o treinador-adjunto e o analista, funções exercidas durante a época desportiva. Os treinadores-adjuntos devem exercer as funções dadas pelo treinador principal e podem estar relacionadas com várias áreas do treino, como o planeamento, responsabilidades relacionadas com um momento de jogo em específico, mas principalmente de auxiliar em todos os aspetos pedidos pelo treinador quer estes estejam relacionados com o cariz técnico, tático, físico e/ou psicológico. O analista deve analisar a performance tática da própria equipa e dos adversários. Esta análise tem intenção de ajudar o treinador no processo de treino que molda o modelo de jogo às necessidades da competição, assim sendo identifica pontos fortes e menos fortes da própria equipa e adversários (Gama et al., 2017; Santos & Pinheiro, 2020).

Tendo em conta a realidade competitiva do contexto de Liga Revelação sub-23, os microciclos podiam ser uni ou pluri competitivos, ou seja, num deles existir um momento de competição e no outro existirem dois, assim com as informações recolhidas das referências foram enquadradas as decisões realizadas pelas equipas técnicas durante o processo. Após o jogo, (dia +1) normalmente era dada folga, no dia a seguir (dia +2), o treino tinha uma estrutura com espaços mais reduzidos e no (dia +3) os espaços aumentavam. Nos treinos (dia -3) até ao período competitivo os espaços de treino eram mais voláteis e a estratégia para o jogo quando possível tinha mais incidência. Quando existiam dois momentos de competição os treinos eram mais orientados sempre para uma recuperação ativa e a existência de folga podia não acontecer (Carvalho et al., 2017; Santos & Pinheiro, 2020).

1.3.2. Análise de Jogo e Treino

Quando o tema é análise de jogo, são mencionados vários nomes para esta função, tais como treinador-adjunto analista, observador técnico, analista de desempenho, analista do adversário, da própria equipa. Todas estas funções têm características comuns, o trabalho com softwares de vídeo/edição de vídeo e uma capacidade de organização muito elevada, para cumprir prazos e estar preparado para atender a diferentes pedidos e circunstâncias (Gama et al., 2017; Santos & Pinheiro, 2020).

A Análise de jogo pode ser quantitativa ou qualitativa. A primeira está relacionada com equipa ou jogadores, tratando de dados, como número de passes, cruzamentos, golos, estando assim mais orientada para ações técnicas ou globais da equipa, enquanto a análise qualitativa, apesar de estar relacionada com os mesmos aspetos (equipa e jogadores), está mais orientada para a organização da equipa analisado sequências/padrões e ações táticas. Ambas necessitam de ser interpretadas e planificadas previamente (Gama et al., 2017; Garganta, 2001).

A planificação prévia organiza o que procuramos/queremos encontrar, facilitando a capacidade de o alcançar. Em relação à análise de vídeo, quer seja da própria equipa ou dos adversários, pode dividir-se o jogo por momentos de forma sequencial (Carvalho et al., 2017; Gama et al., 2017; Santos & Pinheiro, 2020):

- Organização Defensiva: sistema de jogo, linhas de pressão, comportamentos da equipa, zonas de pressão;
- Transição Ofensiva: referências, comportamentos após ganho da posse de bola, tipo de transição em diferentes zonas do campo;
- Organização Ofensiva: sistema de jogo, saída do guarda-redes, 1ª fase de construção, 2ª fase criação de situações de finalização, 3ª fase finalização, referências, zonas mais exploradas, comportamentos sistemáticos;
- Transição Defensiva: reação após perda, espaço livres, uso da falta, equilíbrios;
- Bolas Paradas Ofensivas: referências, movimentações, espaços explorados, lançamentos linha lateral, livres, cantos;
- Bolas Paradas Defensivas: tipo de marcação, comportamentos, posicionamentos.

Como suporte à análise de vídeo, a entrega do relatório de jogo em formato escrito é essencial. Deve ser sucinto, claro e objetivo e vai auxiliar os treinadores a obter informações de forma mais rápida e eficaz. Estes podem ter um resumo dos momentos do jogo apresentados anteriormente, alguns dados quantitativos individuais e coletivos, características do treinador, grafismos e pormenores que o treinador principal valorize. (Carvalho et al., 2017; Gama et al., 2017; Queiroz, 1986; Santos & Pinheiro, 2020).

1.3.3. Avaliação e Controlo do Treino – Percepção Subjetiva de Esforço

A percepção subjetiva de esforço, como o nome indica é a percepção do atleta sobre a carga física e psicológica que o treino provocou nele, utilizando a escala de *Borg* como o indicador da intensidade do treino e é uma medida válida para saber a carga interna de treino. Pesquisas sugerem que é confiável para modalidades intermitentes como o futebol. Tendo em conta o baixo custo desta monitorização é bastante útil para ajudar no controlo da carga de treino. Com os valores da PSE e o tempo da sessão em minutos conseguimos obter os valores de carga em unidades arbitrárias ($PSE \times \text{Tempo da sessão} = UA$). Para a mensagem desta monitorização ser efetiva, deve-se garantir um nível visual atrativo, a mensagem e os dados devem ser claros, evitar excessos de informação, privilegiar a informação à estética, garantir que a leitura é rápida e clara e que a informação incluída seja apenas a importante, isto para quando o treinador principal receba esta informação para consequentemente refletir sobre a mesma conseguir retirar informações pertinentes e que ajudem o processo de treino e a relação com os jogadores (Impellizzeri et al., 2004; Malone et al., 2017; Matos et al., 2019; Nakamura et al., 2010).

Parte I – Intervenção Técnico Pedagógica

1. Enquadramento

1.1. A Entidade Acolhedora – Rio Ave Futebol Clube

O Rio Ave Futebol Clube é um clube de futebol português localizado em Vila do Conde, cidade do distrito do Porto. Conta nos seus quadros com Equipa Principal Sénior, que disputa actualmente a Liga NOS, a equipa B, no Campeonato de Portugal, a equipa de Sub-23 na Liga Revelação, as Seniores Femininas no Campeonato Nacional/3ª Divisão e os vários escalões de Formação desde os Juniores Sub-19 até aos Benjamins Sub-10. O clube tem, ainda, as escolas de formação, denominadas como “Os Tubas”, onde insere atletas com idades inferiores a Sub-11, mas que não competem em campeonatos, apenas em torneios.

A nível de infraestruturas o clube dispõe do Estádio dos Arcos (propriedade da Câmara Municipal de Vila do Conde), três campos de futebol 11, um de relva natural e dois de relva artificial, um campo de futebol 7 de relva artificial e neste campo existe ainda uma área com as medidas de Futebol 11, com uma baliza orientado principalmente para o treino específico de Guarda-Redes. Além destes espaços existem mais três localizações (Touguinha, Ringue Caxinas e Parque Jogos) com campos de futebol 7 e 5 onde as equipas de sub-13 aos sub-7 do futebol de formação podem treinar.

Quanto a recursos materiais, para o futebol de formação o clube dispõe de coletes, sinalizadores, cones, escadas de coordenação, arcos, balizas amovíveis de futebol 7, 5, 3, barreiras médias e baixas, varas, pesos, tapetes, bosus, bandas elásticas e rolos para trabalho mio fascial.

1.2. Organização Geral do Estágio

A Intervenção Técnico Pedagógica iniciou a 25 de setembro de 2020 e finalizou a 4 de abril de 2021.

1.2.1. Resumo do percurso e adaptação contextual na Entidade Acolhedora

- i. 25 de setembro a 12 de novembro: Treinador-adjunto das equipas de sub-19/18, lideradas por dois treinadores. O treinador principal dos sub-19, portador da Licença UEFA B, com 14 anos de experiência no âmbito do treino desportivo e licenciado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O treinador principal dos sub-18 portador da Licença UEFA B, com 5 anos de experiência no âmbito do treino desportivo e 13 anos de experiência como jogador de futebol com passagens na primeira e segunda liga portuguesa. Concomitantemente, treinador dos sub-9 da escola de formação, “Os Tubas”;
- ii. 12 de novembro a 30 de dezembro: Treinador-adjunto da equipa de sub-23, liderada por um treinador portador da Licença UEFA-PRO, com 8 anos de experiência no âmbito do treino desportivo e 18 anos de experiência como jogador de futebol, com passagens na primeira e segunda liga portuguesa e estrangeiro. E Treinador-adjunto dos sub-19/18, dirigidas pelos mesmos treinadores;
- iii. 31 de dezembro a 4 de abril: Treinador-adjunto da equipa de sub-23 liderada pelo treinador principal dos sub-19 no primeiro período (25 de setembro a 12 de novembro) e sub-19/18. O treinador principal dos sub-19, portador da licença UEFA B, com 10 anos de experiência no âmbito do treino desportivo e licenciado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O treinador principal dos sub-18 manteve-se o mesmo dos períodos anteriores.

Tabela 1: Percurso RAFC

Datas	Equipas	Nº de Microciclos	Nº de treinos	Competição
25 de Setembro a 12 de Novembro	Sub-19/18 do Rio Ave Futebol Clube	14	60	Campeonato Nacional e Distrital de Juniores – Não existiu devido à pandemia Sars-Covid-19
	Sub-9 da EF do Rio Ave Futebol Clube	2	4	Liga Carlos Alberto – Não existiu devido à pandemia Sars-Covid-19
12 de Novembro a 30 de	Sub-23 do Rio Ave Futebol	8	40	Liga Revelação Sub-23, 1ª Fase – Zona Norte

Dezembro	Clube			
	Sub-19/18 do Rio Ave Futebol Clube	8	40	Treinos Online, via Zoom. Sem competição
	Sub-23 do Rio Ave Futebol Clube	11	50	Liga Revelação Sub-23, Apuramento Taça Revelação
31 de Dezembro a 4 de Abril	Sub-19/18 do Rio Ave Futebol Clube	11	55	Campeonato Sub-21 da AF Porto

Resultados da Competição da Equipa de Sub-23 do Rio Ave FC

Competição:

Liga Revelação Sub-23

1ª Fase Zona Norte:

4º Lugar, 17 Pontos

Os três primeiros lugares na 1ª Fase Zona Norte e Sul disputam o Apuramento Campeão e os restantes disputam o Apuramento Taça Revelação, onde os dois primeiros, disputam a Taça contra as equipas do Apuramento Campeão.

Apuramento Taça Revelação:

7º Lugar, 15 Pontos

Participação:

O estagiário integrou o contexto à 9ª Jornada da 1ª Fase, Zona Norte, no jogo contra o Leixões SC.

1.3. Funções e Tarefas

As funções e tarefas foram sofrendo alterações com o desenrolar da época desportiva como exposto no resumo do percurso. Nos pontos abaixo estão estruturadas as informações por equipa e um cronograma semanal exemplo do trabalho realizado, este mapa é apenas um exemplo, visto que teve de existir uma constante adaptabilidade às situações que iam surgindo. Do microciclo semanal, na tabela a seguir, de 25 a 12 de Novembro as tarefas no contexto de sub-23 não faziam parte do horário e nos períodos seguintes são retiradas do horário as tarefas no escalão de sub-9.

Tabela 2: Microciclo Semanal

Dia Hora	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
9h – 10h	Preparar e Editar detalhes finais para Apresentações e Treinos			Análise e Preparação organizacional do Adversário da semana seguinte		Competição Liga Revelação Sub-23	Preparação semanal dos Sub-19/18
10h – 11h							
11h – 12h							
...							
14h – 15h	Apresentações, quando necessário, do adversário e/ou da própria equipa (2ªFeira, 5ªFeira e 6ªFeira dias padrão) Preparação e Treino de Campo com Equipa de Sub-23						Finalizar e Entregar Análises e Relatórios do Adversário dos Sub-23
15h – 16h							
16h – 17h							
17h – 18h	Preparação e Treino Sub-19/18 – Campo ou Online					Análise Jogo dos Sub-23	
18h – 19h							
19h – 20h		Treino Sub-9 Campo		Treino Sub-9 Campo			
20h – 21h ...	Planeamento Sub-19/18 e Sub-9						

1.3.1. Equipa de Sub-23 do Rio Ave FC

1.3.1.1. Caracterização da equipa

A equipa técnica dos Sub-23, foi maioritariamente constituída por 5 elementos, Treinador Principal, Treinador-Adjunto, Treinador-Adjunto/Analista, Treinador de Guarda-Redes e Preparador físico. A estes são acrescentados o staff de apoio, *team manager*, médico, fisioterapeuta e técnico de equipamentos.

O plantel ao longo da temporada foi sofrendo várias alterações, visto que dependia bastante dos jogadores que pertenciam à Equipa principal e Equipa B. Era constituído por 22 jogadores e 2 guarda-redes, mas tendo em conta o dito anteriormente foram utilizados cerca de 60 jogadores na liga revelação.

1.3.1.2. Descrição das atividades

i. Treino

Tabela 3: Tarefas de treino, Sub-23 1ª fase (12 de Novembro a 30 de Dezembro)

Pré-Treino	Durante o treino	Pós-treino
Auxílio no planeamento conjunto da equipa técnica, logística do material para gravação do treino (câmara, tripé e cartão de memória), material de treino e auxílio na montagem do treino.	Controlo da logística de gravação do treino (tendo por vezes de ficar a gravar partes do treino não estando no campo), auxílio nas tarefas de treino, material, <i>feedback</i> , transições.	Recolha da gravação do treino e exportar vídeo para o computador. Cortar exercícios de treino e qualquer situação específica necessária, após isso partilhar com a equipa técnica. Quando preciso cortar e editar situações específicas para discussão entre treinadores e/ou jogadores.

- Descrição:

Logística gravação pré/durante/pós treino/jogo

- Análise:

Para realizar esta tarefa era sempre necessário ter em atenção dois fatores, carregamento da bateria e o espaço existente no cartão de memória após cada utilização. Antes do treino, o material era colocado num local que o clube fornecia para a gravação e a mesma era iniciada quando o treino começava. Durante o treino, quando necessário nas transições de exercícios o plano da gravação tinha de ser alterado. No final do treino, já com o material retirado, a gravação era exportada para o computador e apagada do cartão. A máquina de filmar era

deixada a carregar para o dia seguinte. Pré jogo a logística era bastante semelhante, apenas o local da gravação era alterado de acordo com o campo que fosse realizado o jogo. Durante a competição, a tarefa era gravar o jogo, apenas ter atenção para não existir quebras de concentração e perder lances de jogo e ampliar em lances de bola parada. Pós jogo, a mesma tarefa após o treino era realizada, com acréscimo de partilhar com a restante equipa técnica o mais rapidamente possível. A tarefa alterou após mudança da equipa técnica, existindo uma ligeira mudança durante treino, um treinador tinha como função gravar o treino na totalidade, assim o estagiário não tinha de sair do treino para alterar o plano da sessão, isto permitia que a disponibilidade para tarefas nos exercícios de treino fosse superior, já que o foco estava sempre presente na sessão de treino e não estava condicionado com a gravação. O resto das tarefas mantiveram-se.

- Estratégias:

Nesta atividade era fundamental ser responsável e pontual, chegar mais cedo ao treino/jogo e orientar a logística antes do mesmo iniciar, só assim a margem de erro era reduzida caso acontecesse algum imprevisto.

- Descrição:

Edição e Cortes de vídeo do treino

- Análise:

Com a gravação no computador, era utilizado o software *Videobserver - Elite, Longo Match* ou *Play by Metrica Sports* e *Movavi Vídeo Editor*, com o intuito de editar e cortar vídeos do treino. O treino era cortado por exercício e partilhado com a equipa técnica via WhatsApp, com um link para download. Se houvesse necessidade, eram selecionados momentos dos exercícios para serem editados e depois partilhados ou com os jogadores ou entre a equipa técnica. Os vídeos mais utilizados estiveram relacionados com o treino para a última linha defensiva, porque os princípios e a articulação da mesma eram apontados como prioritários a melhorar no processo. A análise promovia discussão e avaliação da prestação dos jogadores e treinadores, permitindo a evoluir os jogadores com *feedback* individualizado e os exercícios de treino, tornando-o mais completo e específico.

- Estratégias:

O volume de treinos, que era diário, obrigava que a tarefa fosse realizada com a mesma frequência. Esta análise é fundamental para evoluir o processo de treino e foi importante para melhorar e acelerar o conhecimento dos exercícios de treino realizados pela equipa técnica, estando assim mais apto para intervir no momento. Enquanto treinadores e equipa técnica, esta tarefa podia ser potenciada, com a visualização da gravação e reflexão conjunta de todos os elementos após a sessão de treino.

Tabela 4: Tarefas de treino, Sub-23 Apuramento Taça Revelação (31 de Dezembro a 4 de Abril)

Pré-Treino	Durante o treino	Pós-treino
Preparar mobilidade articular para o treino, logística do material de treino (sinalizadores, coletes, bolas, entre outros) e para gravação do treino (camara, tripé, cartão de memória), auxílio e montagem dos exercícios para a sessão de treino. Quando necessário planear sessão de treino e expor ao treinador e/ou auxiliar no planeamento da sessão quando este era realizado em conjunto.	Controlo e operacionalização da mobilidade articular. Quando necessário controlar e operacionalizar exercícios da sessão de treino. Realização das tarefas pedidas na sessão, desde controlo e reposição de bolas, feedback orientado para os objetivos propostos, transições de material, espaço, controlo do tempo da sessão.	Recolha da gravação do treino e exportar vídeo para o computador. Cortar exercícios da sessão, contabilizar tempo total, útil, de instrução e de transições e partilhar com a equipa técnica.

- Descrição:

Preparação e operacionalização mobilidade articular para treino

- Análise:

No início do treino, em 7 a 12 minutos os jogadores tinham de estar preparados para iniciar a prática. Era realizada uma mobilização articular para essa preparação, por filas ou no redor do círculo central. As principais preocupações passavam por aumentar a frequência cardíaca dos atletas para o treino, ter em conta o microciclo padrão do treinador, e que todos os grupos musculares fossem mobilizados antes de iniciar a parte inicial e fundamental.

- Estratégias:

Esta tarefa era controlada pelo preparador físico antes de ser pelo estagiário. Mantiveram-se os hábitos (exercícios e logísticas) que eram realizados anteriormente, isto por decisão de todos os elementos da equipa técnica. As razões desta escolha estiveram relacionadas com o treinador principal querer manter a dinâmica e o risco de lesão que podia aumentar. Sendo assim, tendo o estagiário acompanhado o processo anterior ficou de o continuar a executar de forma semelhante.

- Descrição:

Tarefas de Planeamento

- Análise:

Para além da mobilização articular para treino, por vezes eram necessárias mais tarefas de planeamento, de exercícios, estações complementares. Antes de serem executados o treinador principal validava e realiza alterações se considerasse necessário.

- Estratégias:

Quando esta tarefa era solicitada eram partilhados previamente ideias gerais, ou objetivos que se queriam alcançar na execução dos exercícios a planear. Devido à resposta rápida que era necessária, maioritariamente, este planeamento era realizado manualmente, ou seja, a papel e caneta. Para além disto, era preciso saber o número de jogadores que iam treinar, se alguém ia treinar condicionado, o regime da sessão e quantidade de exercícios. O passo seguinte era apresentar ao treinador principal os exercícios e as tarefas que eram necessárias para o mesmo decorrer, que eram validadas e/ou melhoradas e conseqüentemente atribuídas a todos. Já em treino cada um cumpria a função que tinha. O principal aspeto de melhoria apontado seria a organização que influenciava o planeamento, como saber o número de jogadores para o treino mais cedo, em que condições e dia do microciclo estavam (caso de jogadores da equipa B que treinavam com os sub-23). A vivência destas dificuldades diárias provocava uma capacidade de resposta diária a muitas informações e pedidos que por vezes chegavam de forma inesperada, tais como exercícios que tinham de ser modificados, exercícios complementares que tinham de ser planeados.

- Descrição:

Contabilização dos tempos de treino

- Análise:

Com a gravação do treino, era realizado um relatório em PowerPoint, com imagem, objetivo, tempo útil e de instrução, treinador que estava a operacionalizar, se os guarda-redes estavam em treino específico ou integrado para cada exercício. Com os tempos somados, concluía-se o tempo útil, de instrução, transição e o volume de toda a sessão de treino. No final da semana, era realizado um resumo, com o tempo para cada objetivo (nomenclatura dada pelo treinador), tempos totais das sessões e os valores percentuais de cada um.

