



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

**PLANEAMENTO, INTERVENÇÃO E REFLEXÃO:
PERSPETIVA COMO TREINADOR PRINCIPAL DE UMA EQUIPA
DISTRITAL SÉNIOR
ÉPOCA 2019/2020**

ESTUDO SOBRE OS MÉTODOS DE TREINO

Pedro Gil Dias Vieira

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, especialização em Treino Desportivo, sob orientação do Professor Doutor Nuno Loureiro da Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Rio Maior, novembro de 2020

“No fim tudo dá certo, se não deu certo é porque ainda não chegou o fim”
Fernando Sabino

AGRADECIMENTOS

Nesta etapa que se concluiu na minha vida académica e profissional, gostaria de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra estiveram presentes e me ajudaram e contribuíram para que os objetivos a que me propus fossem atingidos.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior pela importância que teve no meu percurso formativo, aos professores do gabinete de futebol- *FootESDRM* especialmente ao professor Eduardo Teixeira e ao professor João Paulo Costa por todo o apoio.

Ao meu orientador de mestrado um especial agradecimento, professor Nuno Loureiro, pela orientação durante este processo, ao qual me marcou pela sua simplicidade, abertura e paciência, que evidenciou em todas as alturas nesta etapa de desenvolvimento.

Ao Atlético Clube Alcanenense, na pessoa do seu presidente José Torcato por ter confiado em mim e nas minhas capacidades para liderar a equipa sénior.

Aos meus companheiros de viagem que tive a honra de trabalhar, em especial ao Tiago Vieira, João Pedro, Alexandre Gama, Tiago Pereira e Renato Pereira pela partilha de conhecimentos e por todo o apoio.

A todo plantel do Alcanenense que tive o privilégio de trabalhar e restante staff técnico na pessoa do Sr. António, Sr. Amílcar e Sr. Sérgio que sempre se mostraram disponíveis.

Aos meus amigos pelo constante apoio e contributo no meu crescimento a ser a pessoa que sou.

À minha família que sempre me incentivou a ser melhor pessoa, mesmo aqueles que não se encontram entre nós, que sempre me apoiaram nas minhas escolhas e seguir atrás dos meus sonhos.

Por fim, à minha mulher Liliana Ramos por estar sempre a meu lado e me ajudar diariamente a alimentar o meu sonho. Agradeço-te por tudo o que fizeste e fazes por mim. Obrigado meu Amor pela tua amizade, confiança e companheirismo.

A todos vocês o meu MUITO OBRIGADO!!!

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL	4
RESUMO.....	7
ABSTRACT	8
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
ÍNDICE DE TABELAS.....	10
ÍNDICE GRÁFICOS.....	11
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	12
ENQUADRAMENTO DE ESTÁGIO	13
PARTE I – ESTÁGIO.....	16
1. INTRODUÇÃO	16
2. ANÁLISE DO CONTEXTO	17
2.1 Análise da Atividade.....	17
2.2 Análise do Envolvimento	18
2.2.1 O Clube	18
2.2.2 A História.....	18
2.3 Análise Recursos Gerais	20
2.3.1 Recursos Físicos.....	20
2.3.2 Recursos Materiais	21
2.4 Análise Recursos Humanos	22
2.4.1 Presidente	22
2.4.2 Departamento de Guarda-Redes	23
2.4.3 Departamento Médico	23
2.4.5 Equipas Técnicas Seniores/ Juniores e Planteis	23
3. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	23
3.1 Objetivos Gerais do Clube.....	25
3.2 Objetivos Específicos da Equipa.....	25
3.3 Objetivos da Intervenção Profissional	26
3.4 Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	27
3.5 Equipa Sénior	31
3.5.1 Equipa Técnica Seniores.....	31

3.6 Plantel	32
3.6.1 Plantel Sénior	32
3.7 Calendarização anual	34
4. MODELO DE JOGO SIMPLIFICADO	34
4.1 Sistema de Jogo Adaptado ao ACA, Seniores Época 2019/2020	35
4.2 Princípio Geral de Jogo	37
4.3 Organização, Fases e Momentos do jogo	37
4.4 Planeamento	42
5. COMPETIÇÕES	42
5.1 Taça	42
5.2 Campeonato.....	43
5.3 Regra AFS na competição	44
6. INTERVENÇÃO NO TREINO E COMPETIÇÃO	44
6.1 Treino	45
6.2 Competição	45
7. PROCESSO DE AVALIAÇÃO E CONTROLO	48
8. RESULTADOS	51
8.1 Taça do Ribatejo.....	51
8.2 Campeonato.....	51
8.3 Classificação	54
8.4 Total Competições	55
9. EQUIPA JUNIORES	55
9.1 Equipa Técnica Juniores	55
9.2 Plantel Júnior	56
10. CONSEQUÊNCIAS COVID-19	57
10.1 Adaptações ao COVID-19.....	58
11. BALANÇO DE ESTÁGIO	60
PARTE II – ESTUDO.....	63
1. INTRODUÇÃO	63
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	64
2.1 Adaptação à taxonomia de Ramos	67
3. OBJETIVO DO ESTUDO.....	69
4. METODOLOGIA.....	69
4.1 Caraterização da Amostra.....	69
4.2 Recolha de Dados.....	70

4.3 Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados	70
5. CONCLUSÕES.....	80
6. LIMITAÇÕES AO ESTÁGIO	82
PARTE III - BALANÇO FINAL DE ESTÁGIO	83
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	85
ANEXOS.....	89
Anexo I – Exemplo de Plano de Unidades de Treino	89
Anexo II- Ficha utilizada para a catalogação dos métodos treino	91
Anexo III- Excel utilizado para a codificação dos métodos treino	92
Anexo IV- Ficha de observação e registo de Jogo.....	93
Anexo V- Folha de Convocatória.....	94
Anexo VI- Folha de Registo de dados em Competição dos Jogadores	95
Anexo VII- Folhas dos Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos.....	96
Cantos Defensivos	96
Livres Laterais Defensivos	97
Livres frontais Defensivos	98
Esquemas Táticos Ofensivos	99
Anexo VIII- Comunicados da Federação e Associação relativamente ao COVID-19	100
Comunicado da Informação de suspensão dos campeonatos	100
Comunicado de Informação da conclusão dos campeonatos	101
Comunicado de Informação da decisão da AFS	102
Anexo IX- Imagem de Apresentação e Resultado da Jornada	103
Anexo X- Factos e Curiosidades	104
Factos Totais no Campeonato.....	104
Factos Totais no Campeonato e Taça	104

RESUMO

O estágio foi realizado no Atlético Clube Alcanenense, nas funções de treinador principal da equipa sénior, que disputou a 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Santarém na época 2019/2020. Enquanto treinador principal foram realizadas as tarefas inerentes à preparação, planeamento, intervenção e reflexão da época desportiva, tendo como objetivo principal subir de divisão. Face à pandemia do COVID-19, o campeonato terminou de uma forma inesperada ficando algumas jornadas por se realizar. Apesar desse contratempo os objetivos traçados, quer pessoais quer desportivos, foram alcançados.

Em relação ao estudo realizado este teve como objetivo principal a análise ao processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino utilizados. Nesse sentido os resultados foram apresentados de acordo com a classificação taxonómica de exercícios proposta por Ramos (2003), adaptada à direção, para a categoria dos Exercícios Complementares Especiais. Foram analisadas 84 unidades de treino da equipa sénior, definindo o tempo de cada subcategoria diferentes exercícios de treino. Os resultados obtidos permitiram verificar que os Exercícios Essenciais representaram a maior percentagem (41%) comparativamente com as outras categorias. Dentro desta categoria destaque para os Exercícios Essenciais Forma III (29%). Os Exercícios Complementares Gerais preencheram 33% do tempo analisado, enquanto que a categoria dos Exercícios Complementares Especiais ocupou 26% do tempo.

Palavras-chave: Futebol, Métodos de Treino, Exercícios de treino, COVID-19.

ABSTRACT

The internship was held at Atlético Clube Alcanenense, in the role of head coach of the senior team, which played in the 2nd District Division of the Football Association of Santarém in the 2019/2020 season. As head coach, tasks related to the preparation, planning, intervention and reflection of the sports season were carried out, with the main objective of moving up the division. In the face of the COVID-19 pandemic, the championship ended in an unexpected way, with some journeys remaining to be made, despite this setback, the goals set out, both personal and sporting, were achieved.

In relation to the study carried out, the main objective was to analyze the team's training process, discriminating the training methods used. In this sense, the results were presented according to the taxonomic classification of exercises proposed by Ramos (2003), adapted to the direction, for the category of Special Complementary Exercises. 84 training units of the senior team were analyzed, defining the time of each subcategory different training exercises. The results obtained allowed us to verify that, the Essential Exercises, represented the highest percentage (41%) compared to the other categories. Within this category, we highlight the Essential Form III Exercises (29%). The General Complementary exercises filled 33% of the time analyzed, while the category of Special Complementary Exercises occupied 26% of the time.

Keywords: Soccer, Training Methods, Training Exercises, COVID-19.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Logo do ACA.....	18
Figura 2 – Campo Sintético da EFCA - Bugalhos.....	20
Figura 3 - Estádio Joaquim Maria Batista – Alcanena	20
Figura 4 - Camisola Alternativa de Jogo	21
Figura 5 - Camisola Principal de Jogo	21
Figura 6 - Organigrama do Departamento de Futebol do ACA	22
Figura 7 – Sistema Alternativo: Gr:4:3:3	36
Figura 8- Sistema principal: Gr:3:5:2	36
Figura 9 - Ciclo de fases e momentos de jogo.....	41
Figura 10- Mapa planeamento anual ACA época 2019/2020	42
Figura 11 - Equipas Campeonato Distrital AFS 2019/2020 Série A	43
Figura 12- Equipas Campeonato Distrital AFS 2019/2020 Série B	44
Figura 13- Ficha de Observação de Jogo	50
Figura 14- Mapa planeamento anual de caracterização da amostra.....	70

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Material de Apoio	21
Tabela 2 - Cronograma de funções no Atlético Clube Alcanenense (ACA)	31
Tabela 3 - Constituição do plantel de Seniores do ACA	32
Tabela 4 - Cronograma de transferências	33
Tabela 5- Calendarização anual Sénior do Atlético Clube Alcanenense (ACA)	34
Tabela 6- Finalidades e constrangimentos inerentes às fases e momentos de jogo de futebol (adaptado de Garganta, 2006).....	41
Tabela 7 - Microciclo Tipo Seniores.....	46
Tabela 8 - Tarefas e Responsabilidades da Equipa Técnica.....	46
Tabela 9- Cronograma profissional com principais datas época 2019/2020.....	47
Tabela 10- Resultados do ACA na Taça do Ribatejo	51
Tabela 11 - Resultados do ACA no Campeonato	52
Tabela 12- Classificação Geral No Campeonato.....	54
Tabela 13- Constituição do plantel de juniores do ACA.....	56
Tabela 14 - Quadro Resumo Jogadores Utilizados nos Seniores	57
Tabela 15- Cronograma COVID-19	59
Tabela 16- Objetivos Vs Concretização	60
Tabela 17- Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria,2010).....	66
Tabela 18- Taxonomia de base dos exercícios de treino (adaptada de Ramos,2003) ...	68
Tabela 19- Tempo de treino por categoria de exercícios.....	71
Tabela 20- Tempo de treino por Subcategorias	73
Tabela 21- Tempo de treino em exercícios Com Estrutura e Sem Estrutura	74
Tabela 22- Tempo de subcategorias de exercícios nas fases da época	75
Tabela 23- Subcategorias por Unidade de Treino	78
Tabela 24- Exercícios Com Estrutura e Sem Estrutura por Unidade de Treino.....	79

ÍNDICE GRÁFICOS

Gráfico 1- Golos marcados Vs golos sofridos por jornada	53
Gráfico 2- Total de golos.....	53
Gráfico 3- Resultados ACA obtidos no.....	53
Gráfico 4- Linha da classificação/posição por jornada ao longo da época	54
Gráfico 5- Resultados totais obtidos no campeonato e taça	55
Gráfico 6- Total de golos obtidos no campeonato e taça	55
Gráfico 7- Tempo de treino em Exercício Vs Pausa.....	71
Gráfico 8- Percentagem das categorias de exercícios.....	72
Gráfico 9- Tempo de treino por subcategoria	73
Gráfico 10- Exercícios Com Estrutura Vs Exercícios Sem Estrutura	75
Gráfico 11- Percentagem das subcategorias de exercícios Com Estrutura Vs exercícios Sem Estrutura	76
Gráfico 12- Percentagem das subcategorias de exercícios nas fases da época.....	77
Gráfico 13- Percentagens das subcategorias por Unidade de Treino	78
Gráfico 14- Percentagens de exercícios Com Estrutura Vs Sem Estrutura por Unidade de Treino.....	80

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

- A – Avançado
- ACA – Atlético Clube Alcanenense
- AFDR – Associações de Futebol Distrital e Regional
- AFS – Associação de Futebol de Santarém
- CNS – Campeonato Nacional Seniores
- CP – Campeonato de Portugal
- D – Defesa
- DGS - Direção Geral de Saúde
- EFCA – Escola Futebol do Concelho de Alcanena
- ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- FPF – Federação Portuguesa de Futebol
- GR – Guarda-Redes
- JFL – Jogador Formado Localmente
- JNFL – Jogador Não Formado Localmente
- LPFP – Liga Portuguesa de Futebol Profissional
- OMS – Organização Mundial de Saúde
- TA – Treinador Adjunto
- TP – Treinador Principal
- UT – Unidade de Treino

ENQUADRAMENTO DE ESTÁGIO

Por mais longo que seja o caminho o importante é dar o primeiro passo.