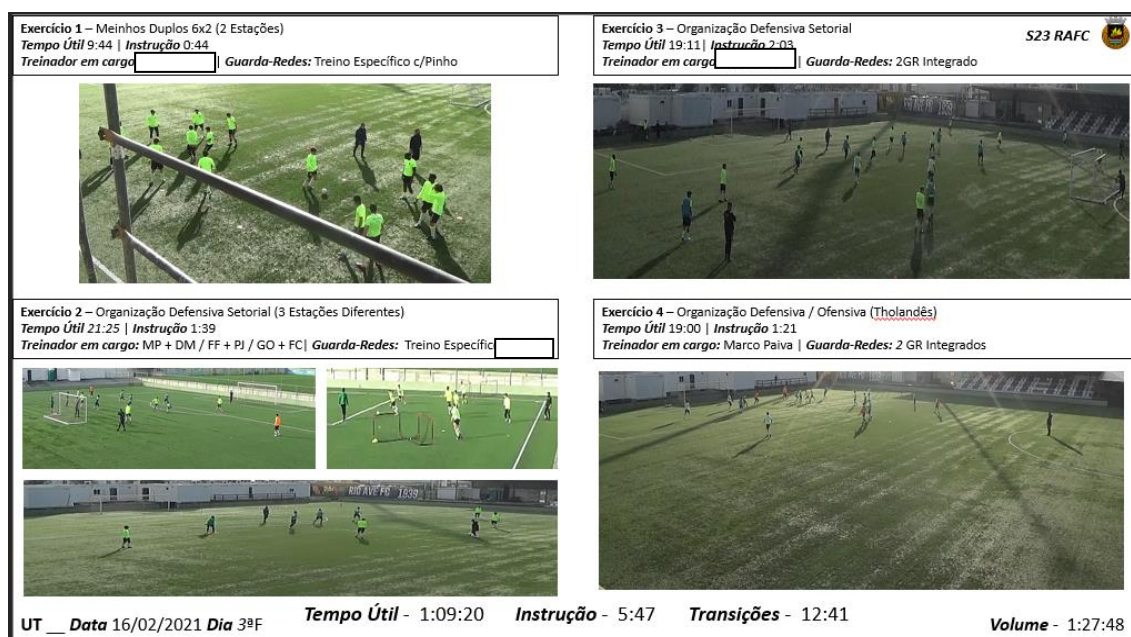


Figura 1: Exemplo Relatório de Tempos de treino

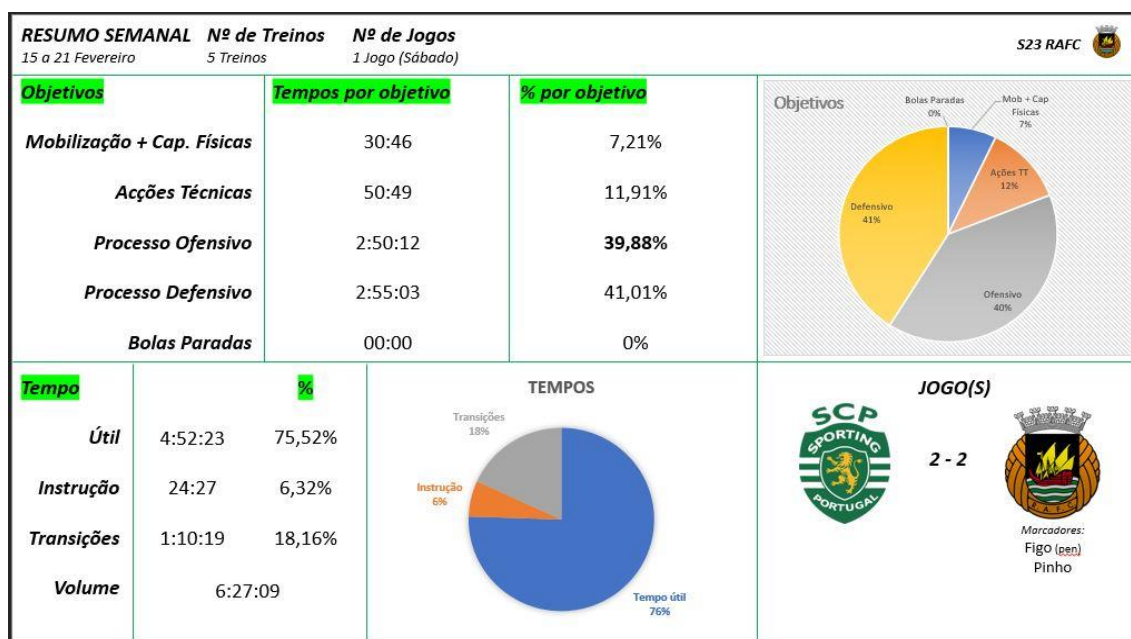


Figura 2: Exemplo Relatório de tempos de treino semanal

- Estratégias:

Quando possível, dependente da intervenção que o estagiário tinha durante o treino, alguns aspetos, como a hora de início e fim do exercício, de instrução e transição eram logo apontados em caderno. Isto facilitava a contabilização e volume de trabalho pós treino. Apesar disso, quando terminava o treino com o suporte do Microsoft Excel todos os dados eram retirados ao visualizar a sessão e de seguida partilhados no grupo da equipa técnica.

ii. Competição

Tabela 5: Tarefas de Jogo, Sub-23 1ª fase (12 de Novembro a 30 de Dezembro)

Pré-Jogo	Durante o Jogo	Pós-Jogo
<p>Auxílio na análise do adversário. Cortar 1 a 4 jogos dos adversários, pelos momentos do jogo (organização defensiva, transição ofensiva, organização ofensiva, transição defensiva, bolas paradas defensivas e ofensivas). Partilhar cortes com o treinador-adjunto/analista que preparava os vídeos para apresentar à equipa. Apoiar o mesmo em todas as tarefas que fossem necessárias, desde análises da própria equipa, escolha dos vídeos a apresentar de bolas paradas e análises individuais. Impressão das bolas paradas para afixar no balneário. Logística do material para gravação do jogo (câmara, tripé e cartão de memória).</p>	<p>Gravação do jogo.</p>	<p>Partilhar jogo com equipa técnica. Assistir na análise da própria equipa com cortes de vídeo relacionados com momentos do jogo. Cortar golos marcados e sofridos no jogo e partilhar com os treinadores.</p>

- Descrição:

Auxílio na análise do adversário

- Análise:

Este auxílio era dado ao treinador-adjunto/analista que estava na equipa técnica desde o início da época desportiva, ele definia as minhas tarefas relacionadas com a análise do adversário, que podiam ser alteradas de jogo a jogo, sendo que fatores como ter dois jogos muito próximos podia influenciar ter mais ou menos tarefas, por exemplo. Ao entrar na equipa técnica foi desafiado a um teste pelo treinador-adjunto/analista com intuito de avaliar as capacidades de análise/conhecimento do jogo, para nos jogos seguintes aumentar as responsabilidades. O teste foi avaliar o processo defensivo da equipa, sub-23 Rio Ave FC, no jogo contra o Vitória SC. Após isto, as tarefas de análise ficaram por cortar 1 a 4 jogos dos adversários pelos momentos do jogo, uma breve descrição de como o adversário jogou em cada jogo, onzes iniciais e substituições dos últimos jogos 5 jogos do oponente e o que elas alteraram ou acrescentaram ao jogo, descrição e seleção dos vídeos de bola parada ofensiva.



Figura 3: Exemplo de relatório com informações para o treinador-adjunto/analista

▪ Estratégias:

Quando auxiliamos uma tarefa devemos estar preparados e disponíveis para dar resposta a diferentes pedidos, por isso iniciar as análises e visionar jogos das equipas que estávamos próximos de jogar continuamente foi muito importante para manter a capacidade de resposta com o máximo de qualidade possível. Não conhecer as equipas e não estar preparado para falar sobre as mesmas era um erro que não podia ser cometido.

▪ Descrição:

Tarefas pós jogo

▪ Análise:

Juntar no software a 1ª e 2ª parte, cortar os golos marcados e sofridos e partilhar com a equipa técnica. Auxiliar na análise da própria equipa, com cortes de momentos específicos do jogo se necessário.

- Estratégias:

Realizar a tarefa o mais rapidamente possível, para a informação chegar também a essa velocidade. Quando os jogos eram em Vila do Conde realizar logo no campo, quando os jogos eram fora de casa (Aliados do Lordelo ou Campo do Adversário) realizar durante a viagem de volta ao campo.

Tabela 6: Tarefas de Jogo, Sub-23 AP Taça Revelação (31 de Dezembro a 4 de Abril)

Pré-Jogo	Durante o Jogo	Pós-Jogo
Análise e elaboração do relatório de observação sobre o adversário, escrito e em vídeo. Auxílio da apresentação do vídeo à equipa. Logística do material para aquecimento de jogo (sinalizadores, escadas de coordenação) e de gravação (camara, tripé, cartão de memória e computador), ajudar na realização do aquecimento para jogo e controlo da coordenação óculo-pedal no aquecimento.	Gravação do jogo. Partilha de informações com banco de suplentes.	Analisar própria equipa. Elaboração do relatório pós jogo, cortar golos marcados e sofridos e partilhar com equipa técnica. Preparar análise de vídeo quando pedido.

- Descrição:

Análise e apresentação dos Adversários

- Análise:

Tendo em conta as responsabilidades anteriores, foi acrescentado toda a pasta de observação do adversário e o auxílio de um dos elementos da equipa técnica que fazia a análise do processo defensivo adversário. Assim sendo, era realizado um relatório por escrito com as informações gerais (jogo, jornada, dia, hora, local, classificação, forma recente, treinador e historial, jogadores mais utilizados), estatísticas da equipa (onze com jogadores mais utilizados, número de jogos, vitórias, empates, derrotas, número de golos marcados e sofridos com o intervalo de tempo onde os mesmos aconteciam), onzes prováveis e dúvidas que podem surgir, apontamentos individuais sobre alguns jogadores, onzes iniciais e substituições dos últimos 3 a 5 jogos, ideias gerais e grafismos dos momentos do jogo (organizações e transições ofensiva e defensiva, bolas paradas). Era realizado também o relatório de vídeo que após apresentado e validado pelo treinador era apresentado à equipa. Esta apresentação era controlada por um

elemento da equipa técnica (estagiário ou treinador-adjunto) e apresentado maioritariamente pelo treinador principal com o plano tático e estratégico para o jogo.

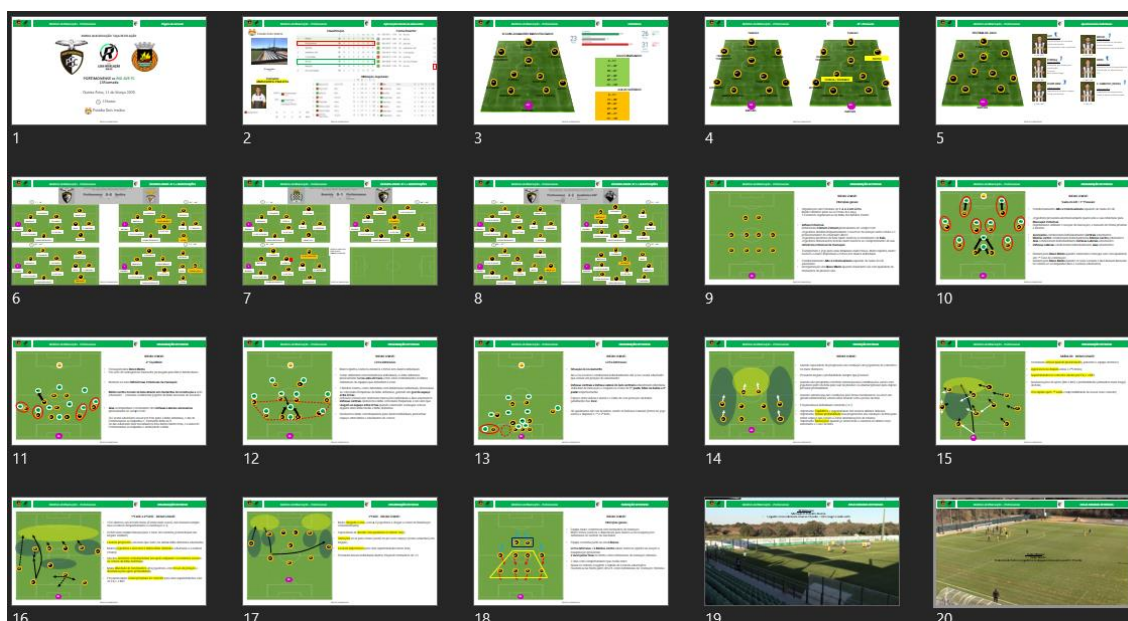


Figura 4: Exemplo de Relatório de Jogo escrito

- Estratégias:

Como já foi descrito nas estratégias no auxílio à análise, a preparação para este trabalho é constante e temos de estar sempre preparados para as exigências que surgem. Ter conhecimentos relacionados com o contexto, jogadores, treinadores é importantíssimo, até porque a Liga Revelação é muito volátil a trocar onzes iniciais. Como principal diferença, acresceram as horas de trabalho e a responsabilidade, não só de ter de entregar a tempo as apresentações, que podiam nem sempre depender exclusivamente do estagiário, como também de tomar decisões sobre o que ia ser mostrado ou não. Os procedimentos desta tarefa seguiam uma sequência sempre semelhante. A análise iniciava sempre com um jogo de antecedência, ou seja, o jogo que estava a ser analisado, elaborado relatório e cortes de vídeo não era o jogo mais próximo, mas sim o jogo que ia ser a seguir a esse, apenas os últimos detalhes como a organização das apresentações podiam estar a ser ultimadas em relação ao jogo mais próximo. O relatório escrito era entregue assim que iniciava a semana de treinos, na folga após o jogo, em semana com um jogo, ou logo após o jogo realizado numa semana sem folga devido a existirem dois momentos competitivos no microciclo. Os vídeos iam sendo entregues gradualmente, dependente do dia e momento selecionado para as apresentações.

- Descrição:

Análise e apresentação da própria equipa

- Análise:

Pós jogo, era entregue ao treinador um relatório do jogo, com os golos, alguns apontamentos do processo ofensivo e defensivo, onze inicial utilizado, substituições e alterações efetuadas. A este relatório, quando necessário era acrescentada uma análise em vídeo que depois seria apresentada à equipa no primeiro treino semanal. Esta apresentação ficava ao encargo do estagiário ou do treinador-adjunto.



Figura 5: Exemplo de relatório escrito pós jogo

- Estratégias:

O relatório escrito, com os golos marcados, era sempre entregue no dia, após o jogo, como já foi descrito nas tarefas pós jogo com a equipa técnica anterior. Tudo o que era relacionado com análises de vídeo, estava dependente do que o treinador pedia.

- Descrição:

Aquecimento de Jogo

- Análise:

Foi planeado em conjunto, por todos os elementos da equipa técnica. A atividade principal era assistir o treinador-adjunto durante os exercícios e controlar a parte de coordenação motora óculo pedal.

- Estratégias:

Na chegada ao campo, após equipar, todos os exercícios eram montados e era dada a hora de saída para o aquecimento aos jogadores.

1.3.1.3. Objetivos planeados e concretizados

A oportunidade de estar no contexto sub-23 do RAFC permitiu cumprir e ter experiências que eram os principais objetivos enquanto estagiário, objetivos que podiam estar comprometidos com o contexto pandémico.

No âmbito formativo permitiu planear, analisar e cooperar num processo de treino de duas equipas técnicas e líderes diferentes, com passados no futebol como jogadores e experiências em contextos nacionais e profissionais. Isto permitiu vivenciar situações relacionadas com a gestão de conflitos, de comunicação (instrução de exercícios, palestras para o jogo, atribuição de tarefas, partilha de experiências) com jogadores e *staff* técnico, conhecimento do jogo, que aumentam o leque de soluções para resolver e racionalizar situações futuras.

No âmbito pedagógico, as tarefas foram aumentando e a disponibilidade para as fazer e cumprir com os pressupostos mantiveram-se. A responsabilidade e a partilha de conhecimento foram essenciais para que tudo fosse cumprido quando surgia.

No âmbito social, trabalhar num contexto com idades superiores às experienciadas anteriormente ao estágio, com seniores perto de um patamar profissional, diferentes equipas técnicas, com as quais nunca tinha trabalhado, foram momentos de aprendizagem que esta época proporcionou. O jogador é exigente, cobra e questiona mais, por isso é necessário estar preparado para responder e ser assertivo. Os treinadores dependem mais do resultado, do

que acontece no imediato, a resposta ao que surge tem de promover soluções constantes e não problemas.

1.3.1.4. Reflexão

Os temas debruçados neste ponto, têm como ponto de partida várias dimensões do treino e competição como o planeamento, a gestão, intervenção, o controlo e avaliação.

✓ Planeamento:

Neste contexto, esta dimensão é fulcral, mas tem de estar preparada para uma imprevisibilidade extrema e uma adaptabilidade constante, isto porque todo o processo tem como base o momento, os jogadores presentes no treino, o calendário competitivo, as tarefas pré e pós jogo/treino, as equipas técnicas, os intervenientes podem alterar a qualquer instante. Estas vivências nunca tinham sido experienciadas anteriormente e foram uma aprendizagem para o dia a dia no alto rendimento, já que apesar de existir uma consciencialização das dificuldades que estes contextos acarretam, vivenciá-los é que prepara os treinadores e os restantes intervenientes para terem capacidade de resposta mais acertada e coerente. Sem dúvida que estar preparado antecipadamente e depois ajustar é importantíssimo para ajudar a diminuir a margem de erro.

✓ Gestão:

A dimensão gestão, enquanto estagiário prendeu-se mais pela gestão temporal para as tarefas que são solicitadas, algo que devido as experiências em anos anteriores permitiram estar preparado para essas situações. Enquanto observador e parte integrante de um contexto que existem outros decidir é fundamental o contacto, a comunicação com os intervenientes, perceber as decisões tomadas. Esta aprendizagem foi deveras importante para o crescimento pessoal relacionado com os saberes, estar e ser. Destacasse destes momentos a interação com as equipas técnicas e os elementos que as compunham, desde o planeamento conjunto para o treino com trocas de ideias ricas em conteúdo e a partilha de experiências passadas que ajudam a tomar decisões no presente e futuro.

✓ Intervenção:

Analisando as tarefas e como elas foram aumentando ao longo do estágio, a trajetória realizada é positiva e rica, apesar de algumas situações menos boas no contexto terem originado a realização de mais tarefas foi possível numa fase inicial ter uma noção do trabalho que estava a ser feito com qualidade pelos treinadores e depois ficar com a responsabilidade de dar resposta aos mesmos. A intervenção com idades superiores às trabalhadas anteriormente foi algo que se tornou natural com o desenrolar dos treinos e intervenções, sendo a simplicidade e assertividade na comunicação aspetos ainda mais importantes a nunca falhar com o aumento da idade dos jogadores.

✓ **Controlo e Avaliação:**

A proporção dada aos resultados competitivos com o subir de escalão etário aumenta, sendo este aspeto o principal avaliador da competência. Neste assunto, do desenrolar ao desfecho existiram altos e baixos coincidentes com os acontecimentos do ano desportivo.

Em relação ao trabalho desenvolvido, o *feedback* de melhoria e as discussões com os intervenientes no processo são as avaliações necessárias para desenvolvimento, ou seja, se o relatório de jogo, o aquecimento/ativação, a vídeo análise do treino, as apresentações, a comunicação, foi adequada e pertinente e no que podemos melhorar para a próximo momento não aconteçam erros novamente.

1.3.2. Equipa de Sub-19/18 do Rio Ave FC

1.3.2.1. Caraterização da equipa

As equipas técnicas dos Sub-19/18 inicialmente trabalhavam em conjunto sendo constituídas pelos Treinadores Principais um para cada escalão, três Treinadores-Adjuntos, um Preparador físico e um Treinador guarda-redes. A equipa Sub-19 com as mudanças competitivas acabou por se tornar a equipa de Sub-21 e assim as equipas técnicas ficaram separadas, ficando assim ambas com um Treinador Principal, dois Treinadores-Adjuntos, um Preparador físico e um Treinador de Guarda-Redes.

Os plantéis tinham cerca de 20 jogadores e 2 guarda-redes, mas estavam dependentes do plantel sub-23, se baixavam ou subiam jogadores para o treino/jogo.

1.3.2.2. Descrição das atividades

i. Treino

Tabela 7: Tarefas de treino presenciais, Sub-19/18 (25 de Setembro a 12 de Novembro)

Pré-treino	Durante o treino	Pós-treino
Planeamento e periodização da parte inicial e parte final do treino. Exposição ao treinador e adequação/alteração quando necessário ao treino que ia decorrer. Requisição e auxílio na montagem do material para treino.	Condução e operacionalização do planeado pré-treino e controlo do tempo de treino. Suporte e realização das tarefas descritas no plano de treino. Estas tarefas eram variáveis, desde controlar transições de exercícios, condução e operacionalização de exercícios de treino, gestão do material e controlo do tempo dos exercícios de treino.	Recolha da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), cálculo da carga de treino das sessões e microciclo, passagem de informação para os restantes elementos da equipa técnica.

- Descrição:

Planeamento e periodização da parte inicial e final do treino.