Uma parte muito importante da nossa vida é aquilo que fazemos com ela e nesse seguimento, na procura de conhecimento como base de formação pessoal e profissional, surgiu este mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) para aprofundar conhecimentos e capacidades e alargar horizontes para que se pudessem abrir novas portas na integração em contextos profissionais na área que tanto me apaixona, o futebol.

Quando exercemos uma determinada profissão temos o dever de continuar a estudar e de querer chegar mais longe. Para alcançar a excelência numa determinada área temos de realizar um elevado investimento, fazendo sacrifícios por isso, e eu não sou exceção. O desporto sempre fez parte da minha vida, mais especificamente o futebol, onde fui atleta federado na modalidade durante cerca de 25 anos jogando em diversos clubes, divisões e contextos, desde os distritais, à extinta 3ª Divisão Nacional tendo terminado a jogar no Campeonato de Portugal (CP).

O gosto e interesse pelo treino surge ainda enquanto atleta federado, a convite da Escola de Futebol do Concelho de Alcanena (EFCA) em 2012/2013, para treinar uma equipa do escalão de Escolinhas (SUB 10) o que prontamente aceitei, pois poderia conciliar a modalidade enquanto treinador e jogador. Foi uma fase importante pois permitiu olhar para o jogo enquanto jogador de uma outra forma e querer sempre evoluir e entender a razão pela qual eram tomadas certas opções. A partir desse momento conciliei estas duas tarefas que me preenchiam e realizavam até ter deixado a modalidade enquanto jogador após ter sofrido uma lesão grave no joelho, na época 2014/2015. No primeiro ano após o término do percurso como jogador, 2015/2016, fui convidado a integrar como treinador adjunto a equipa técnica quer dos juniores (Sub-19) quer dos seniores do Atlético Clube Alcanenense (ACA), ambas a disputarem competições nacionais. Na época seguinte dei continuidade a estas funções, mas assumindo a liderança dos juniores do ACA, atingindo vários objetivos, entre os quais se destaca a subida de divisão para o expoente máximo desse escalão, a 1ª divisão Nacional de Juniores (Sub-19).

Posteriormente, enquanto treinador, assumi funções em outros clubes como o Centro Desportivo de Fátima em escalão de Iniciados e Seniores, sempre como adjunto, bem como no Clube Atlético Ouriense e na Associação de Futebol de Santarém (AFS), onde, enquanto treinador adjunto da seleção distrital, participei na Taça das Regiões que se realizou na Guarda em 2017.

O percurso académico que percorri foi sempre na área do desporto, sendo que este Estágio de mestrado realizado no Atlético Clube Alcanenense (ACA), entidade acolhedora, veio ao encontro disso mesmo, no sentido de aprofundar, aprender e evoluir, pois o saber não ocupa lugar. Perante o desafio proposto que consistia em, pela primeira vez, assumir o cargo de treinador principal (TP) de um escalão sénior, tomei a decisão de abraçar este projeto, constituindo-se também como uma excelente oportunidade para a realização do relatório de estágio do mestrado em treino desportivo que me propus a concluir com sucesso.

Estando consciente do risco e das dificuldades inerentes à tarefa, esta oportunidade surge no sentido de possibilitar uma evolução e aprendizagem, melhorando o grau de capacidade e competências enquanto TP.

Inicialmente as funções e tarefas consistiam apenas em ser o TP da equipa sénior, sendo posteriormente, através do pedido da direção do ACA, acumuladas funções como TP da equipa de juniores Sub-19. Essas funções e tarefas, em ambos os escalões, vão ser descritas pormenorizadamente neste relatório, permitindo expor os pontos principais da intervenção realizada.

Este documento está organizado da seguinte forma:

Parte I, O Estágio - Neste ponto, que é a parte fundamental do relatório, descreve-se e caracteriza-se a entidade de estágio, a relação das funções no treino e competição, apresentando os resultados obtidos na intervenção no treino e competição, e fazendo uma reflexão aprofundada sobre todas as etapas ao longo do processo de treino, desde o planeamento, intervenção e reflexão;

Parte II, O Estudo - Nesta segunda iremos abordar o “Estudo sobre os Métodos de Treino Utilizados”, que apresenta e descreve os dados, relativos aos métodos de treino utilizados ao longo da época, e onde serão analisados e discutidos os mesmos;

Parte III, Balanço Final de Estágio – Neste ponto iremos fazer a reflexão final do trabalho efetuado neste relatório, nomeadamente do estágio e do estudo;

Anexos – Nos anexos estão exemplos de alguns documentos realizados durante o estágio e que são parte integrante do dossier de treino.

PARTE I – ESTÁGIO

1. INTRODUÇÃO

A realização deste estágio surge no âmbito da disciplina de Estágio, inserida no 2º ano de Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, concretamente na modalidade de Futebol, lecionado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM). O estágio realizou-se no Atlético Clube Alcanenense (ACA) enquanto treinador principal (TP) da equipa sénior.

Nesse sentido, este capítulo abordará a definição dos objetivos nos vários prismas, a avaliação do contexto inserido, refletindo sobre a atividade e o envolvimento presente, sendo que o treinador se encontra dividido entre o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de observação e análise (Castelo, 2009).

O futebol, sendo um jogo desportivo coletivo mediático, pela sua natureza atrai milhões de pessoas (Reilly, Clarys & Stibbe, 1993; Garganta, 1997). Nesse sentido o mestrado, a nível académico, surge na procura do desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, tendo aplicado os conhecimentos e conteúdos adquiridos ao longo do percurso, bem como da preparação para a intervenção em contextos de excelência no Futebol, um objetivo a médio prazo.

Com este mestrado pretendeu-se obter e aprofundar conteúdos e competências em vários âmbitos, nomeadamente:

- 1) planeamento, de todas as etapas de preparação necessárias à programação de uma época desportiva, da constituição de um plantel à calendarização da época, do macrociclo à criação de exercícios de treino;
- 2) liderança, no processo de treino e em competição, entendendo o contexto;
- 3) gestão/organização logística de uma época desportiva, desde os espaços e materiais de treino, até às preocupações com deslocações, refeições, etc.;
- 4) relação com o *STAFF* técnico pertencente à organização (presidente, fisioterapeuta, técnico de equipamentos, entre outros).

A nível pessoal os objetivos da realização deste mestrado passam por:

- 1) oportunidade de aplicar conhecimentos obtidos ao longo do mestrado;

2) oportunidade de transmitir vivências adquiridas ao longo da minha carreira como jogador;

3) partilha e troca de experiências, estabelecendo relações com outras pessoas em funções similares dentro do contexto futebolístico.

Posteriormente, serão apresentados os objetivos assim como os conteúdos e estratégias de intervenção no contexto sendo que o último tópico abordará o processo de avaliação e controlo de forma a expor a concretização dos objetivos e fazendo um balanço final de todo o processo de estágio.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO

A avaliação do contexto consiste na apreciação da competência ou do progresso, isto é, a avaliação permite fazer um relato das condições/recursos que o Atlético Clube Alcanenense (ACA) oferece de modo a que a prática da atividade que se realizou permita corresponder aos objetivos que foram propostos.

O estágio foi realizado na equipa sénior do ACA, inserido na 2ª divisão distrital da Associação de Futebol de Santarém (AFS).

Para análise do contexto será apresentada a atividade, o envolvimento, os recursos e a equipa.

2.1 Análise da Atividade

A análise da atividade existe para que se tenha uma visão totalmente abrangente na integração do envolvimento, de forma a identificar os cargos, funções e tarefas que permitiram a execução dos objetivos e estratégias de intervenção no âmbito do estágio curricular.

Quanto às funções e tarefas assumidas no ACA estas foram como treinador principal (TP). Inicialmente enquanto TP da equipa sénior e posteriormente acumulando funções como TP da equipa de juniores. A descrição destas funções e tarefas será realizada profundamente no ponto 3.4 deste relatório.

2.2 Análise do Envolvimento

2.2.1 O Clube

Atlético Clube Alcanenense

Fundado a 31 de janeiro de 1942

Sede na Rua Doutor José Vasques Tenreiro Nº10 – Alcanena



Figura 1 - Logo do ACA

2.2.2 A História

Não existem muitos dados históricos sobre a instituição relativamente à sua vida e fundação. O Atlético Clube Alcanenense nem sempre foi o clube dos alcanenenses, no ano seguinte à formação do ACA foi extinto o União Operário Futebol Club de Alcanena que por dívidas diversas teve de fechar portas. Com esse acontecimento o ACA tornou-se o clube dos Alcanenenses, no que ao futebol diz respeito.

O primeiro jogo do ACA foi realizado no seu campo onde goleou por 4-1 o União Entroncamento num jogo particular. O primeiro jogo oficial do ACA, realizado a 25 de outubro de 1942 frente ao Matrena, não correu tão bem quanto o primeiro da sua história. Aliás, todo o campeonato correu mal. No seu ano de estreia em campeonatos distritais o ACA perdeu os 8 jogos do campeonato somando 41 golos sofridos e 7 marcados e terminando o campeonato na última posição.

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

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

No ano seguinte, 2012/2013, foi o último ano da III Divisão Nacional o que levou a alguma adaptação dos campeonatos, apesar de tudo o ACA conseguiu a 2ª posição no

campeonato de subida o que levou os Alcanenenses à extrema felicidade e à presença no ano seguinte no Campeonato Nacional de Seniores (CNS).

Na época, 2013/14, o ACA esteve presente na Taça de Portugal onde conseguiu atingir o seu marco histórico, sendo derrotado apenas na 3ª Eliminatória e pelo clube da I Liga, o Vitória de Setúbal. No campeonato propriamente dito o ACA ficou a cinco pontos do adversário direto no apuramento para a fase de subida, a União de Leiria, segundo classificado da 1ª Fase, sendo o primeiro classificado o Mafra e ter ficado o Alcanenense na terceira posição que já não lhe daria o acesso desejado à fase de subida. No campeonato de manutenção o ACA atingiu a 3ª posição mantendo assim o clube nas competições nacionais. A época de 2014/15 foi bastante similar a nível classificativo em comparação com a época anterior, sendo também eliminado na 3ª Eliminatória da Taça de Portugal, desta vez frente ao Nacional da Madeira, com uma derrota por 6-1. Relativamente ao Campeonato, terminou também na 3ª posição da fase de manutenção.

Já a época de 2015/16 correu ligeiramente melhor, com a equipa de Alcanena a terminar a fase regular do CNS num bom 5º lugar, disputando toda a fase de manutenção de forma tranquilo, acabando em 1º lugar. Relativamente à prestação na conceituada Taça de Portugal, a equipa voltou a ser eliminada na 3ª eliminatória, desta vez, eliminada pelo CD Cova da Piedade, num jogo que teve como resultado um 4-3 para a equipa da casa. O ACA conseguiu manter-se novamente no CNS, na época 2016/17, terminando a fase de manutenção em 3º lugar e voltando a ser eliminado na Taça de Portugal à 3ª eliminatória. Nesta mesma época, o escalão de Juniores Sub-19, faziam história, ao serem promovidos à maior divisão nacional do mesmo escalão, a 1ª Divisão Nacional de Juniores.

Na época de 2017/18 a equipa Sénior foi despromovida depois de uma má prestação no campeonato e na Taça de Portugal, com o respetivo 14º lugar e eliminação logo na 1ª Eliminatória. Os Juniores conseguiram o enorme feito de assegurar a manutenção na 1ª Divisão, com um final de época relativamente tranquilo, com a manutenção garantida a 4 jogos do fim.

Na última época, foi um ano em que quer a equipa sénior, quer a equipa júnior foram despromovidas nos seus campeonatos, tendo os seniores caído para a 2ª divisão distrital da associação futebol de Santarém e os juniores para a 2ª divisão do campeonato

nacional. Apesar de ter sido despromovido duas épocas consecutivas, conseguiu nos últimos 10 anos atingir um patamar nas competições nacionais quer na sua equipa de Seniores, quer na sua equipa de Juniores.

2.3 Análise Recursos Gerais

Os recursos gerais podem ser vistos de diversos prismas, nomeadamente: recursos físicos, materiais e humanos, apresentados nos tópicos seguintes.

2.3.1 Recursos Físicos

Estes primeiros recursos referem-se aos meios físicos de treino e de competição. Desta forma, o Atlético Clube Alcanenense conta com o seu estádio, o Joaquim Maria Batista, que possui um relvado natural com a dimensão 105x68 metros.

O estádio é constituído por três balneários, quatro WC, uma sala de treinadores, um posto médico, um bar, uma lavandaria, uma sala de ginásio, uma sala de arrumações de material de treino, um escritório, bancadas e uma sede.

Como campo de apoio o Atlético Clube Alcanenense conta também com um campo de relva sintética, situado em Bugalhos, pertencente a outra entidade, nomeadamente às Escolas de Futebol do Concelho de Alcanena (EFCA).



Figura 3 - Estádio Joaquim Maria Batista – Alcanena



Figura 2 – Campo Sintético da EFCA - Bugalhos

2.3.2 Recursos Materiais

Os recursos materiais referem-se aos meios diretos (como por exemplo, as bolas, sinalizadores, cones, balizas, etc.) que são utilizados para o treino ou para a competição.