- Análise:

Foi criado um ficheiro Excel, dividido em microciclos com os dias da semana, o horário do treino, o local e número da unidade de treino como cabeçalho. Neste microciclo eram acrescentados os conteúdos (capacidades físicas, técnicos) que a parte inicial e final iam ter na sessão de treino do dia. O planeamento dos conteúdos tinha como objetivo seguir uma estrutura de microciclo 'padrão' que o treinador principal seguia nos treinos que realizava, assim o objetivo era conseguir adequar as capacidades físicas e técnicas adequadas para o treino que se ia realizar a seguir ou o que podia ser realizado de mais específico no final. Os conteúdos relacionados com capacidades físicas adotados para o planeamento foram a aceleração, agilidade, coordenação motora óculo pedal e manual, estabilidade, força de membros superiores e inferiores, mobilidade, resistência (aumento da frequência cardíaca), velocidade e velocidade reação (*PEAK Performance Series: Athletic Performance - Módulo Introdutório*, 2020). Os técnicos foram o 1º toque, apoios defensivos, cabeceamento defensivo e ofensivo, condução de bola, lateralidade, passe, proteção de bola e receção.

RIO AVE FUTEBOL CLUBE							
Epoca 2020/2021							
Equip	1119						
Dia da Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Mês	Agosto	14/02/2020	15/02/2020	16/02/2020	17/02/2020	18/02/2020	19/02/2020
Micracicl	1	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2
Unidade de Treino	1	2	3	4	5	6	
Objetivos	Físicas	Mobilidade	Mobilidade Estabilidade Força	Mobilidade Resistência Coordenação Motora	Mobilidade Resistência Coordenação Motora	Coordenação Motora Agilidade Velocidade	Coordenação Motora Velocidade Velocidade Reação
	Técnicas			Passo Condução d/bola	Condução d/bola		
Mês	Agosto	20/02/2020	22/02/2020	23/02/2020	24/02/2020	25/02/2020	27/02/2020
Micracicl	2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°2	Horas: 08h Lusas: n°2	Horas: Lusas:	Horas: 08h Lusas: n°2	Horas: 08h Lusas: n°2
Unidade de Treino	7	8	9			10	11
Objetivos	Físicas	Força Mobilidade	Mobilidade	Coordenação Motora Força Velocidade Resistência	FOLGA	NATAL	Coordenação Motora Agilidade
	Técnicas	Condução d/bola Passo					Passo Condução d/bola
Mês	Agosto	28/02/2020	29/02/2020	30/02/2020	01/03/2020	01/03/2021	02/03/2021
Micracicl	3	Horas: 08.00 Lusas: n°1	Horas: 08.00 Lusas: n°1	Horas: 08.00 Lusas: n°1	Horas: 07.30 - 09.00 Lusas: n°1	Horas: Lusas: n°2	Horas: Lusas: n°2
Unidade de Treino	12	13	14	15		16	
Objetivos	Físicas	Mobilidade	Coordenação Motora Mobilidade Velocidade Agilidade	Coordenação Motora Mobilidade	FOLGA	Coordenação Motora Mobilidade	FOLGA
			525 vs 519/116 Inferiores 80/100/100				

Figura 6: Documento exemplo com planeamento das tarefas de treino

- Estratégias:

Planear e partilhar com a equipa técnica, principalmente com o treinador principal, para ser validado previamente. Esta organização permite controlar os exercícios executados e ajustar ao regime do treino.

- Descrição:

Tarefas em processo de treino

- Análise:

Controlar e operacionalizar a parte inicial do treino de acordo com o tempo dado pelo treinador (entre os 8 a 15 minutos), este momento inicial tinha como objetivo apenas preparar os jogadores para o treino que ia ser realizado a seguir. Após isto o estagiário frequentemente controlava o tempo de treino, dando os sinais de início meio e fim ao apito, sempre suscetível a ajustes durante a sessão por parte do treinador principal. Auxiliar também em todas as tarefas inerentes a uma sessão de treino, sendo por vezes alguma tarefa principal, como o controlo e reposição de bolas, montar e desmontar o material para os exercícios, feedback

motivacional, de correção, operacionalizar exercícios de treino, controlar estações, entre outras.

- Estratégias:

Todos os treinadores tinham o plano de treino da sessão de treino impresso e sempre que possível as tarefas eram ajustadas e concretizadas antes de iniciar a prática.

- Descrição:

Recolha da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)

- Análise:

Foi criado um Formulário, pelo estagiário, no Google Forms, com o nome dos atletas, com a escala da PSE (0-10). Este formulário era partilhado via WhatsApp com os atletas após o treino e apenas tinham de seleccionar que jogador eram e o valor da escala. Os valores eram todos exportados para o Excel.



The image shows a screenshot of a Google Form titled "Controlo da Carga de Treino" (Training Load Control) for "Controlo Pós Treino - Juniores S19/18" (Post-Training Control - Juniors S19/18). The form is displayed in a mobile view. At the top, there are navigation options for "Perguntas" (Questions) and "Respostas" (Responses) with a count of 396. The form content includes a dropdown menu labeled "Atleta" (Athlete) and a radio button selection area. The form is part of a collection titled "U19/18 RAFC: Controlo da Carga de Treino".

Figura 7: Formulário Google Forms para responder à PSE (1)

Quão difícil foi o teu treino ? *

Escala de Percepção Subjetiva de Esforço	
0	REPOUSO
1	MUITO LEVE
2	LEVE
3	MODERADO
4	ALGO FORTE
5	FORTE
6	---
7	MUITO FORTE
8	---
9	---
10	MÁXIMO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Figura 8: Formulário Google Forms para responder à PSE (2)

4	ALGO FORTE
5	FORTE
6	---
7	MUITO FORTE
8	---
9	---
10	MÁXIMO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Feedback do treino

Neste ponto podem realizar comentários sobre o treino (Exemplos: Muito/Pouco intenso e/ou Gostei/Não gostei do exercício 'x' porque,)

Texto de resposta longa

Figura 9: Formulário Google Forms para responder à PSE (3)

- Estratégias:

Após cada treino era sempre partilhado o link no grupo dos atletas. Infelizmente, este procedimento nem sempre correu na perfeição, com alguns jogadores a esquecerem-se de responder, ou a responderem já muito depois do indicado na bibliografia, tornando os valores pouco credíveis. Este procedimento tinha de ser melhorado com os jogadores a serem questionados individualmente na saída do campo, por exemplo.

- Descrição:

Controlo da carga de treino

- Análise:

Antes da recolha da PSE no formulário, no início de cada treino era apontado num caderno a hora e no final do mesmo novamente. Com a hora inicial e final do treino conseguíamos ter o tempo total da sessão de treino. Este valor era colocado no mesmo ficheiro Excel onde os valores da PSE eram exportados, para depois realizar o cálculo para a carga de treino dos atletas. Estes valores eram partilhados com a equipa técnica semanalmente.

ATLETA	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11	UT12	UT13	UT14	JS23	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan	08/jan	09/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan		
	7	7	9	7	7	8	7	5	7	6	6	7	5	5	5	5	5	5	6		
	5	5	6	5	5	6	4	3	5	3	6	3	3	2	5	3	3	3	3		
	2				3	3	3	3	2	3	6	2	3	2	1	5	1	3	2		
	3	3	4	9	5	4								4	4	3	4	3	5		
		4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2		5		4	4	4		
	4	4	5			6	6	5		1				4	3	3	2	3	4	6	
	5	5	4			5	5	5	4	6			5	4		4	4	5	5		
											4	4	4	3	4	4	4	3	7		
	0	0						3	6	4	4	4	4	4	4	6	5	6	5	5	
										4	4	4			6	3	5	5	7		
	5	5	5	5	5	8	5	3	7		5	3	3	3	6	5		5			
		5	5	4		6	7	5	7				5	5	3	7	4	4	5	3	
	9	9																			
										3			3			2					
										6						6		6	6		
		5	5	6			5	5		6	6	5	6	4	8	4	6	0	0	9	
		5	5	4	6	3						4	6			4	5	5	6		
	6	7	9	7	6	6	6	5	7	5	4	7	5	4	8	7	7	7	7		
																7				5	
	5	6	7	3		6	2	4	6	5	4	4	4	2	2	3		4			
	3	3	3	3	4	5	4	4	7				2	2	3			0	0		
	7	7	6																		
	5	6	5	6	4	9	3	3	5	3	3	4	4	3	6	5	4	5	5		
	7	6		6	5	7	6								8	5					
	4	0	4	0		0	0			0				2	2	2	3			3	
										9											
	5	5	7	4												5	5			5	
	4	5	5	5	5	6	6		9	1		4		6	9	5	5	5	0		
	5	4	7	4	5	5	5	4	7	6	4	3	3	3	8	4	3	3	5		
	6	4	6	3	3	4	3	3	3	3						4	4	3	4		
	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5		3	3	6	6	6	4			
								2	3	5	5	3	4		6	6	4	6	5		
	3	3	5	4	5	6	7	1	3	3	2	2	2	5	6	1	6	5	6		
	7	8	0	7	4	3	4	4	7	5											
	6	5	5	5	5	5	4	3	7	6	6	7	3	2	8	3	4	4	6		
	4	3	3	3	4	5	5	3	5	3	3				5	4		3			
								3	5	5	4	6	0	0	0	0	0	0	0	0	

Figura 10: Documento recolha da PSE

MES MIGR / SEMANA	DEZEMBRO		JANEIRO			
	1	2	3	4	5	6
	CARGA (UA)	CARGA (UA)	CARGA (UA)	CARGA (UA)	CARGA (UA)	CARGA (UA)
	4020	3395	3459	2005	0	0
	2820	2165	1612	1149	0	0
	0	0	1928	591	0	0
	494	1135	800	4717	0	0
	1616	400	1652	1429	0	0
	0	0	1655	0	0	0
	1378	1540	1293	1152	0	0
	0	0	100	1422	0	0
	1720	2225	892	1230	0	0
	2060	2480	2171	1520	0	0
	0	0	2654	1704	0	0
	0	1375	1478	2015	0	0
	0	0	1497	1415	0	0
	0	0	2348	965	0	0
	2700	2335	0	0	0	0
	0	LESÃO	0	0	0	0
	2810	2895	2015	1540	0	0
	2034	Fjurt	0	0	0	0
	0	600	600	1698	0	0
	0	0	2407	1790	0	0
	1754	1625	2354	0	0	0
	2110	300	384	1910	0	0
	3810	2895	3355	2681	0	0
	0	LESÃO	735	475	0	0
	2348	1880	2144	677	0	0
	1714	2090	398	285	0	0
	2898	0	0	0	0	0
	2816	2965	2347	1815	0	0
	3022	1300	840	475	0	0
	1252	LESÃO	400	760	0	0
	0	0	1625	0	0	0
	2254	B	0	0	0	0
	1188	U23	0	1425	0	0
	2584	2590	1999	1465	0	0
	2730	2690	2770	1424	0	0
	2434	1645	300	1434	0	0
	1856	1765	2284	1562	0	0
	0	540	2390	2008	0	0
	2152	2435	2027	1725	0	0
	2318	2480	500	0	0	0
	2816	2395	2293	1617	0	0
	1830	2165	1149	674	0	0
	0	1125	1072	0	0	0

Figura 11: Documento com carga de treino semanal

SEMANA TRAB / TG DATA ATELETA	SEMANA 3										SEMANA 4			
	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	
	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	AMHSNDZ1	
	600	172	172	595	475	525	0	475	500	490	540	0		
	300		210	309	190	525	0	215	200	294	270	0		
	600	224	210	216	95	525	0	95	200	196	540	0		
					310	420	0	475	400	392	450	0		
	500	336	314	412			0	215	400	294	450	0		
	300	336	210	216		525	0	0	0	0	0	0		
	100		314	309	215	315	0	0	400	392	310	0		
			410	412			0	190	200	392	540	0		
	400	440	412				0	300	400		450	0		
	400	440	314	309		630	0	570	500		450	0		
	400	440	314	412	310	630	0	310	400	294	630	0		
	400	440				630	0	475	600	490	450	0		
	300		210	309	215	315	0	215	500	490	630	0		
	500	336	210	309	215	630	0	475		490		0		
							0	0	0	0	0	0		
	LESÃO	LESÃO	LESÃO	LESÃO	LESÃO	LESÃO	0	0	0	0	0	0		
		400	595	215	735	0	0	310	400	490	270	0		
							0	0	0	0	0	0		
	300		309				0	0	190			0		
	600						0	570		510	540	0		
		172		595	310	840	0	310	600		510	0		
	600	560	576	630	LESÃO	LESÃO	0	0	0	0	0	0		
	300	0	0				0	310	500	490	540	0		
	500	440	172	595	310	840	0	665	700	616	630	0		
						735	0	475				0		
	500	440	314	412	190	210	0	215		392		0		
			192	216			0	215		0	0	0		
	300	336	314	412	215	630	0	475	400	490	450	0		
						840	0	475				0		
	0				190	210	0	190	200		270	0		
	500				735	0	0	0	0		0	0		
							0	475	500		450	0		
	100		314		570	945	0	475	500	490	0	0		
	600	440	210	309	215	840	0	310	200	294	450	0		
	300	0	0				0	310	400	294	310	0		
	500	560	210	412	309	215	630	0	570	600	392	0		
	500	560	210	412	630	0	0	570	400	510	450	0		
	300	224	192	216	475	630	0	95	600	490	540	0		
	500		172	172	309	190	840	0	215	400	392	540	0	
	600	172	172	309	190	525	0	310	400	294	540	0		
	400	172	0				0	0	0	294	0	0		

Figura 12: Documento com carga de treino mensal

Tabela 8: Tarefas de treino não presenciais (via zoom), Sub-19/18 (25 de Setembro a 12 de Novembro)

Pré-treino	Durante o treino	Pós-treino
Planeamento e periodização dos planos de treino. Partilha com a equipa técnica e alteração/correção do necessário.	Condução da reunião via zoom com o plantel. Apresentação do plano de treino para o dia seguinte.	Recolha da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), cálculo da carga de treino das sessões e microciclo, passagem de informação para os restantes elementos da equipa técnica.

- Descrição:

Planeamento dos planos de treino online

- Análise:

Devido às medidas do estado de emergência do país, os treinos começaram a ser realizados via Zoom. O planeamento destas semanas de treinos era realizado em Excel, os conteúdos das sessões foram orientados para as capacidades físicas (força, resistência, velocidade, flexibilidade) dos jogadores. Após a realização dos planos, os mesmos eram partilhados com a equipa técnica que após validação podiam ser apresentadas nas reuniões ao plantel.



Figura 13: Exemplo de plano de treino online

- Estratégias:

Durante o fim de semana os planos de treino do microciclo seguinte eram todos planeados e partilhados com a equipa técnica e dia a dia com os jogadores.

- Descrição:

Reunião Via Zoom com plantel

- Análise:

Quando os treinos não eram presenciais, a reunião via Zoom com os atletas estava marcada de segunda a sexta-feira na mesma hora, caso os treinos fossem presenciais. Nesta reunião era apresentado o treino do dia seguinte e refletia-se sobre o treino do dia anterior. Os objetivos eram transmitidos tentando sempre que existisse uma relação com as ações realizadas na modalidade futebol.

- Estratégias:

Foi um momento complicado de adaptação, nem sempre correu bem, visto que alguns jogadores tinham aulas, ou não eram tão responsáveis. Com o tempo e sensibilidade foram se ajustando e melhorando alguns procedimentos, como os transcritos após a tabela 9, que vem a seguir.

Tabela 9: Tarefas de treino não presenciais, Sub-19/18 (31 de Dezembro a 4 de Abril) (2)

Pré-treino	Durante o treino	Pós-treino
<p>Reunião semanal no fim de semana para preparar a semana de treinos em conjunto (todos os membros das equipas técnicas sub-19/18) e balanço sobre o grupo que cada treinador tinha atribuído, ou seja, cada treinador tinha ao longo da semana um grupo de 4 a 6 elementos que tinha de acompanhar. Preparar reunião com atletas via chamada de vídeo pelo WhatsApp. Partilha dos planos de treino com o grupo.</p>	<p>Receber vídeos dos exercícios de treino por parte dos atletas, conversa sobre diferentes aspectos do treino e outros assuntos que surgissem ou fossem planeados antecipadamente.</p>	<p>Analisar vídeos recebidos e entregar por mensagem ou chamada do dia seguinte feedback sobre o treino. Recolher dados de competições entre atletas de todos os grupos e partilhar ranking com os valores entre todo o grupo. Recolher feedbacks dados ao longo das semanas e partilhar com o treinador que ia ficar com o grupo na semana seguinte.</p>

- Descrição:

Reuniões semanais com equipa técnica

- Análise:

Todas os fins de semana a equipa técnica reunia via Zoom e realizava um resumo semanal do grupo trabalho que tinha ao encargo. Este resumo tinha como objetivo informar sobre a dinâmica geral e individual dos grupos, para que todos tivessem conhecimento de como estavam. Após a síntese semanal, era planeada a semana seguinte e existia a troca de grupos entre treinadores.

- Estratégias:

A dinâmica da equipa técnica melhorou nesta fase, devido às reflexões do momento anterior. O planeamento era conjunto e cada elemento tinha um grupo para acompanhar, isto permitia que os jogadores fossem mais responsáveis e estivessem mais motivados, visto que sentiam que estavam a ser acompanhados mais individualmente.

- Descrição:

Reuniões diárias com atletas

- Análise:

De segunda a sexta-feira era realizada uma chamada de vídeo com o grupo de trabalho da semana, onde o principal objetivo da reunião era manter o contacto com os jogadores o mais próximo possível e tentar que a motivação baixasse o mínimo.

- Estratégias:

Solução encontrada após reflexões da fase anterior, passou por diminuir o grupo, em vários grupos de 4/5 jogadores e cada treinador ser responsável por um. A motivação e vontade de executar os planos de treino melhorou substancialmente e a participação dos jogadores com questionamentos e feedback positivo também, sendo isto um sinal de interesse e disponibilidade para a tarefa.

- Descrição:

Procedimentos treinos online

- Análise:

A semana de treinos era partilhada com os grupos via WhatsApp num ficheiro. Os jogadores tinham de gravar os treinos e/ou utilizar uma aplicação que permitisse em treinos de corrida contínua obter os valores e partilhar com os treinadores que lideravam o grupo de trabalho. O contacto com os jogadores acabou por ser diário, com as reuniões e feedback de correção individual, após receber os vídeos.

- Estratégias:

Criação de competições entre jogadores, de tabelas classificativas entre eles, o que ajudou a motivação para a tarefa.

- Descrição:

Competições entre jogadores

- Análise:

Todas as semanas eram lançados desafios aos atletas como, realizar 'x' quilómetros ou sequência de exercícios o mais rapidamente possível, realizar em 'x' tempo o máximo de quilómetros. Após os dados serem enviados para os treinadores eram partilhados em tabela classificativa no grupo dos jogadores.

- Estratégias:

Como descrito nos procedimentos dos treinos online esta melhoria foi importante para a dinâmica do grupo.

1.3.2.3. Objetivos planeados e concretizados

O contexto sub-19/18 foi distinto do previsto, visto que as funções estiveram orientadas maioritariamente para conteúdos relacionados com as capacidades físicas. A nível formativo, acabou por ser desafiante, tendo que em campo promover exercícios de ativação geral para o treino e tentar manter sempre o centro do jogo e quando os treinos foram online, tentar simular realidades contextuais relacionadas com os esforços da modalidade futebol, acompanhando, corrigindo e respondendo a questões por parte dos jogadores.

A nível pedagógico e social a relação treinadores-treinadores e treinadores-atletas apesar da distância física, tornou-se interessante devido às estratégias, formas de intervir e soluções que tinham de ser renovadas e discutidas todas as semanas.

1.3.2.4. Reflexão

- ✓ ***Planeamento:***

A época atípica obrigou a um planeamento com menos informações relacionadas com datas para treinos online/presencias, tendo sido orientado de forma quase semanal, estando sempre preparado para dar resposta para as situações que iam surgindo. Em relação aos saberes que foram necessários para as tarefas enquanto estagiário, foi necessário um estudo e preparação diário para a nível pedagógico cumprir com as exigências necessárias. Assim foram essenciais aspetos como a leitura, para o conhecimento técnico científico, as formações e a partilha, para elo de ligação da teoria para a prática.

✓ **Gestão:**

A experiência com duas equipas técnicas distintas foi interessante nos aspetos relacionados com a gestão do grupo em contexto pandémico e treinos online, como mencionado anteriormente. Enquanto uma era com o grupo completo e existia menor intervenção dos atletas mais introvertidos, a outra simulava que os jogadores vissem o treinador quase como um preparador físico pessoal e permitiu os menos participantes fossem mais ativos e que as relações fossem mais próximas.

✓ **Intervenção:**

Esta dimensão teve três momentos diferenciados neste contexto. No campo, online via zoom com o grupo completo e online com pequenos grupos de 4 a 6 jogadores.

Nos treinos presenciais, como principal aspeto de melhoria aponta o tempo e forma de instrução dos exercícios nos aquecimentos, por vezes não eram entendidos à primeira. Aqui estratégias como a exemplificação prática logo ao iniciar e/ou a preparação prévia da explicação foram as técnicas postas em prática para melhorar. Em treinos não presenciais, considera as intervenções positivas e organizadas.

✓ **Controlo e Avaliação:**

Neste nível, apesar de ser uma tarefa já realizada anteriormente, existiu uma evolução na forma de recolha da PSE, utilizando o *google forms*. Esta recolha tem sempre como principal dificuldade a consciencialização dos jogadores para responderem sempre.

1.3.3. Equipa de Sub-9 da Escolas de Formação do Rio Ave FC, 'Os Tubas'

1.3.3.1. Caraterização da equipa

Os Sub-9 dos Tubas eram coordenados pelo coordenador das escolas de formação e tinham 3 Treinadores como responsáveis pelos treinos, todos estagiários de diferentes instituições.

Os jogadores variaram entre 12 a 18, tendo estes treinos durado pouco tempo devido à situação pandémica não é possível precisar quantos seriam ao longo da época desportiva.

1.3.3.2. Descrição das atividades

i. Treino

Tabela 10: Tarefas de treino, Sub-9 (25 de Setembro a 12 de Novembro)

Pré-treino	Durante o treino	Pós-treino
Planeamento e partilha com restantes elementos da escola de formação e coordenação técnica. Requisição do material de treino (documento realizado pelo estagiário em folha Excel e partilhado pelo google drive).	Operacionalização e controlo da sessão de treino com os restantes elementos da escola de formação com os sub-9. Precaução e organização das logísticas devido ao covid-19.	Controlo das presenças em treino.

- Descrição:

Planeamento Macroциclo, Microциclo e Unidade de Treino

- Análise:

O planeamento macroциclo foi apresentado à coordenação antes de iniciarem os treinos presenciais que posteriormente foram interrompidos. Este plano macroциclo dava principal importância aos aspetos técnicos, passe, condução, receção, remate, cabeceamento e proteção de bola e aos princípios de jogo, progressão, contenção e coberturas (ofensivas e defensivas). A finalidade deste plano seria um ponto de partida para organizar a época desportiva sendo que os conceitos teriam de ser trabalhados e controlados treino após treino. Os planos microциclo e plano de treino, eram realizados em Excel, num documento padrão fornecido pelo Rio Ave Futebol Clube e eram realizados semanalmente e pontualmente para planejar a semana e a sessão correspondente. Estes documentos eram partilhados com a coordenação antes de serem colocados em prática.

- Descrição:

Operacionalização do Processo de Treino

- Análise:

O plano era partilhado com os restantes treinadores na chegada ao campo, ou previamente. Eram distribuídas as tarefas entre todos para que quando iniciasse tudo corresse de acordo com o planeado. Os treinos realizados tiveram sempre uma dinâmica semelhante, com estações logo distribuídas no campo em que cada um dos treinadores ficava responsável controlando os tempos de hidratação quando achasse necessário. O controlo do tempo de para trocar de estação era realizado pelo estagiário, fazendo sinal ao apito e os praticantes eram direcionados para o exercício seguinte. Esta forma de organizar o treino, tendo em conta o contexto, tinha como meta principal aumentar o tempo de prática desportiva e contacto com a bola ao máximo.

1.3.3.3. Objetivos planeados e concretizados

Infelizmente, o contexto não permitiu cumprir um dos objetivos que o estagiário tinha, que era liderar um processo formativo numa equipa de formação. Ficou apenas realizado uma proposta de macrociclo para uma equipa esteja inserida numa competição futebol 5 ou 7 que pode ser colocado em prática futuramente.

2. Conclusão

2.1. Intervenção Técnico Pedagógica

Percurso inesperado, com várias mudanças ao longo dos meses. Este caminho é uma preparação para o que o futebol é, enquanto modalidade e indústria, ou seja, todos os momentos são distintos, tem de se estar preparado para todos os desafios propostos e que podem surgir. Convém observar a mudança de equipas técnicas, as formas distintas de trabalhar, as diferentes funções desempenhas, que enriqueceram o percurso e desafiaram o conhecimento e capacidade de dar resposta nas discrepantes situações.

2.2. Contexto Competitivo

Infelizmente, tendo em conta a pandemia Sars-Covid-19 este foi o setor mais afetado, já que o campeonato nacional de juniores sub-19, o campeonato distrital sub-19 e os torneios sub-9 (liga Carlos Alberto) não existiram. Apesar desta situação, a possibilidade de estar inserido na Liga Revelação sub-23, foi uma oportunidade que surgiu e permitiu conhecer um contexto competitivo, desafiante e diferenciador ao que tinha experienciado até ao momento. Nesta competição existiu a possibilidade de ter jogos a meio da semana, estar em contacto com uma equipa técnica com experiência em contextos de elevado nível competitivo. Estes estímulos são essenciais para preparar o futuro dentro e fora da modalidade.

2.3. Funções dentro da Entidade

As funções dentro da entidade permitiram contactar com diversos escalões etários e com diferentes contextos intervenção, treinos presencias e não presencias, com competição e sem competição. Possibilitou, realizar trabalhos orientados para análise de jogo, do adversário, da própria equipa, individuais, sectoriais, que por sua vez aumenta a capacidade de leitura das situações do jogo e obriga o trabalho constante com *softwares* específicos e de passagem de mensagens com vídeo. Proporcionou também, trabalhar com áreas mais orientadas para a preparação física, algo que não estava tão confortável, ampliando os conhecimentos científicos para dar resposta aos problemas que surgiam.

2.4. Tarefas e Funções na Entidade

Como já especificado em alguns aspetos no ponto anterior, as tarefas que foram desempenhadas, a heterogeneidade e aumento da responsabilidade das mesmas com o avançar dos meses, foi sem dúvida o grande desafio deste estágio que acrescido ao estar fora da zona de conforto num contexto inteiramente novo, ampliou a riqueza desta experiência.

Em relação a tarefas referentes à análise de jogo, foi importante na integração nos sub-23 o contacto inicial com o treinador-adjunto/analista, porque permitiu identificar pontos chave no trabalho realizado por ele, discutir a importância das diferentes tarefas e devido à experiência do mesmo, saber como trabalham no alto nível. Esta primeira abordagem proporcionou encontrar-me mais bem preparado quando surgiu a responsabilidade de assumir toda a pasta de análise e cumprir os prazos de entrega de trabalho e apresentações no momento certo e definido a cada semana/jogo/treino.

Enquanto aos encargos relacionados com a preparação física, os diferentes contextos solicitaram diferentes saberes. Nos treinos não presenciais, obrigaram a um aumento de conhecimento do leque de exercícios para cada grupo muscular, a tentativas contínuas de aproximar a realidade treino não presencial e presencial. Nos treinos presenciais, inicialmente o tempo de treino para preparar os atletas era superior, por isso o planeamento dos exercícios tentava ser mais adequado para a capacidade física da sessão e era mais complexo. Com as mudanças de contexto e algumas alterações dos jogadores de treino para treino, este trabalho inicial com eles apenas tinha como objetivo prepará-los para o treino que ia acontecer a seguir.

Relativamente a deveres de planeamento, intervenção, o mais interessante foi o contacto com várias equipas técnicas e diferentes formas de ver o treino, os exercícios e importância dada a cada detalhe do mesmo. Esta diversidade de planeamento conjunto da sessão, do planeamento ser todo realizado pelo treinador e depois partilhado com a equipa técnica, dos elementos terem diferentes funções no planeamento são os momentos de mais reflexão e para retirar aprendizagens para o futuro. Os diferentes exercícios, a intervenção e operacionalização dos mesmos deixam também marca na forma de ver o treino, em aspectos como a rapidez na instrução, a simplicidade dos exercícios ou não, o encarar os objetivos do exercício como algo essencial a transmitir aos atletas ou não.

2.5. Objetivos Estagiário

Formativos: Tendo em conta os objetivos formativos do estagiário estarem muito orientados para o treino e apesar do contexto inicial devido à pandemia não ser o melhor, é de realçar a oportunidade de integrar o contexto de sub-23 que facultou a oportunidade de estar em contacto com o terreno de várias formas, de pouca a muita intervenção. Dando a chance de analisar o treino de forma mais geral, como os tempos de treino, como de forma mais específica, nos exercícios e intervenção.

Pedagógicos: Levando em consideração as tarefas pedidas pela entidade ao longo do percurso terem resposta por parte do estagiário, os objetivos propostos foram superados.

Sociais: Considerando a partilha direta com várias equipas técnicas, em termos sociais foi bastante enriquecedor o percurso na entidade, apesar do cancelamento dos treinos presenciais ter anulado quase por completo o contacto com outros treinadores nos quadros do clube.

Parte II – Estudo: Construção e Validação de um Sistema de Observação para Análise do Treino de Futebol

1. Enquadramento Teórico

1.1. *Treino de Futebol*

Milheiro et al. (2018) definem as etapas de desenvolvimento do jogador de futebol delineando uma direção para permitir a evolução desportiva, social e educativa. Mencionam como pressuposto principal a formação do jogador englobado numa formação desportiva com processos didáticos e pedagógicos, técnicos especializados, de ensino-aprendizagem, de complexidade crescente que se inicia em idades baixas e que proporciona à criança/jovem a oportunidade de viver a atividade desportiva com prazer.

Os mesmos autores, em escalões denominados “Descoberta e Formação das Bases do Futebol”, englobam as idades sub-5 a sub-9, e têm como principais objetivos, estimular a alegria de jogar futebol, criar marcas para a vida, incentivar o pensamento e a decisão, conquistar riquezas motoras e recriar contextos semelhantes ao futebol de rua. As dimensões estruturais devem ser ricas em relações numéricas, promovendo igualdade, superioridade e inferioridade nunca ultrapassando jogos coletivos superiores 7x7 e ir evoluindo os mesmos de forma progressiva. Mesmo esta final deve ser apenas utilizada para os mais evoluídos. Em termos funcionais deve ser promovido o gosto pelo ‘jogar’, a exploração de diferentes ações de jogo, noções de ter a bola ou não a ter recuperando quando se perde, introdução dos princípios de jogo, o vivenciamento de diferentes posições, a noção de defender a baliza, jogar em toda a largura, linhas orientadoras (defesa, meio-campo, ataque) e estruturas que permitam formar triângulos e losangos.

Almeida (2012), afirma que o treinador é um elemento fulcral no processo de formação desportiva e que no período entre os 6 e os 10 anos de idade, as crianças apresentam uma grande plasticidade para a aprendizagem, por isso o treinador deve ser sensível para não castrar a manifestação do potencial da criança na sua relação com a bola e compreender que existem particularidades no desenvolvimento humano que constroem a aquisição de competências do jogo. Por isso, o modo como o treinador propicia contextos de aprendizagem e os adequa às aptidões do praticante determina o êxito de uma tarefa altamente complexa: ensinar a jogar futebol.

Nos escalões Benjamins sub-10 a Infantis sub-13, denominados “Desenvolvimento das bases do Futebol”, os objetivos passam por estimular a paixão pelo jogo e pela vitória, o desenvolvimento das diferentes técnicas individuais e da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação), iniciar a adaptação a posições específicas e comportamentos táticos individuais e coletivos. A dimensão estrutural também cresce de forma progressiva, tendo sempre em conta o nível dos atletas. Funcionalmente devem ser dadas as primeiras noções de organização estrutural, desenvolver os princípios, vivenciamento de diferentes posições e comportamentos, continuar o desenvolvimento das estruturas 4x4, 6x6, 7x7 e aperfeiçoar as diferentes ações técnicas (Milheiro et al., 2018).

Lima e Paoli (2017), após estudarem um processo de formação de atletas de futebol dos 11 aos 14 anos afirmam que o sucesso do mesmo depende de diversos fatores, destacando-se o cumprimento das etapas de desenvolvimento motor. Isso serve de diretriz para as diversas práticas motoras, respeitando os aspectos lúdicos nas fases iniciais, a criação de uma base coordenativa e técnica, a adequação dos equipamentos e espaços e o cuidado com a não especialização precoce. Em suma, revelam que é importante a definição dos conteúdos a serem trabalhados, a curto, médio e longo prazo, assim como sua constante avaliação. Recomendam a utilização de conteúdos técnicos e táticos, tendo em atenção importância de cada um na respetiva etapa de formação. Acrescentam ainda, o uso de formas jogáveis, nos dois conteúdos, porque elas apresentam uma enorme variação de estímulos que se aproximam do jogo. Isto pode ser mais motivador para os atletas e trazer ganhos relacionados com a tomada de decisão e desenvolvimento cognitivo do atleta. Este pensar deve ser estimulado sempre, por isso o jogador tem de ser obrigado a refletir na razão das suas ações. Assim, a formação deve estar voltada para o desenvolvimento de jogadores pensantes e inteligentes, não para simples executores.

Os escalões Iniciados sub-14/15, são de “Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento” e os principais objetivos orientam para estimular a capacidade de resiliência, potenciar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo, iniciar a definição da posição específica, desenvolver comportamentos táticos individuais. A seguir inicia-se o “Desenvolvimento do Rendimento no Futebol” (Juvenis sub-16 a Juniores sub-19), os objetivos neste estágio são a construção duma estrutura mental sólida, aperfeiçoamento das diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo e aperfeiçoar os individuais, definir a posição específica e aumentar a complexidade dos exercícios do treino. A

dimensão estrutural dos jogos deve ser variável e a funcional deve promover a maturação dos princípios de jogo, a progressiva especialização posicional, a progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo, a potenciação das capacidades motoras específicas, o controlo emocional em contexto de pressão o desenvolvimento da técnica posicional específica e da dimensão tático-estratégica (Milheiro et al., 2018).

Milheiro et al. (2018) constata que as dimensões estruturais do treino e do terreno de jogo devem ser progressivas, como apresentadas nas figuras seguintes:

Indicadores Escalões	Nº Treinos (por semana)	Tempo por UT (média)	Nº de Jogos (por semana)	Tempo de jogo	Material	Terreno de Jogo (área por jogador)
S5-S6-S7 (petizes) Jogo 3x3)c/s Grs	2/3	45'	torneio informal	2x10'=20'*	Bola 2/3; Baliza de Hóquei/Futsal	25x15m com 4balizas 25x15m 2balizas (62,5m ²)
S8-S9 (traquinas) Jogo 5x5	3	50'	torneio informal	2x15'=30'*	Bola 3/4 Baliza Futsal	40x20m (80m ²)
S10-S11(benjamins) Jogo 7x7	3/4	60'	torneio informal / 1	2x25'=50'*	Bola 4 Baliza Fut7	70x40m (200m ²)
S12-S13 (infantis) Jogo 9x9	4	60'	1	2x30'=60'	Bola 4 Baliza Fut7	70x64m (248,5m ²)
S14-S15 (iniciados) Jogo 11x11	4/5	65'	1	2x35'=70'	Bola 5 Baliza Fut11	105x68m (324,5m ²)
S16-S17 (juvenis) Jogo 11x11	5	70'	1	2x40'=80'	Bola 5 Baliza Fut11	105x68 (324,5m ²)
S18-S19 (juniores) Jogo 11x11	5/6	75'	1/2	2x45'=90'	Bola 5 Baliza Fut11	105x68 (324,5m ²)

Figura 14: Dimensão estrutural do treino de Milheiro et al. (2018)

Escalões Dimensões	Petizes 1x40m ²	Traquinas 1x44,4m ²	Benjamins 1x50m ²	Infantis 1x57,1m ²	Iniciados 1x66,6m ²	Juvenis 1x100m ²	Juniores 1x133,3m ²
40x20 m 800m ²	20	18	16	14	12		
50x32 m 1600m ²	40	36	32	28	24	16	12
64x50 3200m ²	80	72	64	56	48	32	24
100x64 6400m ²	160	144	128	112	96	64	48

Figura 15: Dimensão estrutural do terreno de jogo de Milheiro et al. (2018)

Mudanças nas restrições das tarefas, como o aumento do número de possibilidades para tomar a decisão aproxima as tarefas práticas do ambiente competitivo dos desportos coletivos. Na aprendizagem de uma habilidade desportiva, não se retirar completamente este ambiente hostil, para a mesma ser adaptada às circunstâncias que vão ser encontradas em competição, mas devem ser iniciadas de forma mais simples para depois serem complexadas.

Pesquisas futuras devem identificar novas variáveis que ajudem os treinadores a comparar a realização das tarefas no treino dos jogadores no treino e na competição (Travassos et al., 2012).

Teixeira (2021), entende que o talento resulta da interação de vários fatores, entre eles o treino e as condições apropriadas à prática. Carvalho (2019) sugere ainda, que se entreviste mais treinadores e coordenadores de futebol de formação para aferir como esse desenvolvimento do talento pode ser potenciado.

Solana-Sánchez, Lara-Bercial e Solana-Sánchez (2016), afirmam que na Academia do Sevilla Futebol Clube para potenciar atletas jovens é necessário paralelamente desenvolver um processo de evolução também para o treinador. O clube tem na sua metodologia oito princípios fundamentais para a evolução do jogador e os treinadores têm de estar familiarizados com estas ideias. A bola, o jogador, a oposição e o espaço são elementos fundamentais que têm de ter expressão em quase todos os exercícios (1). Aprender é como um ciclo, por isso os conteúdos devem ser propostos de forma regular, como revisão (2). O trabalho de isolado de técnica deve ser quase nulo (3). Os exercícios de treino devem causar nos jogadores problemas que os guiem a responder às perguntas, o quê, como, quando e porquê (4). Elementos como a perceção, visão periférica, tomada de decisão, atenção, concentração têm de ser apresentados logo no início das sessões de treino (5). As sessões devem todas ser analisadas posteriormente em todos os aspetos do treino (6). O ataque e a defesa não aparecem de forma isolada, estão sempre de mãos dadas nos exercícios de treino (7). As tarefas de treino devem ser complexadas ao longo do tempo, modificando os parâmetros que provoquem acréscimo de dificuldade, como o espaço, as regras e o número. O maior ou o menor espaço para realizar o exercício de treino, o existir regras ou não existir e estar a jogar em superioridade, igualdade ou inferioridade são os parâmetros utilizados para baixar e/ou aumentar a complexidade dos exercícios (8).

Os mesmos autores, ou seja, o clube, dividem as competências do treinador em três dimensões, as que estão relacionadas com o conhecimento do desporto e com a forma como as ensina, as de gestão, que envolvem a capacidade de resolver problemas e não de os criar e por fim o lado pessoal/emocional nas relações sócio afetivas, como a liderança, valores, compromisso e ética. Para implementar e avaliar este programa metodológico é necessário observar, analisar e corrigir comportamentos do dia a dia do treino e competição.

1.2. Tomada de Decisão

As invariantes espaço, número, tempo e as dificuldades encontradas em competição e treino são essências para o desenvolvimento da tomada de decisão em jogadores de qualquer modalidade, apesar da avaliação de um atleta talentoso numa modalidade não ser necessariamente a mesma noutra (Araújo et al., 2011; Maneiro et al., 2020; Sarmiento et al., 2018).

Estudos relacionados com o talento dos jogadores revelam que os constrangimentos da tarefa, como o volume de treino e a especificidade, os constrangimentos do jogador, quer em fatores psicológicos, técnico-táticos e antropométricos/físicos e os constrangimentos do ambiente, como a idade relativa, as influências socioculturais são os tópicos principais investigados (Sarmiento et al., 2018). Estes podem ser relacionados com a tomada de decisão, visto que atletas mais talentosos tomam melhores decisões.

Os constrangimentos da tarefa/exercícios de treino devem estar relacionados com o objetivo do jogo, ou seja, não devem estar descontextualizados. Sendo assim a tarefa deve ser concebida em contextos que proporcionem ações e decisões que acontecem na competição para que os jogadores sejam competentes em jogo. A variação da invariante espaço para chegar a determinados objetivos pode ser um dos constrangimentos para manter o fim, mas dificultar o meio (Araújo et al., 2011; Maneiro et al., 2020; Sant'Ana et al., 2015).

A melhoria da tomada de decisão dos jogadores é mais visível em treinos que promovam a execução da técnica com decisão do que a execução técnica de forma isolada. A dificuldade que os constrangimentos proporcionam deve ser adequada à avaliação da qualidade que o treinador tem dos jogadores. A abordagem tática do jogo também pode ser considerada como positiva para melhorar a execução e decisão, visto que vão ser colocadas em prática no jogo (Abad Robles et al., 2020; Casarin et al., 2011; Silva et al., 2020).

Estas conclusões devem incentivar os treinadores a encontrar medidas que ajudem a identificar a evolução/progressão dos jogadores em aspetos relacionados com a tomada de decisão e assim ajustar de forma mais precisa a complexidade dos exercícios aos jogadores que têm. A análise de vídeo pode ser um ponto de partida para esta identificação (Silva et al., 2020).

1.3. Metodologia Observacional

Preciado, Anguera, Olarte, e Lapresa (2019) após revisão sistemática, referem que é dada uma grande importância a investigações relacionadas com o golo, com a posse de bola e os cantos no futebol. Constatam também, que a metodologia observacional é o fio condutor que estrutura todos os estudos no futebol masculino de elite.