Figura 5 - Camisola Principal de Jogo



Figura 4 - Camisola Alternativa de Jogo

Na figura 4 e 5 podemos observar as camisolas de jogo.

O material de cariz direto é comum a todas as equipas do clube. Desta forma, é apresentado na tabela 1 o material de apoio existente.

Tabela 1 - Material de Apoio

MATERIAL	QUANTIDADE
Arco	10 unidades
Baliza de Futebol 11	4 unidades
Barreira Alta	6 unidades
Barreira Baixa	6 unidades
Bolas	24 unidades
Bola de Pilates	1 unidade
Bosu	1 unidade
Colete	5 conjuntos -10 Unidades
Cone Grande	10 unidades
Cone Pequeno	20 unidades
Elástico	2 unidades
Escada de Coordenação	2 unidades
Mini-balizas	2 unidades
Sinalizador	5 conjuntos – várias cores
Step	1 unidades
Trampolim	1 unidade
Vara/Estaca	10 unidades

2.4 Análise Recursos Humanos

Perspetivando a análise de uma equipa caracterizaram-se os recursos humanos que compõem o ACA, pois são o pilar de qualquer instituição e que permitem o desenvolvimento das atividades.

Desta forma, a organização do departamento de futebol do ACA encontra-se estruturada da seguinte forma:



Figura 6 - Organigrama do Departamento de Futebol do ACA

2.4.1 Presidente

A direção é constituída pelo presidente e por uma estrutura de apoio. O presidente é a figura máxima do clube e é o responsável pelos contatos com agentes desportivos. A estrutura de apoio refere-se aos elementos que vêm sustentar o trabalho da equipa técnica em função dos jogadores e equipa.

Ao nível da equipa de seniores, esta é constituída por mais 3 elementos. Estes são responsáveis pelos processos de logística (jogos em casa e fora), inscrição de jogadores na competição, equipamento de jogo e preenchimento das fichas de jogo.

2.4.2 Departamento de Guarda-Redes

Os elementos do departamento de Guarda-Redes são os responsáveis pelo treino e evolução em todos os aspetos dos atletas desta posição específica, quer do escalão de juniores quer do escalão de seniores.

2.4.3 Departamento Médico

Este departamento abrange todos os jogadores do clube. O seu horário de funcionamento é de 2ª à 6ª feira das 17h30 às 21h30 e, em dia de competição (sábados e domingos), os jogos das equipas sénior e juniores têm assegurada a presença de um elemento deste departamento, quer seja em casa ou fora.

O departamento é constituído por um fisioterapeuta e um massagista. O departamento responsabiliza-se pelo tratamento de lesões, pela sua reabilitação e garantia em que o jogador integra a equipa de trabalho com as capacidades físicas ideais para a prática normal da atividade física exigida, reduzindo o tempo de reintegração no grupo de trabalho.

2.4.5 Equipas Técnicas Seniores/ Juniores e Planteis

Apesar de serem recursos humanos que compuseram a estrutura do Atlético Clube Alcanenense (ACA) época 2019/2020, este tópico será desenvolvido/descrito posteriormente no tópico 3.5, pois foram resultantes da seleção realizada para a obtenção dos objetivos traçados.

3. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

A definição de objetivos é um dos pontos fundamentais neste processo por duas grandes razões. Em primeiro lugar foi fundamental para permitir definir o caminho a percorrer, em detrimento dos objetivos traçados para o longo da época. Em segundo, e não menos importante, ajudou a entender se os objetivos propostos foram ou não atingidos, apresentando na parte final no tópico 11 o balanço de estágio.

O ACA é um clube ambicioso, que tem como por base aliar bons resultados desportivos coletivos para depois poder conseguir bons resultados a nível individual com a projeção de jogadores para outros patamares desportivos. A vila de Alcanena, apesar da sua boa localização geográfica, tem dificuldade no recrutamento de jogadores seniores, sendo que um dos motivos que pode justificar esta ausência é o facto de não apresentar equipas de base na sua formação, com a exceção da equipa de juniores. Com a intenção de minimizar este défice e apresentar uma equipa competitiva, o ACA recruta assim vários jogadores estrangeiros ao longo das épocas. O recrutamento de jogadores estrangeiros é também uma forma de contornar as dificuldades financeiras que o clube apresenta. Nesse sentido o clube tem estabelecidas várias parcerias com diversos agentes de futebol que colocam os jogadores no ACA para projeção futura.

O modelo de negócio do ACA passa por potenciar jogadores durante a sua formação para tirar dividendos a partir do mecanismo de solidariedade da Federação Internacional de Futebol (FIFA). O modelo desse mecanismo passa pelo incentivo aos clubes na formação de atletas onde permite que até 5% do valor total de cada transferência internacional seja dividido proporcionalmente a todos os clubes do passado do atleta até este completar os 23 anos.

Esses 5% são divididos da seguinte forma:

- Épocas do 12º ao 15º aniversário corresponde a 0.25% de compensação por cada ano;
- Épocas do 16º ao 23º aniversário corresponde a 0.5% de compensação por cada ano;

O expoente máximo desse mecanismo foi a passagem de Merih Demiral, ainda com 18 anos, que na época de 2016/2017 representou as cores do ACA e que neste momento representa a *Juventus Football Club* em Itália, um dos melhores clubes a nível mundial, partilhando o balneário com o ícone nacional Cristiano Ronaldo.

Após este pequeno enquadramento apresentam-se, de seguida, os diversos objetivos traçados.

3.1 Objetivos Gerais do Clube

Os objetivos gerais do ACA numa perspetiva macro, para a época 2019/2020 foram definidos entre o presidente e o treinador principal (TP).

O projeto do ACA passa por participar em campeonatos de maior visibilidade a nível nacional, tanto em contexto de juniores como de seniores. É importante para o clube que a equipa esteja na divisão superior do distrital de Santarém, para depois poder pensar em ascender a outros patamares a nível nacional. Para além disso é ambição do clube projetar jogadores, quer ao nível local quer ao nível nacional/internacional, pois os resultados coletivos têm ajudado vários jogadores a atingirem patamares superiores ao nível das competições quer nacionais quer internacionais, como referido no ponto anterior.

Sendo assim, numa dimensão macro, os objetivos do clube foram:

- Subir de divisão à 1ª Divisão da AFS no escalão sénior;
- Projeção de jogadores.

3.2 Objetivos Específicos da Equipa

Os objetivos específicos do Atlético Clube Alcanenense (ACA) numa perspetiva micro, foram definidos entre a equipa técnica e o plantel. A soma destes micro objetivos, tinham como principal propósito alcançar os macro objetivos descritos no ponto anterior.

Como principal propósito para alcançar os macro objetivos descritos no ponto anterior, foram definidos alguns micro objetivos.