Portell, Anguera, e Chacón-Moscoso (2015), definem como guião para estudos baseados na metodologia observacional, os seguintes precedentes:

- Intervenção e Resultados expectáveis:
 - Adequar intervenção com o método: justificar a escolha do método observacional no contexto de intervenção;
 - Resultados: descrição da estrutura dos resultados que são esperados relacionando-os com as componentes do programa, clarificando as ligações entre eles.
- Método:
 - Desenho: descrever o estudo de forma extensiva.
- Participantes:
 - Número: indicar quantos participantes são, como foram escolhidos e como outros foram excluídos, fornecendo as características.
 - Tempo: indicar número de sessões. Especificar os critérios de início e final da sessão.
 - Contexto: definir o contexto e o critério de seleção.
- Instrumento:
 - Instrumento de Observação: descrever como foi desenhado. Fornecer o mesmo.
 - Parâmetros: indicar como forma procedidas as gravações e todas as especificadas.
 - Instrumentos: descrição dos instrumentos e dos procedimentos.

- Controlo de qualidade:
 - Critérios de seleção: especificar fatores tidos em conta para justificar a consistência dos dados das sessões.
 - Características dos observadores: descrição das características do observador indicando relação do observador com o que foi observado.
 - Fiabilidade: demonstrar fiabilidade dos dados.

- Resultados:
 - Relacionar com as unidades de estudo: relacionar o que se obtém com respostas.
 - Análise: Explicar a racionalidade das análises e especificar softwares usados.

Nos âmbitos de intervenção da Coordenação Técnica, os planos de controlo/avaliação sugerem observação de treinos e competições, e a aplicação de sistemas de controlo e avaliação. Esta responsabilidade advém dos conhecimentos que um coordenador deve ter para exercer este cargo, como a vivência desportiva, conhecimento multidisciplinar da modalidade, formação académica e/ou técnica (Teixeira, 2021).

Anguera et al. (2018), elaboraram um processo para a metodologia observacional que complementa as vertentes quantitativas e qualitativas. Caracterizam a vertente qualitativa como o planeamento do problema, o desenho do estudo, a construção do instrumento e o registo do mesmo, a seguir caracterizam a vertente quantitativa pela obtenção dos parâmetros, o controlo de qualidade dos dados e análise dos mesmos. Entre as duas vertentes surge a interpretação dos valores que provoca uma reflexão dos dados de acordo com o problema.

1.4. Estudos de aplicação semelhantes já realizados

Num estudo em que o objetivo era observar e comparar o conteúdo de treino, o tempo de transição, o tempo de prática específica e as tarefas de gestão em três equipas de escalões competitivos diferentes, os treinos foram gravados durante um microciclo e depois categorizados, recorreram à metodologia observacional definiram os parâmetros de observação. Concluíram que os exercícios competitivos foram os mais utilizados nos escalões de Iniciados e Juvenis, enquanto no escalão de Juniores não existiram exercícios com mais preponderância. O volume de treino é maior no escalão de juniores e os tempos de transição foram considerados elevados em todos os escalões (Loureiro, et al., 2013).

Tabela 11: Resumo do estudo, conteúdo do treino de Futebol, em escalões jovens de Loureiro, et al. (2013)

Amostra	Metodologia	Objetivos	Principais Conclusões
3 Equipas de escalões competitivos diferentes	Gravação de um microciclo	Observar e Comparar: Conteúdo do treino Tempo de Transição Tempo de prática	Exercícios competitivos mais utilizados em juniores e juvenis. Tempos de transição elevados em todos os escalões. Juniores têm mais tempo de prática

Loureiro, et al. (2013), construíram um sistema de observação, com duas dimensões, prática motora e prática não motora, gravaram quatro unidades de treino de três equipas, 12 no total, de três treinadores e realizaram vinte e quatro entrevistas, duas em cada unidade de treino gravada, no início e no final da sessão. Com isto pretendiam verificar se o planeamento das unidades de treino definidos pelos treinadores, ao nível dos exercícios, tempo de duração e tempo de transição correspondiam na prática. Ainda identificaram os tipos de exercícios utilizados e a percentagem de tempo de prática motora e não motora. Concluíram os treinadores excederam o volume de treino planeado, tendo muitas vezes realizado mais exercícios que os planeados. Constataram também que os tempos de prática não motora são superiores aos planeados, isto deve-se ao tempo de transição entre exercícios que foi superior ao previsto.

Tabela 12: Resumo do estudo, análise do processo de treino de futebol no escalão de juniores sub-19 de Loureiro, et al. (2013)

Amostra	Metodologia	Objetivos	Principais Conclusões
4 Unidades de treino de 3 equipas	Gravação das unidades de treino e entrevistas no início e no final das sessões e utilização de um sistema de observação com duas dimensões	Medir prática motora e não motora e comparar com o planeado	Os treinadores excederam o volume de treino, e tempo de prática não motora superior ao planeado.

Neste estudo o objetivo foi observar o tempo de prática motora e não motora no treino de futebol e caracterizar os exercícios de treino executados de equipas de Juniores Sub-19 em três níveis competitivos diferentes. No total foram analisadas nove sessões de treino, com as três equipas a realizarem um número diferenciado de treinos entre elas. Após análise dos dados recolhidos a equipa no grau competitivo mais elevado apresentou maior percentagem de prática motora ao longo do microciclo. Os exercícios competitivos foram os utilizados

durante mais tempo e os de preparação geral tiveram a percentagem mais baixa em todas as equipas observadas (Loureiro, et al., 2013).

Tabela 13: Resumo do estudo, treinamos o que planeamos de Loureiro, et al. (2013)

Amostra	Metodologia	Objetivos	Principais Conclusões
3 equipas de Juniores S19	Análise de 9 sessões de treino com sistema de observação	Observar tempo de prática motora e não motora e caracterizar exercícios de treino	Equipa no grau competitivo mais elevado tem maior prática motora. Exercícios competitivos são os mais utilizados

Nesta investigação o objetivo foi verificar a eficácia da finalização no processo de treino e competição. Recorreram à metodologia observacional, com a construção de duas grelhas de observação com o número de remates efetuados e a sua eficácia. Foram gravados um microciclo de treino mais o jogo de três equipas do escalão sub-19, duas delas no campeonato nacional e outra no campeonato distrital. Os valores apontam que a eficácia na competição é inferior comparativamente ao treino e sugerem que as equipas rematam mais e têm mais eficácia nos últimos treinos do microciclo. Enquanto as equipas nos campeonatos nacionais apresentam valores de 26,3% e 14,8% de eficácia no treino e 26,1% e 11,1%, respetivamente, de eficácia no jogo, a equipa do campeonato distrital tem valores de 33,8% de eficácia no treino e apenas 4,3% na competição (Loureiro, et al., 2013).

Tabela 14: Resumo do estudo, a eficácia do remate no processo de treino vs competição de Loureiro, et al., (2013)

Amostra	Metodologia	Objetivos	Principais Conclusões
3 equipas S19	Metodologia Observacional com 2 grelhas de observação	Verificar a eficácia da finalização no processo de treino e competição	Equipas de campeonatos nacionais apresentam maior eficácia

Numa investigação em que o objetivo era fazer uma caracterização do volume e dos tipos de exercícios de treino utilizados no processo de treino de equipas jovens participantes nos campeonatos nacionais de sub-15, 17 e 19, participaram 6 equipas nos campeonatos nacionais de futebol e foram observados no total dezoito microciclos, três por equipa, num total de vinte e quatro unidades de treino nos sub-19, dezassete nos sub-17 e dezoito nos sub-15. Concluíram que por norma as equipas sub-19 apresentam volume de treino superior às restantes e que as sub15 registam um maior volume de prática não motora. Relativamente à caracterização dos exercícios há uma percentagem maior de exercícios fundamentais comparativamente com os exercícios complementares (Loureiro et al., 2015).

Tabela 15: Resumo do estudo, o volume e exercícios de treino no futebol jovem de Loureiro et al. (2015)

Amostra	Metodologia	Objetivos	Principais Conclusões
6 equipas de jovens de campeonatos nacionais de diferentes escalões	Observação de 18 microciclos, 24 unidades de treino	Caracterização do volume e dos tipos de exercícios de treino	Equipas S19 com maior volume de treino e as S15 maior volume de prática não motora. Maior percentagem de exercícios fundamentais

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

Os conteúdos e forma de organização do treino de futebol mais adequados para o desenvolvimento dos jogadores de futebol varia consoante a idade, tempo de prática, número de treinos semanais, espaço para o treino e de realização dos exercícios. Todas estas variáveis são expostas a quem está no contexto, mas podem não conseguir ser rentabilizadas por não existir um controlo real daquilo que realmente fazemos.

Os jogadores mais capacitados são aqueles que encontram mais contrariedades, desafios e variabilidade no seu processo formativo, acumulados com os aspectos ditos anteriormente e o talento.

O processo de evolução do Jogador e do Treinador está interligado, por isso uma análise do treino, quantitativa e posteriormente qualitativa vai permitir melhores formadores e formandos. Os autores com estudos de aplicação já realizados com as conclusões retiradas de alguns estudos, constam que é possível avaliar também a performance da equipa com este tipo de análise. Adequar a análise do treino à metodologia observacional permite retirar conclusões que façam crescer todos os intervenientes no processo.

Sendo um sistema de observação adequado para o treino de futebol, aspetos como as invariantes (espaço, tempo, número) do mesmo, objetivos, caracterização de exercícios são fundamentais.

2. Objetivos

O objetivo do presente estudo foi construir, desenvolver, validar e aplicar um sistema de observação para a Análise do Treino de Futebol. Operacionalmente o sistema pretendeu:

1. Caracterizar e quantificar o treino de Futebol, nomeadamente o tempo de prática, instrução e transição. O tempo em determinado tipo de exercício, complementar e fundamental, com determinada oposição, tomada de decisão, forma de pontuar e objetivo;
2. Testar o instrumento e verificar relevância dos dados de forma a analisarmos se com uma análise temporal, com os critérios do sistema, do que acontece no treino é possível retirar conclusões que permitam melhorar a forma como o mesmo é planeado e executado no futuro;

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Amostra

Para o desenvolvimento do estudo foram utilizadas duas amostras. A primeira para garantir a fiabilidade intraobservador e a segunda para aplicar o sistema.

A seleção das amostras esteve relacionado com contextos que o estagiário esteve anteriormente e de estágio.

Tabela 16: Amostra para validação e estudo

Amostras	Nº de Unidades de treino	Escalão	Clube
1	2 Sessões de Treino	Infantis Sub-13/12	Núcleo Sportinguista de Rio Maior
2	12 Sessões de Treino	Equipa de Sub-23	Rio Ave Futebol Clube

3.2. Materiais a utilizar e Recursos necessários

Para realizar estudo foram necessários diferentes recursos em momentos distintos (pré treino, durante o treino e pós treino):

- 1) Pré treino: local que permitisse que a gravação do treino tivesse uma imagem ampla, tripé, máquina de filmar, bateria e cartão de memória;

- 2) Durante o treino: estando a gravação a decorrer era importante que alguém estivesse perto da máquina de filmar ou um treinador que se deslocasse ao local para mudar o ângulo quando necessário;
- 3) Pós treino (para a utilização do sistema): computador, software de análise de jogo Vídeobserver com o sistema de observação, gravação do treino e o plano de treino da sessão analisada.

4. Sistema de Observação

4.1. *Construção do Sistema de Observação*

O Sistema de Observação foi iniciado na cadeira de observação e análise no treino e na competição, unidade curricular do ciclo de mestrado em desporto, com especialização em treino desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Com a elaboração do sistema pretendia-se, tendo em conta os planos de controlo e avaliação dos âmbitos de intervenção da coordenação técnica de um clube de futebol (Teixeira, 2021), melhorar as observações de treino aplicando um sistema de observação com dados empíricos.

O desenvolvimento do Sistema de Observação para Analisar o Treino de Futebol teve como base um sistema de observação já existente, nomeadamente o Sistema de Observação do treino de Futebol, bolas paradas (SOTFutBP), de Loureiro (2014).

Da análise ao SOTFutBP, foram retiradas informações dos critérios, 1, 2 e 3, caracterização do exercício, fase do jogo e bolas paradas respetivamente. Do primeiro critério foram utilizadas as categorias, exercícios complementares, fundamentais e jogo formal, exercício geral, específico, em circuito, fase 1, 2 e 3, jogo conjunto ou de treino, instrução do treinador e transições de Castelo (2008), Castelo e Matos (2008), Cipriano et al. (2008) e Queiroz (1986). Serviram como ponto de partida para outros critérios e categorias semelhantes, as categorias superioridade/inferioridade numérica ofensiva e defensiva, superioridade numérica ofensiva/defensiva, igualdade numérica e o segundo e terceiro critério.

Para a categorização do sistema de observação estabeleceram-se 13 Critérios e 53 subcategorias. De seguida expomos um esquema simplificado dos critérios (C1 a 13) e as subcategorias:

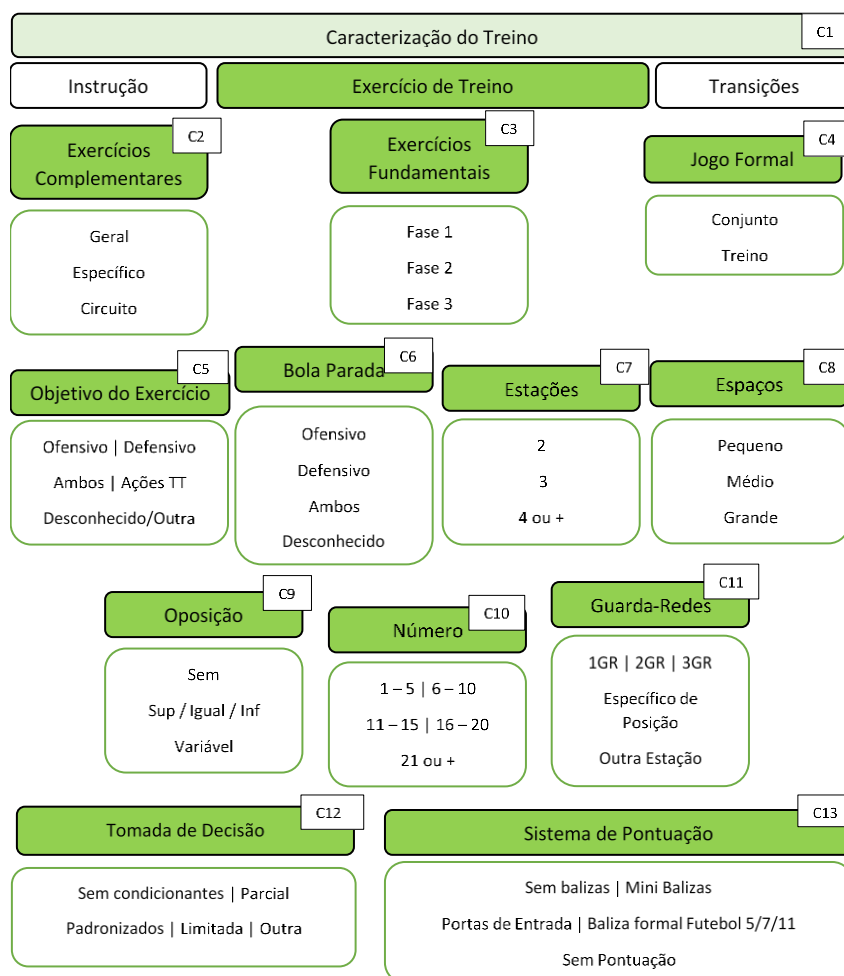


Figura 16: Esquema simplificado dos critérios do sistema de observação

4.2. Critérios do Sistema de Observação

Tabela 17: Sistema de Observação - Critérios

Categoria	Código	Descrição
CRITÉRIO 1 – Caracterização do Treino: Caracterização do que acontece no treino na globalidade. Se estamos em exercício, em tempos de instrução (conversa treinador - atletas) ou em transições de exercício.		
Exercício de Treino	EdT	Os jogadores estão a realizar o exercício técnico-pedagógico que eleve a prestação dos atletas, proposto pelos treinadores. (Brito, 2003)
Instrução	Ins	Todos os momentos da unidade de treino, em que os exercícios não estão a decorrer e o treinador está a falar para a equipa ou grupo de jogadores (Cipriano et al., 2008)
Transições	Tra	Todos os momentos da unidade de treino em que os jogadores, não estando em prática motora, aguardam/dirigem-se pelo/para o exercício seguinte (Cipriano et al., 2008), hidratam-se, transitam de espaço, entre outros que não seja instrução.
CRITÉRIO 2 - Exercícios Complementares: Todos os exercícios que não incluem a Finalização (Golo)		

(Queiroz, 1986)

Exercício Geral	Ger	Todos os exercícios que não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora (Castelo, 2008)
Exercício Específico	Esp	Todos os exercícios que estabelecem a relação do praticante com a bola, mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo, o golo (Castelo, 2008)
Exercício em Circuito	Cir	Todos os exercícios constituídos por um conjunto de estações metodológicas e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou não específico (Castelo, 2008)

CRITÉRIO 3 - Exercícios Fundamentais: Todos os exercícios em que a Finalização (Golo) é a meta fundamental a atingir (Queiroz, 1986)

Exercício Fase I	F1	Todos os exercícios em que se ataca uma baliza sem a presença de defensores, na forma At x 0 + GR (Queiroz, 1986)
Exercício Fase II	F2	Todos os exercícios em que se ataca uma baliza, mas com a presença de defensores, na forma At x Def + GR (Queiroz, 1986)
Exercício Fase III	F3	Todos os exercícios em que existe um confronto entre os atacantes e os defensores sobre duas balizas, na forma GR + At x Def + GR (Queiroz, 1986)

CRITÉRIO 4 – Jogos Formal: Exercício realizado no espaço de jogo regulamentar e com o nº de jogadores regulamentar (Cipriano et al., 2008), neste critério não é acrescentado exercícios de Fase III, expostos no critério 3.

Jogo Conjunto	JC	Jogo formal realizado entre elementos da própria equipa (Cipriano et al., 2008)
Jogo Treino	JT	Jogo formal realizado com outra equipa (Cipriano et al., 2008)

CRITÉRIO 5 – Objetivo do Exercício: Neste critério identificamos o subcritério onde está enquadrado o exercício que estamos a codificar. É essencial neste critério ter o plano de treino para conseguir identificar.

Processo Ofensivo	PO	O objetivo do exercício é direcionado para a equipa em processo ofensivo
Processo Defensivo	PD	O objetivo do exercício é direcionado para a equipa em processo defensivo
Ambos - Processos	A-P	O objetivo do exercício é direcionado para ambos os processos, ofensivo e defensivo
Ações Individuais Ofensivas e Defensivas	AI	O objetivo do exercício é treinar ações individuais ofensivas (Recepção de bola, Condução de bola, Proteção de bola, Drible/Finta, Passe, Remate, Cabeceamento) e defensivas (desarme, intercepção)
Outro / Desconhecido	Out	Não temos como saber o objetivo do exercício não identificado, o mesmo não se encontra nas subcategorias

CRITÉRIO 6 – Bola Parada: O exercício tem como preponderância o uso de uma bola parada, LLL, Cantos, Livres, Pontapé de Baliza, Pontapé de saída, Grande Penalidade. A diferenciação do momento ofensivo ou defensivo será exposto no Plano de treino que o codificador tem, quando não é exposto será contabilizado como desconhecido. Se este critério for selecionado o critério 3, 4 e 5 não são.

Ofensiva	Ofe	O objetivo principal da bola parada é para a equipa que ataca
Defensiva	Def	O objetivo principal da bola parada é para a equipa de defende
Ambos	Amb	Ambas as equipas que estão na bola parada têm objetivos claros e identificáveis, para o processo ofensivo e defensivo
Desconhecido	Des	Quando não está exposto no plano de treino qual é a equipa que tem o objetivo principal na bola parada

CRITÉRIO 7 – Estações/Número de Exercícios: Acontecem 2 ou mais exercícios **diferentes** em simultâneo. Quando isto acontece este critério é assinalado em todos os exercícios que são codificados e estão a ocorrer em simultâneo.

Duas Estações de Exercícios	2	Estão a ocorrer dois exercícios diferentes em simultâneo.
Três Estações de Exercícios	3	Estão a ocorrer três exercícios diferentes em simultâneo.
Quatro ou + Estações de Exercício	4	Estão a ocorrer quatro ou mais exercícios diferentes em simultâneo.

CRITÉRIO 8 – Espaços: Espaço em que decorre o exercício. A proporção do espaço é enquadrada no tamanho do campo inteiro futebol 11, 7 e 5, onde o treino está a ser realizado

Espaço Pequeno	Peq	O espaço do exercício ocupa $\frac{1}{4}$ do Campo ou menos.
Espaço Médio	Méd	O espaço do exercício ocupa entre, mais $\frac{1}{4}$ de campo e $\frac{1}{2}$ do campo.
Espaço Grande	Gra	O espaço do exercício é superior a $\frac{1}{2}$ do campo.