Esses micro objetivos passavam por:

- Ganhar jogo a jogo;
- Na primeira fase do campeonato ficar entre os 3 primeiros;
- Vencer a Taça do Ribatejo;
- Ser a melhor defesa do campeonato;
- Ser o melhor ataque do campeonato;
- Integrar juniores no plantel sénior;
- Apresentar uma equipa disciplinada;

- Mostrar um futebol atrativo.

No final da época pretendia-se quantificar os elementos necessários para a verificação destes micro objetivos através dos resultados obtidos.

3.3 Objetivos da Intervenção Profissional

O treinador desportivo deverá ter aptidões para reunir um conjunto de praticantes/jogadores com base num projeto forte, dinâmico e fomentando a coesão do grupo ou da equipa (Castelo, 1996). Construir uma equipa pressupõe que jogadores e treinadores se envolvam num esforço coletivo e cooperativo. Exige que o treinador vá criando as condições necessárias para o fomento de um clima de comunicação interna entre todos os membros da equipa (Araújo, 2000).

Inicialmente a intervenção profissional passava apenas como treinador principal (TP) da equipa sénior do Atlético Clube Alcanenense (ACA), onde o acompanhamento da equipa de juniores era fundamental para a promoção de alguns jogadores. Com a saída do TP da equipa de juniores, à intervenção enquanto TP da equipa sénior foram acrescentadas novas funções, acumulando o cargo de TP nos 2 escalões. Em baixo a tabela 2 mostra o cronograma com a ordem dos acontecimentos no âmbito do acumular de funções enquanto TP.

Quanto aos objetivos estabelecidos referentes à intervenção profissional estes consistiram em:

1ª Fase: construção da equipa técnica.

2ª Fase: construção do plantel, com vista à obtenção dos objetivos gerais e específicos apresentados anteriormente.

3ª Fase:

- Construção do modelo de jogo, assim como exercícios de treino;
- Desenvolver a capacidade de planeamento dos microciclos e sessões de treino, seguindo a linha do modelo de jogo pretendida e implementando as necessidades específicas da equipa/jogadores;

- Melhorar a capacidade de controlo e monitorização do treino, principalmente a capacidade de perceção;
- Melhorar competências de liderança de um grupo de trabalho;
- Desenvolver a capacidade de observar e analisar a equipa no treino e na competição de acordo com o modelo de jogo e de treino;
- Integrar os jogadores vindos de lesão;
- Potenciar jogadores;
- Observar adversários individual e coletivamente;
- Acompanhar equipa de Juniores para observar jogadores;
- Escolha dos capitães de equipa;
- Definir regulamento interno.

4ª Fase:

- Enquadramento na equipa técnica de juniores.

3.4 Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Para a obtenção dos objetivos acima propostos na intervenção profissional foram utilizados um conjunto de estratégias, que serão desenvolvidos no seguimento deste ponto.

1ª Fase

A constituição da equipa técnica foi um pilar fundamental, no sentido de cumprir com os objetivos identificados. Cada elemento da equipa técnica assumiu um papel de complementaridade em várias áreas, quer técnicas quer sociais. Na constituição da equipa técnica a base foi a confiança, pois todos os elementos eram pertencentes ao meu círculo de ligações de longa data. Para a integração destes elementos foram realizadas reuniões, onde se transmitiram os principais objetivos para a época desportiva, assim como os recursos disponíveis para a concretização dos mesmos. As principais dificuldades verificadas prenderam-se com aspetos financeiros para o desempenho das funções.

2ª Fase

A construção do plantel foi a chave para a obtenção dos objetivos que foram propostos anteriormente. Esta construção revelou ser um grande desafio já que foi um plantel praticamente construído de raiz. O Atlético Clube Alcanenense (ACA) contou apenas com cinco elementos que transitaram da época anterior, sendo que quatro deles eram ex-juniores.

Não havendo departamento de prospecção no clube, o recrutamento foi efetuado muito pelo conhecimento da equipa técnica ao nível dos jogadores da região bem como os conhecimentos e ligações que o presidente possui, quer a nível nacional quer internacional, através dos vários agentes desportivos.

Nem sempre conseguimos ter no nosso plantel todos os jogadores que pretendemos, como é óbvio, daí que os jogadores que preencheram o plantel foram todos aqueles que nós, enquanto equipa técnica, pretendíamos, com aqueles que se mostraram disponíveis e interessados no projeto. Posto isto e após o início dos trabalhos preparatórios foram chegando ao clube alguns jogadores através dos vários agentes desportivos, com o intuito de serem observados, para caso apresentassem aquilo que pretendíamos para a equipa, permanecessem no plantel e lhe acrescentassem valor.

Este foi o primeiro grande desafio, sendo que o nosso plantel, não sendo extenso, abria espaço para alguns jogadores do escalão de juniores, que mostrassem qualidades pretendidas, para tornar a equipa competitiva e assim alcançar os objetivos definidos para a presente época.

3ª Fase

Nesta fase começamos por construir o modelo de jogo, assim como a construção de exercícios de treino que consolidassem o modelo de jogo, que eram usados depois nos diferentes microciclos, tendo em conta a competição.

No que se refere ao planeamento e organização da equipa no trabalho apresentou-se como base o desenvolvimento, discussão e reflexão de um conjunto de exercícios de treino relativos ao modelo de jogo aplicado na equipa.

Para a construção do planeamento e organização no trabalho da equipa foi criada uma base de dados com todos os mesociclos, microciclos e unidades de treino.

Os microciclos de preparação para a competição foram compostos habitualmente por três unidades de treino, onde o primeiro treino teria como objetivo principal equilibrar

as cargas dos jogadores mais utilizados na competição com aqueles que não competiram, para que todos possam estar ao mesmo nível físico, sendo as restantes unidades de treino utilizadas para trabalhar todos os aspetos inerentes ao modelo de jogo tendo em vista a próxima competição.

O planeamento e tarefas foram responsabilidade de toda a equipa técnica, sendo que na intervenção durante a sessão de treino procurou-se desenvolver instruções fluídas, breves e claras, apresentando pontos-chave do conteúdo (forma, espaço, orgânica, objetivos e condicionantes). Durante a realização dos exercícios o discurso tentou apresentar um sentido específico e em conformidade com os critérios de êxito definidos, sob a forma de feedbacks específicos, questionamento e demonstrações aos jogadores. Na gestão da sessão de treino tentou-se, quando possível, realizar a montagem dos exercícios antes de se iniciar a sessão de treino de forma a evitar demasiadas quebras e momentos de transição demasiado longos, beneficiando os jogadores um maior tempo de prática possível, pois existiam algumas limitações relativamente ao espaço disponível, devido ao estado do relvado ou ao treino da equipa de juniores.

Terminada a sessão de treino era realizada uma análise e reflexão da mesma, analisando a execução com os objetivos definidos para tal e para o modelo de jogo e estratégia definida.