CRITÉRIO 9 – Oposição: Relação numérica entre a equipa que ataca e a equipa que defende, se quando têm a bola estão em superioridade, igualdade, inferioridade ou não têm oposição. Todos os apoios (interiores, exteriores, que dão superioridade à equipa com bola) são contados. Nesta contabilização excluimos o Guarda Redes. Neste critério temos em conta os jogadores quando estão em posse. Se em diferentes momentos a equipa em posse que tinha superioridade ficar em inferioridade porque já não tem posse, o exercício continua a ser de Oposição-Superioridade, visto que quando as equipas têm a posse têm superioridade numérica. Caso seja um exercício sem a bola, contabilizar ou ver no plano de treino a oposição existente.

Sem oposição	Sem	Os jogadores com a posse de bola não têm oposição em nenhuma ação do exercício.
---------------------	------------	---------------------------------------------------------------------------------

Superioridade	Sup	Os jogadores têm oposição, mas a equipa com a posse da bola tem vantagem numérica em relação aos adversários, em todos os momentos do exercício.
Igualdade	Igu	Os jogadores quando têm a posse da bola têm oposição de igual número aos adversários, em todos os momentos dos exercícios.
Inferioridade	Inf	Os jogadores têm oposição e essa oposição está em vantagem sobre eles quando têm a posse da bola, em todos os momentos do exercício.
Variável	Var	Exercícios em que a oposição dos jogadores varia. Ou seja, durante o mesmo exercício quando atacam acontecem situações de superioridade, igualdade e/ou inferioridade. Neste critério, pode acontecer uma equipa estar a realizar algo em superioridade e depois estar em inferioridade no momento a seguir. Se for diferentes equipas a atacar, mas existir sempre superioridade quando atacam já é assinalado o critério superioridade.

CRITÉRIO 10 – Número: Intervalo de número de jogadores a participar no exercício, ou seja, não são equipa em pausa ou de fora, têm de estar em prática. Exclui-se o Guarda Redes na contagem. / Caso haja divisão por exercícios iguais contar só uma

1 - 5 Jogadores	1-5	O número de jogadores presentes na realização exercício está entre 1 e 5 Jogadores
6 – 10 Jogadores	6-10	O número de jogadores presentes na realização exercício está entre 6 e 10 Jogadores
11 - 15 Jogadores	11-15	O número de jogadores presentes na realização do exercício está entre 11 e 15 Jogadores.
16 – 20 Jogadores	16-20	O número de jogadores presentes na realização do exercício está entre 16 e 20 Jogadores
21 ou + Jogadores	21+	O número de jogadores presentes na realização do exercício é superior a 21 jogadores

CRITÉRIO 11 – Guarda-Redes: O Guarda Redes, encontra-se em treino específico de posição ou integrado com os colegas da equipa.

Treino Específico de posição	Esp	Nenhum guarda-redes está integrado nos exercícios com a equipa
Treino em Estação Oposta	Est	Os Guarda Redes estão integrados no treino, mas não estão na estação codificada. Este critério só é utilizado quando o critério 7 'Estações' é utilizado, caso seja, necessário.
1 Guarda-Redes	1	1 Guarda-redes está integrado nos exercícios com a equipa
2 Guarda-Redes	2	2 Guarda-redes estão integrados nos exercícios com a equipa

3 Guarda-Redes ou +	3+	3 ou mais Guarda Redes estão integrados nos exercícios com a equipa
Critério 12 – Tomada de Decisão: O exercício de treino promove decisão dos jogadores ou o exercício de treino tem condicionantes que tornam a tomada de decisão no exercício condicionada. (Quando não é perceptível confirmar no plano de treino fornecido).		
Sem condicionantes	SC	A tomada de decisão é dos jogadores, não existindo qualquer restrição no exercício que padronize essa decisão
Parcial	Par	A tomada decisão dos jogadores é parcialmente condicionada, existe alguns momentos em que tem tomada de decisão livre. (exemplo: obrigatoriedade em cumprir uma ação, exercícios com passes e movimentações específicas em que apenas o cruzamento e a finalização têm liberdade de decisão)
Padronizados	Pad	Os jogadores têm de cumprir determinada movimentação, ações individuais e articulações coletivas de forma pré-determinada durante o exercício. (Castelo & Matos, 2008)
Limitada	Lim	Os jogadores estão condicionados no exercício pelo número de toques, passes que podem dar
Outra	Out	Os jogadores têm a tomada de decisão condicionada, mas não está nos subcritérios existentes e/ou tem mais que um dos subcritérios existentes como condicionante.
CRITÉRIO 13 – Forma de pontuação: Finalidade do exercício da equipa que inicia com posse, ou seja, onde tem de pontuar e/ou marcar golo. O objetivo é definido pela equipa que inicia com bola, por isso podem existir duas formas distintas de pontuar para as duas equipas, mas só a inicial é contabilizada. Caso o exercício não tenha bola definir a forma de pontuar pelo plano de treino ou pela visualização do exercício, caso não seja perceptível será assinalada 'Sem pontuação / Desconhecido'		
Sem balizas	SB	O exercício não possui balizas como método de pontuação, pode usar número de passes, jogador alvo, entre outros. (Caso não se saiba confirmar no plano de treino se existe).
Portas de entrada	PdE	O exercício possui portas de entrada como método de pontuação para a equipa que inicia o exercício.
Mini Baliza	MB	O exercício possui balizas inferiores à baliza de futebol 5 como método de pontuação para a equipa que inicia o exercício
Baliza Formal Fut5	BF5	O exercício possui uma ou mais balizas formais de futebol 5 como método de pontuação para a equipa que inicia o exercício
Baliza Formal Fut7	BF7	O exercício possui uma ou mais balizas formais de futebol 7 como método de pontuação para a equipa que inicia o exercício
Baliza Formal Fut11	BF1	O exercício possui umas ou mais balizas formais de futebol 11 como método de pontuação para a equipa que inicia o exercício
Sem Pontuação / Desconhecido	SP	Não possui forma de pontuação, caso não se saiba confirmar no plano de treino se existe.

4.3. Validação do Sistema de Observação

Segundo Brewer e Jones (2002), para se validar um sistema de observação existem cinco fases que devem ser seguidas:

- I. Treino dos observadores relativamente ao sistema de observação existente;
- II. Aperfeiçoamento do sistema existente para o contexto de competição;
- III. Validação facial do novo sistema de observação por experts;
- IV. Fiabilidade interobservador do novo sistema de observação;
- V. Fiabilidade intraobservador do novo sistema de observação.

Neste estudo, tendo como ponto de partida as cinco etapas anteriores, apenas a (IV) não foi colocada em prática, sendo só o estagiário a aperfeiçoar o sistema enquanto utilizador.

4.3.1. Treino do observador/estagiário e Aperfeiçoamento do Sistema de Observação

Como exposto na elaboração do Sistema de Observação, o mesmo passou por várias utilizações e feedbacks, desde a cadeira de observação e análise no treino e na competição até à orientação e aplicação em estágio.

Numa primeira etapa, na cadeira de OATD, o sistema de observação foi aplicado, melhorado e, por fim, apresentado para avaliação. Neste caminho, foi testado em seis unidades de treino, quatro no futebol sénior (em equipas da Associação de Futebol de Leira) e duas no futebol de formação (de uma equipa da Associação de Futebol de Santarém). Foram retirados os valores para reflexão e propostas melhorias para utilizações futuras.

Assim sendo, a elaboração do sistema teve como suporte a observação de treinos o que permitiu um aperfeiçoamento do mesmo e, em simultâneo, a possibilidade de se introduzir ou corrigir alguns critérios e/ou categorias tornando-o mais flexível.

4.3.2. Validação facial do Sistema de Observação por Experts

Após o auxílio exposto anteriormente, e com o objetivo de melhorar o sistema de observação, tornando-o mais abrangente e adequado foram consultados dois *experts*, docentes da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e titulados como especialistas em futebol:

- Docente 1 (Treinador de Futebol UEFA A / Grau III; Mestre em Desporto e Doutorando em Ciências do Desporto; 12 anos de experiência enquanto Treinador de Futebol, 8 anos enquanto coordenador técnico e 3 anos como diretor);
- Docente 2 (Treinador de Futebol UEFA PRO / Grau IV; Mestre em Treino Desportivo; 23 anos de experiência enquanto Treinador de Futebol. 4 anos enquanto coordenador técnico; Consultor técnico de projetos nacionais e internacionais; Formador em cursos de Treinador UEFA C, B, A e Pro).

Neste contacto foi enviado um documento com o sistema de observação e foi solicitada a opinião dos professores sobre o mesmo. Após a análise das sugestões e indicações, foi realizada uma revisão e melhoria dos critérios e subcritérios.

4.3.3. Fiabilidade Intraobservador do Sistema de Observação

Como exposto na caracterização da amostra, a validação intraobservador compreendeu a análise de duas sessões de treino da equipa de infantis sub-13 do Núcleo Sportinguista de Rio Maior.

O estagiário/observador realizou a análise aos dois treinos para tentar que fossem abrangidos mais critérios do sistema e duas vezes com uma distância temporal de quatro semanas (14/05/2021 e 17/06/2021). Apesar disso os critérios 4 e 6 (jogo formal e bolas paradas) não foram utilizados.

Nas tabelas seguintes expomos os resultados analisados através do Videobserver, após utilização do sistema. Cada análise de uma unidade de treino apresenta dois painéis, um com quantas vezes foram selecionadas as subcategorias (clips) e outro com o tempo em minutos: segundos associados (tempo). Na cor amarela temos os valores de concordância (elevada) entre as duas observações. Em anexo estão as imagens do painel original do Videobserver.

Tabela 18: Resultados do Videobserver - Sessão de treino 1

Categoria/Subcategorias	1ª Utilização		2ª Utilização		Relação Percentual /100 Tempos
	Clips	Tempo	Clips	Tempo	
Caracterização do Treino					
Exercício de Treino	14/47%	70:42	14/47%	70:56	0,997*
Instrução	10/33%	15:13	10/33%	14:53	0,978*
Transições	6/20%	04:20	6/20%	04:16	0,985*
Exercícios Complementares					
Geral	5/100%	15:29	5/100%	15:30	0,999*
Exercícios Fundamentais					
Fase 1	2/22%	11:21	2/22%	11:23	0,997*
Fase 2	1/11%	07:40	1/11%	07:45	0,989*
Fase 3	6/67%	36:10	6/67%	36:17	0,997*
Objetivo do Exercício					
Processo Ofensivo	6/43%	36:10	6/43%	36:17	0,997*
Acções Individuais	3/21%	19:01	3/21%	19:09	0,993*
Outro	5/36%	15:29	5/36%	15:30	0,999*
Espaços					
Pequeno	13/93%	68:46	13/93%	69:00	0,997*
Médio	1/7%	01:55	1/7%	01:56	0,991*
Oposição					
Sem	4/29%	17:08	4/29%	17:14	0,994*
Superioridade	6/43%	36:10	6/43%	36:17	0,997*
Igualdade	4/29%	17:22	4/29%	17:25	0,972*
Número					
6-10	14/100%	70:42	14/100%	70:56	0,997*
Guarda-Redes					
Específico	4/29%	13:34	4/29%	13:34	1*
2	10/71%	57:08	10/71%	57:22	0,996*
Tomada de decisão					
Sem Condicionantes	7/50%	43:51	7/50%	44:03	0,995*
Parcial	3/21%	15:04	3/21%	15:01	0,997*
Padronizados	3/21%	08:07	3/21%	08:11	0,992*
Outra	1/7%	03:38	1/7%	03:40	0,991*
Forma de Pontuação					
Baliza Futebol 7	9/64%	55:12	9/64%	55:26	0,996*
SemPontuação/Desconhecido	5/36%	15:29	5/36%	15:30	0,999*

Tabela 19: Resultados do Video Observer - Sessão de treino 2

Categoria/Subcategoria	1ª Utilização		2ª Utilização		Relação Percentual /100 Tempos
	Clips	Tempo	Clips	Tempo	
Caracterização do Treino					
Exercício de Treino	13/46%	71:13	13/46%	71:30	0,996*
Instrução	9/32%	09:57	9/32%	09:50	0,988*
Transições	6/21%	06:27	6/21%	06:17	0,974*
Exercícios Complementares					
Geral	1/11%	07:01	1/11%	07:03	0,995*
Específico	8/89%	25:45	8/89%	25:51	0,996*
Exercícios Fundamentais					
Fase 3	4/100%	38:27	4/100%	38:36	0,996*
Objetivo do Exercício					
Processo Ofensivo	4/31%	38:27	4/31%	38:36	0,996*
Ações Individuais	8/62%	25:45	8/62%	25:51	0,996*
Outro	1/8%	07:01	1/8%	07:03	0,995*
Estações					
2	2/100%	14:02	2/100%	14:06	0,995*
Espaços					
Pequeno	13/100%	71:13	13/100%	71:30	0,996*
Oposição					
Sem	3/23%	16:37	3/23%	16:44	0,993*
Superioridade	10/77%	54:36	10/77%	54:46	0,997*
Número					
1-5	1/8%	07:01	1/8%	07:03	0,995*
6-10	12/92%	64:12	12/92%	64:27	0,996*
Guarda-Redes					
Específico	9/69%	32:46	9/69%	32:54	0,996*
2	4/31%	38:27	4/31%	38:36	0,996*
Tomada de decisão					
Sem Condicionantes	4/31%	38:27	4/31%	38:36	0,996*
Padronizados	3/23%	16:37	3/23%	16:44	0,993*
Limitada	6/46%	16:09	6/46%	16:10	0,999*
Forma de Pontuação					
Sem balizas	6/46%	16:09	6/46%	16:10	0,999*
Baliza Futebol 7	4/31%	38:27	4/31%	38:36	0,996*
Sem Pontuação/Desconhecido	3/23%	16:37	3/23%	16:44	0,993*

Em ambas, os clips seleccionados revelam uma concordância de 100%. Já a concordância relacionada com tempo apresenta valores iguais ou superiores a 0.985*, ou seja, situam-se nos valores referidos como excelentes para a concordância entre o mesmo observador (Anguera & Mendo, 2013).

Limitações:

- As diferenças do Tempo estão muito relacionadas pela audição e percepção dos momentos de início e final do exercício de treino, instrução e transição;
- O exercício é marcado e desmarcado várias vezes visto que acontecem trocas e pausas nos exercícios. Por conseguinte, o número de clips aumenta, tornando esses dados menos importantes;

4.4. Aplicação do Sistema de Observação

A aplicação do sistema de observação consistiu na gravação e consequente observação de 12 unidades de treino da equipa de sub-23 do Rio Ave Futebol Clube. Na tabela seguinte estão mencionados os treinos, sem especificação de datas:

Tabela 20: Organização dos treinos analisados no sistema de observação

Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5	Jogo	Folga
<i>Dia +2</i>	<i>Dia +3</i>	<i>Dia -3</i>	<i>Dia -2</i>	<i>Dia -1</i>	FORA	
Treino 6	Treino 7	Treino 8	Treino 9	Treino 10	Jogo	Folga
<i>Dia +2</i>	<i>Dia +3</i>	<i>Dia -3</i>	<i>Dia -2</i>	<i>Dia -1</i>	FORA	
Treino 11	Treino 12	Treino	Jogo	Folga	Treino (SG) – Sem gravação	
<i>Dia +2</i>	<i>Dia -2</i>	<i>Dia -1 (SG)</i>	CASA			

Segundo esta linha, o sistema foi aplicado e foram obtidos os resultados.

4.4.1. Análise descritiva e discussão dos dados obtidos

Neste tópico, os treinos vão ser interpretados de forma geral e individual tendo em conta os valores retirados após utilização do sistema de observação. Os dados estão inseridos das tabelas 21 a 35.

Semana 1 – Treino 1 a 5

Na tabela seguinte estão os dados exportados do vídeoobserver após a análise dos cinco treinos do primeiro microciclo.

Tabela 21: Dados quantitativos Vídeobserver - Microciclo 1

Categoria	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5
Tempos (minutos: segundos)					
CRITÉRIO 1 – Caracterização do Treino					
Exercício de Treino	79:37	89:16	99:10	44:06	57:45
Instrução	02:34	06:01	06:32	03:47	13:19
Transições	11:56	09:53	13:47	03:54	09:35
CRITÉRIO 2 - Exercícios Complementares					
Exercício Geral	03:06		09:06		08:33
Exercício Específico	31:06	10:55	32:37		14:54
CRITÉRIO 3 - Exercícios Fundamentais					
Exercício Fase I	23:33			17:19	
Exercício Fase II		41:48	20:16		
Exercício Fase III	21:51	36:32	37:09	26:47	16:53
CRITÉRIO 5 – Objetivo do Exercício					
Processo Ofensivo	45:24	14:29	26:20	44:06	
Processo Defensivo		63:51			
Ambos - Processos	12:07		20:16		16:53
Ações Individuais Ofensivas e Defensivas	18:58		43:27		14:54
Outro / Desconhecido	03:06	10:55	09:06		08:33
CRITÉRIO 6 – Bola Parada					
Ofensiva					08:19
Defensiva					09:04
CRITÉRIO 7 – Estações/Número de Exercícios					
Duas Estações de Exercícios	45:24	41:48	74:20		
CRITÉRIO 8 – Espaços					
Espaço Pequeno	25:14	10:55	62:00		23:27
Espaço Médio	54:22	56:18		17:19	17:24
Espaço Grande		22:02	37:09	26:47	16:53
CRITÉRIO 9 – Oposição					
Sem oposição	35:37	10:55	15:23	17:19	08:33
Superioridade	22:08	21:30	46:37	16:41	14:54
Igualdade	21:51		37:09	10:05	16:53
Inferioridade					17:24
Variável		56:50			
CRITÉRIO 10 – Número					
6 – 10 Jogadores	36:40	21:30	52:54		
11 - 15 Jogadores		20:18			14:54
16 – 20 Jogadores	21:51	14:29	37:09		34:18
21 ou + Jogadores	21:05	32:58	09:06	44:06	08:33
CRITÉRIO 11 – Guarda-Redes					
Treino Específico de posição	21:05	10:55	15:44		17:07
Treino em Estação Oposta			16:53		
1 Guarda-Redes	23:33	41:48	20:16		17:24
2 Guarda-Redes	21:51	36:32	37:09	44:06	23:14
3 Guarda-Redes ou +	13:07		09:06		
CrITÉRIO 12 – Tomada de Decisão					
Sem condicionantes	21:51	42:20	74:20	26:47	09:04
Parcial	23:33			17:19	25:13
Padronizados	12:03	10:55	08:40		06:20

Limitada	22:08	21:30	09:27	14:54
Outra		14:29	06:42	02:12
CRITÉRIO 13 – Forma de pontuação				
Sem balizas	22:08		09:27	14:54
Mini Baliza		20:18	16:53	
Baliza Formal Fut7		14:29	57:26	05:32
Baliza Formal Fut11	45:24	43:32		38:34
Sem Pontuação / Desconhecido	12:03	10:55	15:23	08:33

Treino 1

Tabela 22: Codificação dos exercícios - Treino 1

EdT-Específico-AmbosProc-Peq-Superioridade-21+-Esp-Limitada-SemBalizas	12:08
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Méd-SemOposição-21+-Esp-Padronizado-SemPontuação	08:57
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-6-1-3+-Limitada-SemBalizas	10:01
EdT-Fase1-PO-2-Méd-SemOposição-6-1-1-Parcial-BF11	23:34
EdT-Fase3-PO-2-Méd-Igualdade-16--2-SemCondicionantes-BF11	21:51
EdT-Geral-Out-Peq-SemOposição-6-1-3+-Pad-Sp	03:06
Instrução	02:35
Transição	11:56

Com o suporte das tabelas 21 e 22 conseguimos obter alguns dados temporais, mas que devido a ter existido (45:24) em 2 estações distintas, precisamos de mais valores que o Vídeo Observer nos fornece, para chegar a dados coerentes. Sem isso, apenas conseguimos retirar o tempo de transição (11:56) e de instrução (02:35).

Consultando a primeira imagem no anexo (anexo 1) em conjunto com as tabelas e o plano de treino da sessão, já conseguimos retirar mais valores, e conclusões. As duas estações de exercícios que decorreram em simultâneo uma era com um exercício fundamental fase 1 (23:33) e outra com um exercício fundamental fase 3 (21:51). Com estes valores concluímos que durante o treino existiram jogadores com (57:46) de tempo de exercício de treino e outros com (56:04). Tendo em conta este diferencial, sabemos que para todos os jogadores há valores que são iguais enquanto outros são diferentes, enquanto uns estiveram (23:33) num exercício com tomada de decisão parcial e sem oposição outros estiveram (21:51) num exercício com a tomada de decisão sem condicionantes e em igualdade numérica com o oponente.