Nos dias de competição a preparação da palestra antes dos jogos era uma estratégia utilizada de modo a que se transmitissem informações breves e pertinentes para os jogadores.

No seguimento dos conteúdos e estratégias, sabendo da importância que o capitão revela numa equipa de futebol, assim como na transmissão de muitas vezes dentro de campo daquilo que é pedido à equipa, outro desafio e já numa fase em que o período preparatório decorria foi a escolha do grupo de capitães de equipa. A escolha incidiu em quatro jogadores, após decisão da equipa técnica, por estes terem um passado de ligação com o clube e apresentarem o perfil adequado àquilo que era pretendido, no que toca à passagem do compromisso e valores aos outros jogadores.

O sucesso de uma equipa está na consecução dos seus objetivos e está claramente dependente do grau de empenhamento e do compromisso dos elementos que fazem parte dessa equipa. O empenhamento e o compromisso, por sua vez, são determinantes pela capacidade que os líderes tenham de motivar as pessoas que comandam (Esteves,

2009). Neste âmbito, não existindo nenhum regulamento interno no ACA, sempre foi solicitado aos jogadores e aos restantes recursos humanos compromisso pelos objetivos da equipa de forma a todos remarem para o mesmo lado, transformando as fraquezas em forças. De realçar esse facto pois todos eles mostraram um comportamento profissional dentro do amadorismo, enfrentando todas as dificuldades com responsabilidade e espírito de grupo.

4ª Fase

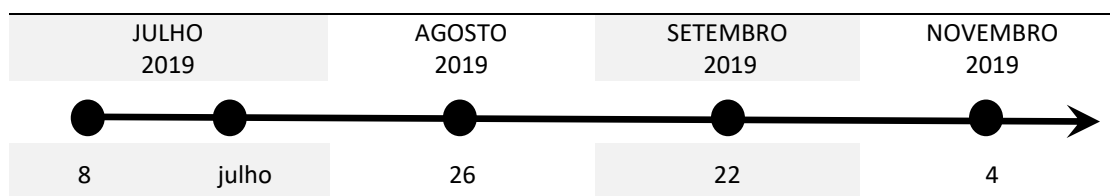
Paralelamente ao campeonato de seniores decorria o campeonato de juniores, onde o Atlético Clube Alcanenense (ACA) participava com a sua equipa Sub-19. Na presente época o ACA inseriu-se na série D da 2ª divisão nacional. No acumular de funções como treinador principal (TP) em ambas as equipas houve numa primeira fase, uma necessidade de adaptação, que revelou ser um grande desafio, principalmente na questão de organização e planeamento dos treinos bem como no tempo disponível para esse efeito. O microciclo tipo da equipa de juniores era de quatro unidades de treino habitualmente, somando a competição que era ao sábado. Com o decorrer da época, a gestão do fator tempo foi fundamental, pois com a gestão dos dois plantéis, a exigência passou a aumentar. O apoio por parte dos recursos humanos do clube e das diferentes equipas técnicas revelou ser fundamental para conseguir gerir estas duas enormes tarefas.

Como sendo um dos fatores chave pela positiva, nesta fase, destaca-se a motivação dos jogadores juniores quer em treino, quer em competição, principalmente por estarem mais perto de participar no campeonato da equipa de seniores. Este foi um facto determinante para um dos principais objetivos do clube, o da projeção de jogadores, pois em praticamente todos os jogos da equipa sénior foram convocados jogadores juniores, onde inclusivamente alguns tiveram participação como titulares. A gestão de tempo de jogo foi fator fundamental, pois na competição ao sábado da equipa de juniores, caso determinado jogador estivesse para ser utilizado na equipa sénior ao domingo, acabava por não jogar o tempo todo, estando essa gestão pensada em prol das equipas, na obtenção dos resultados coletivos de ambas.

Dessa dupla gestão tiveram oportunidade de participar em competições oficiais dez juniores, ao serem convocados ao plantel sénior, em que participaram em competição sete, três dos quais no onze inicial (ver tabela 14).

Em baixo podemos verificar o cronograma temporal, onde resumidamente podemos verificar a intervenção profissional, até assumir dupla função, conciliando as funções de TP em ambos os escalões.

Tabela 2 - Cronograma de funções no Atlético Clube Alcanenense (ACA)



Julho 2019

- 8 junho: Acordo com o presidente do ACA para assumir funções como TP;
- Julho: Definição da Equipa Técnica e início de construção do plantel;

Agosto 2019

- 26- Início do período preparatório, com apresentação do plantel sénior e equipa técnica ao clube;

Setembro 2019

- 22- Início do período competitivo equipa sénior;

Novembro 2019

- 4- Início de funções como TP na equipa de juniores.

3.5 Equipa Sénior

3.5.1 Equipa Técnica Seniores

A equipa técnica do Atlético Clube Alcanenense (ACA) foi constituída por 4 elementos:

- 1 Treinador Principal (Pedro Gil);
- 2 Treinadores-Adjuntos;
- 1 Treinador de Guarda-Redes.

Os treinadores adjuntos, um com 36 e outro com 30 anos, têm como formação o curso de treinador de futebol nível I ministrado pela AFS. Sendo ambos da minha confiança, um deles foi meu colega enquanto jogador durante várias épocas. O treinador de

guarda-redes com 50 anos tem formação e experiência específica da posição de guarda-redes, pertence aos quadros do ACA ao longo de várias épocas.

3.6 Plantel

3.6.1 Plantel Sénior

Ao longo da época o número de jogadores do plantel foi variando, devido às janelas de transferências com a entrada e saída de jogadores. O plantel foi constituído inicialmente por 22 jogadores seniores.

Na tabela 3 apresentamos alguns dados dos jogadores que faziam parte da equipa de Seniores do ACA, época 2019/2020.

Tabela 3 - *Constituição do plantel de Seniores do ACA*

Nome	Idade	Nacionalidade		Posição	JFL
-	36	Portugal		GR	SIM
-	19	Portugal		GR	SIM
-	21	Estados Unidos		GR	NÃO
-	35	Brasil		LE/EE	NÃO
-	19	Guiné Bissau		DC	NÃO
-	20	França		DC	NÃO
-	34	Portugal		DC/LE	SIM
-	35	Inglaterra		DC	NÃO
-	19	Brasil		DE/EE	NÃO
-	38	Portugal		DD/MD	SIM
-	33	Portugal		MD/MC	SIM
-	20	Portugal		LD/MC/MO	SIM
-	20	Guiné Bissau		MO/ED	NÃO
-	37	Portugal		LD	SIM
-	20	Portugal		LD/DC	SIM
-	36	Portugal		MO/MC	SIM
-	19	Portugal		ED/PL	SIM
-	29	Portugal		ED/PL	SIM
-	19	Portugal		LD/ED	SIM
-	22	Coreia do Sul		MO	NÃO
-	31	Portugal		PL	SIM
-	19	Brasil		PL	NÃO

Regra da AFS na utilização de jogadores em competição

Uma regra estabelecida por parte da Associação de Futebol de Santarém (AFS), em relação à utilização de jogadores formados localmente (JFL) e jogadores não formados localmente (JNFL), obrigou a uma melhor gestão ao nível dos jogadores a cada jogo, regra essa descrita aquando do ponto relativo à competição.