Outros dados relevantes que podem ser retirados são, o tempo em cada objetivo de exercício (critério 5), tendo as acções individuais ofensivas e/ou defensivas terem (18:58), (8:57) sem oposição e padronizada, e (10:00) com superioridade numérica ofensiva e com a tomada de decisão limitada. O tempo a trabalhar o processo ofensivo é dividido pelos dois exercícios fundamentais expostos anteriormente e em ambos os processos (ofensivo e defensivo) foi

trabalhado em superioridade numérica, num exercício complementar específico e com a tomada de decisão limitada durante (12:07). Os guarda-redes tiveram (21:05) em treino específico de posição, enquanto os restantes tiveram integrados nos exercícios com os restantes jogadores.

Treino 2

Tabela 23: Codificação dos exercícios - Treino 2

EdT-Específico-Out-Peq-SemOposição-21+-Esp-Padronizado-Sp	10:56
EdT-Fase2-PDefensivo-2-Méd-Superioridade-6-10-1-Limitada-BF11	10:26
EdT-Fase2-PDefensivo-2-Méd-Superioridade-6-10-1-Limitada-BF11	11:04
EdT-Fase2-PDefensivo-2-Méd-Variável-11-15-1-SemCondicionantes-Minibalizas	20:18
EdT-Fase3-PDefensivo-Gra-Variável-21+-2-SemCondicionantes-BF11	22:03
EdT-Fase3-POfensivo-Méd-Variável-16-20-2-Out-BF7	14:29
Instrução	06:01
Transição	09:54

O tempo de instrução e transição durante o treino foram (06:01) e (09:54) respetivamente. Como já tinha acontecido no treino 1, as tabelas 21 e 23 necessitam do auxílio do “anexo 2”, visto que dois exercícios ocorreram em simultâneo.

Um dos exercícios da estação era com a tomada de decisão sem condicionantes, com oposição variável, a equipa que iniciava com bola pontuava para mini balizas e durou (20:18). Enquanto na outra estação a equipa ofensiva estava sempre em superioridade, a tomada de decisão era limitada e pontuava para uma baliza de futebol 11 e durou (21:30). Ambos tinham como objetivo treinar o processo defensivo e eram exercícios fundamentais fase 2. Com estes dados conseguimos perceber que houve jogadores com (68:58) e outros com (67:46) como tempo em exercícios de treino.

Após as estações, foi executado dois exercícios fundamentais fase 3, um de processo defensivo, com oposição variável, sem condicionantes durante (22:30) e um de processo ofensivo com a oposição variável e a tomada de decisão sem estar enquadrada nos critérios existentes (os jogadores não tinham as movimentações sem bola livres, tinham de estar presos em determinados setores).

Treino 3

Tabela 24: Codificação dos exercícios - Treino 3

EdT-Específico-AçõesIndividuais-2-Peq-Superioridade-6-10-EO-SemCondicionantes-Minibalizas	16:54
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-SemOposição-6-10-Esp-Padronizada-SemPontuação	06:17

EdT-Específico-POfensivo-Peq-Superioridade-6-10-Esp-Limitada-SemBalizas	09:27
EdT-Fase2-AIndividuais-2-Peq-Superioridade-6-10-1-SemCondicionantes-BF7	20:17
EdT-Fase3-AmbosProcessos-2-Gra-Igualdade-16-20-2-SemCondicionantes-BF7	20:15
EdT-Fase3-POfensivo-2-Gra-Igualdade-16--2-SemCondicionantes-BF7	16:53
EdT-Geral-Out-Peq-SemOposição-21+-3+-Out-SemPontuação	06:43
EdT-Geral-Out-Peq-SemOposição-21+-3+-Padronizado-SemPontuação	02:24
Instrução	06:34
Transição	13:47

Na parte inicial do treino 3, foram realizados dois exercícios complementares gerais (02:24 + 06:43) e um complementar específico, que tinha como objetivo ações individuais, não tinha oposição e a tomada de decisão era padronizada (06:17).

A parte fundamental, continuou com um exercício complementar específico, mas este com superioridade ofensiva, tomada de decisão limitada e com o objetivo de treinar o processo ofensivo (09:27). Após isto, o grupo foi dividido em dois, enquanto um estava num exercício de espaço grande a treinar o processo ofensivo em igualdade numérica (16:53), o outro estava num exercício complementar específico em espaço pequeno com mini balizas (16:54). Ainda divididos, um grupo treinou ambos os processos em igualdade numérica (20:15), o outro estava em espaço pequeno a treinar ações individuais em superioridade numérica ofensiva, num exercício fundamental fase 2 (20:17).

Tendo em conta esta divisão por estações o total de exercício de treino para uns rondou os (65:22) e para outros (58:37).

Treino 4

Tabela 25: Codificação dos exercícios - Treino 4

EdT-Fase1-POfensivo-Méd-SemOposição-21+-2-Parcial-BF11	17:20
EdT-Fase3-POfensivo-Gra-Igualdade-21+-2-SemCondicionantes-BF11	10:06
EdT-Fase3-POfensivo-Gra-Superioridade-21+-2-SemCondicionantes-BF11	11:09
EdT-Fase3-POfensivo-Gra-Superioridade-21+-2-SemCondicionantes-BF7	05:32
Instrução	03:46
Transição	03:54

Ao contrário dos treinos anteriores, este não teve estações a ocorrer em simultâneo, assim a leitura dos dados do vídeo observer são mais simples e intuitivos.

O tempo de exercício de treino, instrução e transição correspondem a (44:06), (03:46) e (03:54).

Todos os exercícios de treino tinham como objetivo treinar o processo ofensivo e utilizaram 2 guarda-redes (44:06). Um dos exercícios era fundamental fase 1, a tomada de decisão era parcial e não tinha oposição (17:20). Os restantes eram fundamentais fase 3 e a tomada de decisão não tinha condicionantes (26:47), mas num deles existia superioridade ofensiva (16:41) e no outro igualdade (10:06).

Treino 5

Tabela 26: Codificação dos exercícios - Treino 5

EdT-BPDef-Méd-Inferioridade-16-20-1-SemCondicionantes-BF11	09:05
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-11-15-Esp-Lim-Sembalizas	14:54
EdT-Fase3-AmbosProcessos-Gra-Igualdade-16-20-2-Par-BF11	16:55
EdT-Geral-Out-Peq-Sem-21+-2-Padronizado-SemPontuação	06:20
EdT-Geral-Out-Peq-Sem-21+-Esp-Out-SemPontuação	02:13
EdT-BPOfe-Méd-Inferioridade-16-20-1-Parcial-BF11	08:21
Instrução	13:20
Transição	09:35

Dos (57:45) de exercícios de treino, (08:53) corresponderam a um exercício complementar geral, (14:54) a um exercício complementar específico com o objetivo de treinar ações individuais, com superioridade ofensiva e tomada de decisão limitada, (16:55) a um exercício fundamental fase 3 em igualdade numérica para treinar ambos os processos (ofensivo e defensivo) e com tomada de decisão parcial, (08:19) e (09:04) a dois exercícios de bola parada, ofensiva e defensiva respetivamente.

Semana 2 – Treino 6 a 10

Na tabela seguinte estão os dados exportados do vídeobserver após a análise dos cinco treinos do segundo microciclo.

Tabela 27: Dados quantitativos Vídeobserver - Microciclo 2

Categoria	Treino 6	Treino 7	Treino 8	Treino 9	Treino 10
<i>Tempos (minutos: segundos)</i>					
CRITÉRIO 1 – Caracterização do Treino					
Exercício de Treino	56:50	118:47	60:38	45:35	48:12
Instrução	11:51	07:35	07:17	08:54	14:46
Transições	15:03	09:00	15:44	08:59	06:30
CRITÉRIO 2 - Exercícios Complementares					
Exercício Geral	08:11		04:55	02:07	06:32
Exercício Específico	26:57	57:26	07:36	06:36	19:26
CRITÉRIO 3 - Exercícios Fundamentais					
Exercício Fase II					22:13
Exercício Fase III	21:41	61:21	48:06	36:51	
CRITÉRIO 5 – Objetivo do Exercício					

Processo Ofensivo	17:33				
Processo Defensivo		90:08			
Ambos - Processos	21:41	18:59	48:06	23:37	22:13
Acções Individuais Ofensivas e Defensivas	09:24	09:39	07:36	19:51	17:14
Outro / Desconhecido	08:11		04:55	02:07	08:43
CRITÉRIO 7 – Estações/Número de Exercícios					
Três Estações de Exercícios		70:31			
CRITÉRIO 8 – Espaços					
Espaço Pequeno	56:50	55:08	10:00	21:58	23:33
Espaço Médio		44:39	16:31		
Espaço Grande		18:59	34:06	23:37	24:39
CRITÉRIO 9 – Oposição					
Sem oposição	08:11		12:31	02:07	07:42
Superioridade	48:39	52:01	15:57	30:13	16:05
Igualdade		66:46	13:59		02:11
Variável			18:08	13:14	22:13
CRITÉRIO 10 – Número					
6 – 10 Jogadores	09:24	70:31			
11 - 15 Jogadores			07:36	06:36	16:05
16 – 20 Jogadores	43:56	09:39	13:59	38:58	02:25
21 ou + Jogadores	03:29	38:37	39:01		29:42
CRITÉRIO 11 – Guarda-Redes					
Treino Específico de posição	22:14	09:39	07:36	08:43	16:05
Treino em Estação Oposta		47:46			
1 Guarda-Redes	09:24				
2 Guarda-Redes	21:41	61:21	53:01	36:51	32:07
3 Guarda-Redes ou +	03:29				
CRITÉRIO 12 – Tomada de Decisão					
Sem condicionantes	21:41	64:28	48:06	36:51	
Parcial					22:13
Padronizados	08:11		12:31	02:07	03:35
Limitada	26:57	34:41		06:36	16:05
Outra		19:37			06:18
CRITÉRIO 13 – Forma de pontuação					
Sem balizas	26:57	09:39		06:36	16:05
Mini Baliza		22:44			
Baliza Formal Fut7			26:09		
Baliza Formal Fut11	21:41	61:21	21:57	36:51	22:13
Sem Pontuação / Desconhecido	08:11	25:02	12:31	02:07	09:53

Treino 6

Tabela 28: Codificação dos exercícios - Treino 6

EdT-Específico-Ações Individuais-Peq-Superioridade-6-10-1-Limitada-Sem balizas	09:25
EdT-Específico-POfensivo-Peq-Superioridade-16-20-Esp-Limitada-Sem balizas	17:32
EdT-Fase3-Ambos Processos-Peq-Superioridade-16-20-2-Sem Condicionantes-BF11	21:40
EdT-Geral-Out-Peq-Sem Oposição-16-20-Esp-Padronizado-Sem Pontuação	04:42

EdT-Geral-Out-Peq-SemOposição-21+-3+-Padronizado-SemPontuação	03:30
Instrução	11:51
Transição	15:00

Dos (56:50) de exercício de treino, (08:11) correspondem a um exercício complementar geral, (26:57) a dois exercícios complementares específicos, ambos sem balizas, com tomada de decisão limitada e com superioridade ofensiva, um deles com o objetivo de treinar ações individuais (09:25) e o outro o processo ofensivo (17:33). Os restantes (21:40) mantiveram a superioridade ofensiva, mas a tomada de decisão não tinha condicionantes e o objetivo era praticar ambos os processos (ofensivo e defensivo).

Treino 7

Tabela 29: Codificação dos exercícios - Treino 7

EdT-Especifico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-16-20-Esp-Lim-SemBalizas	09:39
EdT-Especifico-PDefensivo-3-Méd-Igualdade-6-10-EO-Limimitada-SemPontuação	25:02
EdT-Especifico-PDefensivo-3-Peq-Superioridade-6-10-EO-SemCondicionantes-Minibaliza	22:44
EdT-Fase3-AmbosProcessos-Gra-Igualdade-21+-2-SemCondicionantes-BF11	18:59
EdT-Fase3-PDefensivo-3-Peq-Igualdade-6-10-2-SemCondicionantes-BF11	22:44
EdT-Fase3-PDefensivo-Méd-Superioridade-21+-2-Out-BF11	19:38
Instrução	07:34
Transição	09:00

O treino 7 teve seis exercícios, mas três decorreram com o grupo todo a fazer o mesmo exercício e os outros três foram em simultâneo, com o grupo dividido em estações diferentes.

Na parte inicial, o exercício foi complementar específico, de ações individuais, com a tomada de decisão limitada. Na parte fundamental, o grupo foi dividido em três estações com objetivos para o processo defensivo, duas complementares específicas (25:02 e 22:44) e outra fundamental fase 3 (22:44). Após isto ainda foram realizados dois exercícios fundamentais fase 3 com todo o grupo, um para o processo defensivo (19:38) e outro para ambos os processos (18:59).

Com o auxílio do “anexo 4”, o total de exercício de treino dos atletas pode ser dividido em três grupos, dois deles com (71:00) e outro com (73:18).

Treino 8

Tabela 30: Codificação dos exercícios - Treino 8

EdT-Especifico-AçõesIndividuais-Peq-SemOposição-11-15-Esp-Padronizado-SemPontuação	07:38
------------------------------------------------------------------------------------	-------

EdT-Fase3-AmbosProcessos-Gra-Superioridade-21+-2-SemCondicionantes-BF7	15:58
EdT-Fase3- AmbosProcessos -Gra-Variável-21+-2- SemCondicionantes -BF1	07:57
EdT-Fase3- AmbosProcessos -Gra-Variável-21+-2- SemCondicionantes -BF7	10:11
EdT-Fase3- AmbosProcessos -Méd-Igualdade-16-20-2-SemCondicionantes -BF11	14:02
EdT-Ger-Out-Méd-Sem-21+-2-Padronizado-SemPontuação	02:31
EdT-Ger-Out-Peq-Sem-21+-2-Padronizado-SemPontuação	02:23
Instrução	07:16
Transição	15:43

Durante o treino 8 foram realizados dois exercícios complementares gerais, padronizados (02:31 + 02:23), um exercício complementar específico, padronizado de ações individuais (07:38), quatro exercícios fundamentais fase 3, um com superioridade numérica ofensiva (15:58), um com igualdade numérica (14:02) e dois com oposição variável (10:11 + 07:57), estes tinham todos a tomada de decisão sem condicionantes e trabalhavam ambos os processos (ofensivo e defensivo).

Treino 9

Tabela 31: Codificação dos exercícios - Treino 9

EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-11-15-Esp-Limitada-Sb	06:36
EdT-Fase3-AmbosProcessos-Gra-Superioridade-16-20-2-SemCondiconates-BF11	23:37
EdT-Fase3-AI-Peq-Variável-16-20-2-SemCondicionantes-BF11	13:15
EdT-Ger-Out-Peq-SemOposição-16-20-Esp-Padronizado-Sp	02:07
Instrução	08:55
Transição	09:00

A codificação dos exercícios da tabela 31, indica que no treino 9 foram realizados quatro exercícios. Estes foram dois exercícios complementares, um geral (02:07), um específico (06:36) e dois fundamentais fase 3 (13:15 + 23:37). O exercício de treino complementar específico era para treinar ações individuais e tinha a tomada de decisão limitada. Os exercícios fundamentais fase 3, eram ambos sem condicionantes na tomada de decisão, mas um tinha como objetivo trabalhar as ações individuais com oposição variável (13:15), enquanto o outro queria treinar ambos os processos (ofensivo e defensivo) com superioridade ofensiva.

Treino 10

Tabela 32: Codificação dos exercícios - Treino 10

EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Sem-21+-2-Padronizado-SemPontuação	01:10
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-11-15-Esp-	16:05

Limitada-Sb	
EdT-Específico-Out-Peq-Igualdade-21+-2-Out-SemPontuação	02:11
EdT-Fase2-AmbosProcessos-Gra-Variável-21+-2-Parcial-BF11	22:14
EdT-Ger-Out-Gra-SemOposição-16-20-2-Padronizada-SemPontuação	02:25
EdT-Ger-Out-Peq-SemOposição-21+-2-Out-SemPontuação	04:07
Instrução	14:47
Transição	06:31

A tabela 32 aponta à realização de seis exercícios de treino durante o treino 10. Destes, dois exercícios de treino foram complementares gerais (02:25 + 04:07), três complementares específicos, um sem oposição, padronizado (01:10), um em superioridade numérica ofensiva com a tomada de decisão limitada (16:05), ambos para ações individuais. Por último foi realizado um exercício fundamental fase 2, para ambos os processos (ofensivo e defensivo), com a oposição a variar ao longo do exercício e com a tomada de decisão parcial (22:14).

Semana 3 – Treino 11 e 12

Na tabela seguinte estão os dados exportados do vídeoobserver após a análise dos dois treinos do terceiro microciclo.

Tabela 33: Dados quantitativos Vídeoobserver - Microciclo 3

Categoria	Treino 11	Treino 12
	Tempos (minutos: segundos)	
CRITÉRIO 1 – Caracterização do Treino		
Exercício de Treino	67:28	61:25
Instrução	06:14	14:13
Transições	14:17	13:09
CRITÉRIO 2 - Exercícios Complementares		
Exercício Geral	04:26	05:25
Exercício Específico	45:32	10:37
Exercício em Circuito		06:53
CRITÉRIO 3 - Exercícios Fundamentais		
Exercício Fase I		13:53
Exercício Fase III	17:29	24:35
CRITÉRIO 5 – Objetivo do Exercício		
Processo Ofensivo	18:42	20:12
Ambos – Processos	15:04	04:23
Ações Individuais Ofensivas e Defensivas	11:46	31:24
Outro / Desconhecido	21:55	05:25
CRITÉRIO 8 – Espaços		
Espaço Pequeno	51:07	29:56
Espaço Médio	15:04	06:53
Espaço Grande	01:16	24:35
CRITÉRIO 9 – Oposição		
Sem oposição	04:26	26:11
Superioridade	63:02	30:49

Igualdade		04:23
CRITÉRIO 10 – Número		
6 – 10 Jogadores	11:46	
11 - 15 Jogadores		10:37
16 – 20 Jogadores	51:15	04:23
21 ou + Jogadores	04:26	46:23
CRITÉRIO 11 – Guarda-Redes		
Treino Específico de posição	48:42	13:01
2 Guarda-Redes	18:46	48:23
CRITÉRIO 12 – Tomada de Decisão		
Sem condicionantes	15:04	24:35
Parcial	17:29	13:53
Padronizados	04:26	12:18
Limitada	30:28	10:37
CRITÉRIO 13 – Forma de pontuação		
Sem balizas	45:32	10:37
Baliza Formal Fut11	17:29	38:29
Sem Pontuação / Desconhecido	04:26	12:18

Treino 11

Tabela 34: Codificação dos exercícios - Treino 11

EdT-Específico-AmbosProcessos-Méd-Superioridade-16-20-Esp-SemCondicionantes-SemBalizas	15:05
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-6-10-Esp-Limitada-SemBalizas	11:47
EdT-Específico-POfensivo-Peq-Superioridade-16-20-Esp-Limitada-SemBalizas	18:40
EdT-Fase3-Out-Peq-Superioridade-16-20-2-Parcial-BF11	17:29
EdT-Ger-Out-Gra-SemOposição-21+-2-Padronizado-SemPontuação	01:16
EdT-Ger-Out-Peq-SemOposição-21+-Esp-Padronizado-SemPontuação	03:10
Instrução	06:14
Transição	14:19

Na parte inicial do treino 11 foram realizados dois exercícios complementares gerais (01:16 + 03:10) e um complementar específico para treinar ações individuais com tomada de decisão limitada (11:47). Na parte fundamental, foram efetuados dois exercícios complementares específicos, um orientado para o processo ofensivo com a tomada de decisão limitada (18:40) e outro para ambos os processos sem condicionantes na tomada de decisão (15:05), ambos com superioridade ofensiva. Ainda na parte fundamental existiu um exercício fundamental fase 3, com tomada de decisão parcial (17:29).

*Treino 12***Tabela 35: Codificação dos exercícios - Treino 12**

EdT-Circuito-AçõesIndividuais-Méd-SemOposição-21+-2-Padronizado-SemPontuação	06:53
EdT-Específico-AçõesIndividuais-Peq-Superioridade-11-15-Esp-Limitada-SemBalizas	10:38
EdT-Fase1-AçõesIndividuais-Peq-SemOposição-21+-2-Pacialr-BF11	13:53
EdT-Fase3-AmbosProcessos-Gra-Igualdade-16-20-2-SemCondicionantes-BF11	04:24
EdT-Fase3-POfensivo-Gra-Superioridade-21+-2-SemCondicionantes-BF11	20:12
EdT-Ger-Out-Peq-SemOposição-21+-2-Padronizado-SemPontuação	03:02
EdT-Ger-Out-Peq-SemOposição-21+-Esp-Padronizado-SemPontuação	02:23
Instrução	14:14
Transição	13:09

Os exercícios do treino 12, como a tabela 33 e 35 indicam, dois foram complementares gerais (02:23 + 03:02), um complementar em circuito (06:53), um complementar específico com superioridade ofensiva e com a tomada de decisão limitada (10:38). Foram realizados ainda, um exercício fundamenta fase 1 (13:53) e dois exercícios fundamentais fase 3, um para treinar o processo ofensivo, em superioridade ofensiva e sem condicionantes na tomada de decisão (20:12) e outro para ambos os processos, com igualdade numérica e sem condicionantes na tomada de decisão (04:24).

4.4.2. Pertinência dos resultados

Com a utilização do sistema de observação nas sessões de treino conseguimos caracterizar os exercícios nos subcritérios e quantificar o tempo que eles decorrem. Como demonstrado na análise descritiva das tabelas anteriores em alguns treinos é necessária alguma cautela a retirar os valores, visto que ao ser selecionado a subcategoria 'estações' (mais que um exercício diferente a ser realizado em simultâneo), os dados não são tão objetivos, é preciso perceber os exercícios que decorreram ao mesmo tempo e a partir disso quantificar de forma correta. Também conseguimos retirar tempos de instrução e transições.

Tendo como ponto de partida as invariantes do treino, tempo, espaço e número, a primeira é aquela que conseguimos retirar mais informações, apesar das outras estarem inseridas nas subcategorias do sistema, ambas necessitam de ser melhoradas. A subcategoria espaço é difícil ser considerada fundamental para reflexão sem as medidas exatas dos exercícios e a subcategoria número em conjunto com a oposição no exercício pode ser mais alvo de reflexão se conseguirmos saber exatamente quantos jogadores são e quantos estão em confronto.

Estes dados não são dados pelo sistema, mas podem ser facilmente retirados do plano de treino da sessão.

Os critérios mais interessantes a ser retirados acabam por ser o tipo de exercícios realizados, a oposição da equipa que ataca, como a tomada de decisão é enquadrada nesses exercícios e a forma de pontuação do mesmo.

A codificação dos exercícios ajuda também a perceber o que determinado tipo de exercício tem como características com o suporte das restantes categorias, por exemplo, um exercício complementar específico tem a tomada de decisão limitada ou padronizada e quanto tempo foi realizado cada um.

4.5. Reflexão/Conclusões da Aplicação do Sistema de Observação

Tendo em conta os objetivos pretendidos, após aplicação do Sistema de Observação, conseguimos caracterizar e quantificar os treinos codificados. Esta codificação permitiu também acrescentar um código para cada exercício executado e quanto tempo ele durou.

Em relação à relevância dos dados que o sistema fornece, conseguimos retirar informações que melhoram a execução e planeamento futuro, mas algumas podem estar condicionadas devido ao escalão etário, estando já numa etapa de rendimento, o plano tático-estratégico revela alguma preponderância no planeamento, nos exercícios e como os mesmos são condicionados estruturalmente.

Para melhorar o processo de treino e assim proporcionar aos jogadores melhor contexto para evoluir podemos encontrar relevância em dados simples como os do critério 1, o tempo de transição pode ser melhorado, atingindo valores por vezes perto dos (26%) do volume total da sessão de treino, tais como os valores do tempo de instrução que chegaram a atingir percentagens de (22%) do volume total.

Para melhorar estes resultados podemos identificar/enumerar alguns tópicos de reflexão:

- Posicionamento das águas para hidratação entre exercícios;
- Distribuição de coletes previamente/durante a instrução;
- Tarefas de transição definidas para cada elemento da equipa técnica;
- Feedback com o intuito de pressionar os jogadores a serem mais rápidos;
- Planeamento da instrução em exercícios novos.

Os outros dados, que os critérios 2 ao 13 permitem retirar, dificilmente podem ser considerados certos ou errados, mas podem ser alvos de reflexão. Por parte do treinador que os planeia principalmente, sendo até interessante conseguir perceber a perceção que o treinador tem do treino quando o mesmo é planeado e comparar com a execução. Este seria um dos interesses do estagiário pré estágio, comparar o que planeou e a perceção que tinha do treino com o que os dados apontavam pós treino, algo que não se tornou possível devido à equipa de Sub-9 não ter treinado presencialmente durante o período de estágio.

Assim sendo, conseguimos retirar do sistema que:

- Os exercícios complementares específicos e fundamentais fase 3, foram os despenderam de mais tempo de treino, (28.92%) e (42.14%) respetivamente. Exercícios complementares gerais tiveram (6,32%) e os exercícios fundamentais fase 1 e fase 2 a restante percentagem (6,61% e 10,17%);

Com estes dados podemos perceber que a maior parte do processo de treino teve a bola como elemento fundamental na sessão e os exercícios mais próximos da realidade do jogo também foram os mais utilizados.

- Os objetivos dos exercícios tiveram quase todos equilibrados em concretização, com o processo ofensivo (22.53%), ambos os processos (24.53%) e as acções individuais (22.23%) com percentagens muito semelhantes e apenas o processo defensivo (12.79%) com valores mais baixos. É importante também salientar a presença do objetivo outro/desconhecido (10.01%), que esteve grande parte orientado para a vertente mais física dos fatores rendimento;

Em relação aos objetivos, a reflexão sobre os dados obtidos pode encaminhar para apontar que podia existir mais equilíbrio nos dados, principalmente relacionados com o processo defensivo, que está inferior aos restantes. Mas o planeamento depende muito do contexto e momento, a prioridade naquele podia ser o treino do processo ofensivo e a interação dos dois processos de forma constante.

- Foram utilizados para os exercícios maioritariamente espaços pequenos (44.66%), $\frac{1}{4}$ ou menos de campo. Enquanto espaços médios e grandes foram (22.57%) e (22.76%);
- Em (45.68%) dos exercícios de treino a equipa que atacava estava em superioridade numérica, (20.91%) em igualdade e (17.97%) sem oposição;

A oposição dos exercícios deve estar enquadrada com os objetivos dos exercícios. Tendo em conta os objetivos maioritariamente estarem relacionados com o processo ofensivo a tendência de existir superioridade ofensiva é normal para aumentar o sucesso das ações. Neste ponto podemos refletir sobre isso mesmo, se é positivo ou negativo um avolumar de trabalho maioritariamente em superioridade numérica. Para equilibrar estes valores e estar mais próximo do que acontece em jogo, que é uma constante procura de superioridade em determinadas zonas, podemos tentar aproximar os exercícios de treino para oposições variáveis (13,32% dos exercícios que foram analisados), em que em determinados momentos ou zonas do exercício exista superioridade, mas na globalidade do exercício não.

- Dois Guarda-Redes estiveram integrados com a equipa em (52%) dos exercícios e estiveram (23%) do tempo em treino específico de posição;
- A tomada de decisão dos jogadores não esteve condicionada em (46,47%) e foi limitada em (23,33%) dos exercícios. Foi parcialmente condicionada em (14,44%) e padronizada em (9,79%);

A tomada de decisão neste sistema permite perceber se estamos a condicionar os exercícios e/ou os jogadores de forma excessiva. Tendo em conta o contexto estes valores merecem ser mais ou menos analisados. Com o avançar da idade é provável que exista uma diminuição da percentagem de exercícios que a tomada de decisão não tem condicionantes e um aumento dos exercícios que são padronizados, visto que a importância dada à estratégia não existe em escalões de descoberta, formação e desenvolvimento das bases do futebol.

- O método de pontuação mais utilizado foi a baliza formal de futebol 11 (46.07%). Em (19.54%) não foram utilizadas balizas, mas havia outra forma de pontuar, sendo o número de passes por equipa o mais utilizado nesta percentagem. A este critério ficaria interessante ainda acrescentar se existia direccionalidade nos exercícios ou não.

Por fim, é importante apontar como limitações a este estudo o enquadramento teórico, tendo existido algumas dificuldades a encontrar publicações relacionados com o tema tão especificamente, e à construção do sistema de observação, que teve categorias construídas de raiz pelo estagiário.

Parte III – Balanço Final

O percurso para chegar balanço final do relatório tem como ponto de partida um primeiro ano de Mestrado, com cadeiras e avaliações que nos preparam para o ano seguinte e a esse trajeto ainda se acrescenta três anos de Licenciatura, que no caso do estagiário foram superados na mesma Escola. Assim sendo, este balanço começa pelo início da caminhada.

Na Licenciatura em Treino Desportivo, no terceiro ano existe a oportunidade de realizar estágio académico anual. Durante esse ano as aulas são em simultâneo, por isso já inserido no Núcleo Sportinguista de Rio Maior, manteve-se durante o estágio. Entretanto, apercebeu-se que a possibilidade de arriscar em algo que o desafiasse de forma diferente daquela que estava a ser até então era menor. A decisão seguinte foi candidatar-se assim que terminasse a Licenciatura ao Mestrado e aproveitar a oportunidade que o mesmo oferece, de estagiar no segundo ano num local desafiante, com novas pessoas e diferentes passados.

Após alguma procura surgiu pertencer aos quadros do Rio Ave Futebol Clube como Treinador dos sub-9, da Escola de Formação “Os Tubas” e treinador-adjunto dos sub-19/18. A experiência que o desafio prometia, de ir para Vila do Conde, estar presente em campeonatos nacionais com equipas competitivas, conhecer formas de estar e trabalhar diferenciadas, em contacto com pessoas com um passado académico e desportivo diferente ao que tinha sido presenciado até ao momento era exatamente aquilo que o estagiário procurava e o fez arriscar. Dito isto, todas as expectativas criadas acabaram por ser vivenciadas, mas que devido a vários fatores provocaram também momentos de grande instabilidade e constantes mudanças de rotinas.

As competências técnicas para o desenvolvimento das atividades foram conseguidas com sucesso e o feedback recebido pelos intervenientes apontou para isso, algo que o percurso académico e prático proporcionou. Este contacto com outros treinadores com experiências no futebol nacional e profissional, passados como jogadores, permitiu alargar o conhecimento e melhorar aspectos relacionados com o jogo, nas áreas da análise e intervenção, com o treino, intervenção e planeamento e tudo o que envolve a modalidade, valorizando-se assim os diversos saberes “ser”, “estar” e “fazer”, com a constante partilha de experiências.

Os objetivos profissionais e pessoais, foram alcançados quase na totalidade e alguns foram mesmo superados, porque acabou-se por estar num contexto mais competitivo e próximo do futebol profissional que o expectável inicialmente. De qualquer forma, conseguiu-se sempre

dar resposta aos desafios colocados. Não obstante, ficou por alcançar o objetivo de acompanhar uma equipa enquanto treinador principal. Este último aspeto acabou por influenciar também o estudo realizado na parte dois do relatório, visto que o mesmo inicialmente estaria mais orientado para escalões de formação, desenvolvimento e aprendizagem do futebol.

Apesar disto, com a ajuda do orientador foi possível ampliar os conhecimentos relacionados com a criação, validação e aplicação de um sistema de observação. A análise após observação, permitiu procurar e estabelecer estratégias sobre os dados que foram retirados e descobrir novos parâmetros para o melhorar no futuro.

Finalizando, a caminhada continuará após o estágio. Depois das experiências proporcionadas pelo momento e o contexto, como treinador-adjunto, analista, preparador físico, mesmo por vezes instável, acabou por ser muito importante para refletir e perceber o que daqui em diante o aluno procura e onde se quer encaixar no panorama desportivo. Pretende-se a curto/médio prazo desempenhar funções relacionadas com o treino desportivo no campo enquanto treinador-adjunto ou principal de escalões jovens ou seniores em que a influencia na operacionalização do processo de treino seja elevada. A longo prazo, procura-se estar como treinador principal e ser profissional na modalidade.

Bibliografia

- Abad Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Castillo Viera, E., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 505. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020505>
- Almeida, C. H. (2012). Ensinar a jogar futebol dos 6 aos 10 anos de idade: Uma tarefa «sensível» para o treinador. *Revista AF Algarve*, 29, 24–25.
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Losada, J. L., & Portell, M. (2018). Pautas para elaborar trabajos que utilizan la metodología observacional. *Anuario de Psicología*, 48(1), 9–17. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.02.001>
- Anguera, M. T., & Mendo, A. H. (2013). La Metodología Observacional en el âmbito del Deporte. . . *ISSN*, 27.
- Araújo, D., Passos, P., & Esteves, P. (2011). *Teoria do treino da tomada de decisão no desporto*. <https://doi.org/10.13140/2.1.2542.0806>
- Brewer, C. J., & Jones, R. L. (2002). A five-stage process for establishing contextually valid systematic observation instruments: The case of rugby union. *The Sport Psychologist*, 16(2), 138–159.
- Brito, J. (2003). « *Metodologia e didáctica específica I, o jogo de futebol*», documento de apoio à disciplina de Opção I - Futebol, série didáctica UTAD, Vila Real.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2017). *Futebol—Um Saber sobre o Saber Fazer* (2ª). Prime Books - Sociedade Editorial, Lda.
- Carvalho, F. F. de. (2019). *Desenvolvimento e Identificação de Talentos no Futebol* [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.

- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de Jogo e Processos de ensino no futebol: Princípios globais e específicos. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 17(3), 133–152. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Castelo, J. (2008). *Futebol – Organização dinâmica do jogo* (do Autor).
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2008). *Futebol—Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino (2ª)*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cipriano, M. J., Sequeira, P., & Lleida, I. (2008). *Os Meios de ensino/treino: Do Basquetebol de formação ao de alta competição*. 10.
- Departamento de Educação e Desenvolvimento Técnico da FIFA. (2016). *Etapas do desenvolvimento e características—FIFA Grassroots*. <https://grassroots.fifa.com/pt/para-treinadores-educadores/treinando-grassroots/caracteristicas-das-criancas-e-abordagem-pedagogica/etapas-do-desenvolvimento-e-caracteristicas.html>
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol (1ª)*. Prime Books - Sociedade Editorial, Lda.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 8.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-Based Training Load in Soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1042–1047.
- Lima, M. P., & Paoli, P. B. (2017). Aspectos a serem considerados no processo de Formação de Base de futebol de 11 a 14 anos. *Revista Brasileira de Futebol*, 8(2), 12–23.
- Loureiro, N. A. P. (2014). *As bolas paradas no futebol jovem* [Tese de Doutoramento]. Universidade da Madeira.
- Loureiro, N., Borges, D., Fernandes, D., Quintal, I., Teixeira, E., & Costa, J. P. (2013). *Conteúdo do treino de Futebol, em escalões jovens*. III Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto.

- Loureiro, N., Milho, J., Fernandes, T., Batista, J., Teixeira, E., & Costa, J. P. (2013). *Análise do processo de treino de futebol no escalão de juniores a (sub. 19)*. III Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, Espinho.
- Loureiro, N., Rebelo, A., Vacas, N., Ferra, W., Teixeira, E., & Costa, J. P. (2013). *Treinamos o que planeamos?* III Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, Espinho.
- Loureiro, N., Rei, M., Carvalho, R., Teixeira, E., & Costa, J. P. (2013). *A eficácia do remate no processo de treino vs competição*. III Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, Espinho.
- Loureiro, N., Teixeira, E., Prudente, J., & Sequeira, P. (2015). *O Volume e Exercícios de treino no futebol jovem*. I Congresso Internacional de Atividade Física.
- Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Collins, K. D., & Gabbett, T. J. (2017). The acute:chronic workload ratio in relation to injury risk in professional soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(6), 561–565. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.014>
- Maneiro, R., Blanco-Villaseñor, Á., & Amatria, M. (2020). Analysis of the Variability of the Game Space in High Performance Football: Implementation of the Generalizability Theory. *Frontiers in Psychology*, 11, 534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00534>
- Matos, B., Mesquita, L., & Simões, B. (2019). *Monitorização das cargas de treino*.
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., Carneiro, J., Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol*. <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>
- Nakamura, F. Y., Moreira, A., & Aoki, M. S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: A percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista da Educação Física/UEM*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.6713>
- PEAK Performance Series: Athletic Performance—Módulo Introductório*. (2020, Outubro 2).

- Portell, M., Anguera, M. T., & Chacón-Moscoso, S. (2015). Guidelines for reporting evaluations based on observational methodology. *Psicothema*, *27.3*, 283–289. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.276>
- Preciado, M., Anguera, M. T., Olarte, M., & Lapresa, D. (2019). Observational Studies in Male Elite Football: A Systematic Mixed Study Review. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2077. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02077>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*.
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). *Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz*. 17.
- Sant'Ana, T., Coelho, C., Vieira, N., Rocha, R., & Sarmiento, H. (2015). Análise dos padrões de jogo ofensivo do Manchester City. *Ciencias del Deporte*, *11(2)*, 167–168.
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol—Do Treino à Competição (1ª)*. Prime Books - Sociedade Editorial, Lda.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, *48(4)*, 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17(11)*, 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>
- Solana-Sánchez, A., Lara-Bercial, S., & Solana-Sánchez, D. (2016). Athlete and Coach Development in the Sevilla Club de Fútbol Youth Academy: A Values-Based Proposition. *International Sport Coaching Journal*, *3(1)*, 46–53. <https://doi.org/10.1123/iscj.2015-0085>
- Teixeira, E. (2021). *Coordenação Técnica no Futebol de Formação—Do pensamento à ação*. Visão e Contextos.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447–1454. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712716>

Anexos

Caracterização do Treino		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Exercício de Treino		45:24

Exercícios Fundamentais		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Fase 1		23:33
<input checked="" type="radio"/> Fase 3		21:51

Objetivo do Exercício		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Processo Ofensivo		45:24

Estações		Tempo
<input checked="" type="radio"/> 2		45:24

Espaços		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Médio		45:24

Oposição		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Sem		23:33
<input checked="" type="radio"/> Igualdade		21:51

Número		Tempo
<input checked="" type="radio"/> 6-10		23:33
<input checked="" type="radio"/> 16-20		21:51

Guarda-Redes		Tempo
<input checked="" type="radio"/> 1		23:33
<input checked="" type="radio"/> 2		21:51

Tomada de decisão		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Sem Condicionantes		21:51
<input checked="" type="radio"/> Parcial		23:33

Forma de Pontuação		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Baliza Fut 11		45:24

Anexo 1: Menu Vídeobserver - Com dados dos exercícios do critério 'Estações' – Treino 1

Caracterização do Treino		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Exercício de Treino		41:48

Exercícios Fundamentais		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Fase 2		41:48

Objetivo do Exercício		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Processo Defensivo		41:48

Estações		Tempo
<input checked="" type="radio"/> 2		41:48

Espaços		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Médio		41:48

Oposição		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Superioridade		21:30
<input checked="" type="radio"/> Variável		20:18

Número		Tempo
<input checked="" type="radio"/> 6-10		21:30
<input checked="" type="radio"/> 11-15		20:18

Guarda-Redes		Tempo
<input checked="" type="radio"/> 1		41:48

Tomada de decisão		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Sem Condicionantes		20:18
<input checked="" type="radio"/> Limitada		21:30

Forma de Pontuação		Tempo
<input checked="" type="radio"/> Mini baliza		20:18
<input checked="" type="radio"/> Baliza Fut 11		21:30

Anexo 2: Menu Vídeobserver - Com dados dos exercícios do critério 'Estações' – Treino 2

Caracterização do Treino	Tempo
● Exercício de Treino	74:20

Exercícios Fundamentais	Tempo
● Fase 2	20:16
● Fase 3	37:09

Estações	Tempo
● 2	74:20

Oposição	Tempo
● Superioridade	37:10
● Igualdade	37:09

Guarda-Redes	Tempo
● Estação Oposta	16:53
● 1	20:16
● 2	37:09

Exercícios Complementares	Tempo
● Específico	16:53

Objetivo do Exercício	Tempo
● Processo Ofensivo	16:53
● Ambos - Processos	20:16
● Acções Individuais	37:10

Espaços	Tempo
● Pequeno	37:10
● Grande	37:09

Número	Tempo
● 6-10	37:10
● 16-20	37:09

Tomada de decisão	Tempo
● Sem Condicionantes	74:20

Forma de Pontuação	Tempo
● Mini baliza	16:53
● Baliza Fut 7	57:26

Anexo 3: Menu Vídeobserver - Com dados dos exercícios do critério 'Estações' – Treino 3

Caracterização do Treino	Tempo
● Exercício de Treino	70:31

Exercícios Fundamentais	Tempo
● Fase 3	22:44

Estações	Tempo
● 3	70:31

Oposição	Tempo
● Superioridade	22:44
● Igualdade	47:46

Tomada de decisão	Tempo
● Sem Condicionantes	45:29
● Limitada	25:02

Exercícios Complementares	Tempo
● Específico	47:46

Objetivo do Exercício	Tempo
● Processo Defensivo	70:31

Espaços	Tempo
● Pequeno	45:29
● Médio	25:02

Número	Tempo
● 6-10	70:31

Guarda-Redes	Tempo
● Estação Oposta	47:46
● 2	22:44

Forma de Pontuação	Tempo
● Mini baliza	22:44
● Baliza Fut 11	22:44
● Sem pontuação/Desconhecido	25:02

Anexo 4: Menu Vídeobserver - Com dados dos exercícios do critério 'Estações' – Treino 7