O número de jogadores do plantel do Atlético Clube Alcanenense (ACA) foi variando ao longo da época com a entrada e saída de alguns jogadores, nomeadamente nos períodos de transferências (ver cronograma na tabela 4).

Nas janelas de transferência saíram 10 jogadores e entraram 4 jogadores. Neste sentido a equipa de juniores teve um elevado grau de importância para completar o plantel de seniores, funcionando como uma equipa de suporte, ou equipa B.

Tabela 4 - Cronograma de transferências

JULHO 2019	AGOSTO 2019	JANEIRO 2020	FEVEREIRO 2020
-	31	1 31	28

Julho 2019

- Início de construção do plantel sénior;

Agosto 2019

- 31- Fecho de janela para inscrição de jogadores profissionais;

Janeiro 2020

- 1- Reabertura de janela para transferências de jogadores profissionais, e para jogadores amadores com transferência internacional;
- 31- Fecho de janela para jogadores profissionais;

Fevereiro 2020

- 28- Encerramento geral de inscrições.

3.7 Calendarização anual

Em termos de calendarização anual a época dividiu-se em 2 períodos (ver tabela 5).

O Período preparatório, ou pré-época, onde o grupo de trabalho teve um primeiro contato a 26 de agosto, com uma reunião de apresentação da estrutura do clube. Durante este período os treinos e jogos de preparação realizados serviram essencialmente para observar e selecionar jogadores para o plantel.

O Período competitivo teve início a 22 de setembro, numa primeira fase com a Taça do Ribatejo, só posteriormente tendo início o campeonato (Ver tópico 5 das competições).

Tabela 5- Calendarização anual Sénior do Atlético Clube Alcanenense (ACA)

Período Época	Fase da Época	Datas
Período Preparatório	Pré-Competitivo	26 de agosto / 21 de setembro 2019
	Fase Grupos Taça Ribatejo	22 de setembro / 05 de outubro 2019
Período Competitivo	1ª Fase do Campeonato Distrital e eliminatórias da Taça do Ribatejo	06 de outubro 2019 / 29 de março 2020
	Apuramento de Campeão	5 de abril / 07 de junho 2020

4. MODELO DE JOGO SIMPLIFICADO

Face à realidade do Futebol a sua dimensão tática apresenta-se como uma principais linhas orientadoras no processo de treino e de jogo, sendo uma das questões problemáticas colocadas quer às equipas quer aos jogadores (Queiroz, 1986; Frade, 1989; Oliveira, 1991), pois para resolver um problema, o jogador tem que estar preparado para utilizar a resposta motora mais adequada (Garganta & Pinto, 1998).

O objetivo do jogo de futebol é romper o equilíbrio entre as equipas, de modo a gerar um desequilíbrio, promovendo a rutura na organização da estrutura da equipa adversária (Neto, 2014).

Em função dos seus níveis e das capacidades o modelo de jogo deve reproduzir as relações que se estabelecem entre os diferentes elementos de uma dada situação de jogo, definindo de uma forma precisa as tarefas e os comportamentos técnico-táticos aos jogadores (Queiroz, 1986).

Esta conceção de jogo, idealizado pelo treinador, engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa como os princípios, os métodos e sistemas de jogo bem como todo o conjunto de comportamentos e valores que permitam caracterizar a organização destes processos, quer em termos individuais, quer em termos coletivos (Quinta & Leal, 2001).

4.1 Sistema de Jogo Adaptado ao ACA, Seniores Época 2019/2020

“O talento vence jogos, mas só o trabalho em equipa ganha campeonatos”
Michael Jordan

A escolha de um determinado modelo depende da ideia de jogo de um treinador e consequentemente de uma análise dos fatores que compõem a equipa, como capacidades físicas, cognitivas, técnicas e psicológicas (Dutra, Silva, Guimarães, Paoli & Lima, 2014). Adaptar o modelo de jogo segundo as características dos jogadores que compõem o plantel foi um desafio para a equipa técnica. Não podendo contar no plantel com os jogadores que idealizamos para a nossa forma de jogar, o nosso sistema de jogo não se encontrava fechado. Uma das características do jogo é a sua variabilidade, e contrariando isso o pretendido era dotar os nossos jogadores de um conjunto de ferramentas que os ajudassem naquilo que o jogo solicitava.

A equipa de seniores do Atlético Clube Alcanenense (ACA), apresentou principalmente dois sistemas de jogo, tendo em conta a estratégia e a características dos jogadores disponíveis para determinado jogo, nomeadamente:

Sistema Principal: GR:3:5:2 (figura 8), com um guarda-redes, um defesa central esquerdo, um defesa central centro, um defesa central direito, um médio defensivo, um médio ofensivo direito, um médio ofensivo esquerdo, um médio ala esquerdo, um médio ala direito, um avançado direito e um avançado esquerdo;

Sistema Alternativo: GR:4:3:3 (figura 7), com um guarda-redes, um defesa lateral esquerdo, um defesa central esquerdo, um defesa central direito, um defesa lateral direito, um médio defensivo, um médio ofensivo direito, um médio ofensivo esquerdo, um extremo esquerdo, um extremo direito e um avançado centro;



Figura 8- **Sistema principal: Gr:3:5:2**



Figura 7 – **Sistema Alternativo: Gr:4:3:3**

No sistema principal GR:3:5:2 pretendia-se fundamentalmente que os três centrais garantissem um equilíbrio defensivo, dando mais liberdade aos outros setores ofensivos. Neste sistema os dois médios alas são laterais particularmente ofensivos, projetados para o ataque garantindo largura e profundidade à equipa nos corredores laterais, embora com algumas responsabilidades defensivas, percorrendo todo o flanco.

Os médios centro são os responsáveis pelo equilíbrio defensivo/ofensivo, importantes na ligação entre a defesa e o ataque nas diferentes fases e momentos de jogo.

A atuação dos dois avançados em simultâneo pretendia garantir superioridade numérica ao ataque e criar referências na área ofensiva.

No sistema alternativo GR:4:3:3 pretendia-se fundamentalmente que os defensas, numa linha de quatro, garantissem fluidez e flexibilidade da equipa a partir do setor defensivo, criando superioridade pelos corredores laterais com a subida de um dos laterais. Os médios centro são os responsáveis pelo equilíbrio defensivo, importantes na ligação entre a defesa e o ataque nas diferentes fases e momentos de jogo. Com um médio defensivo mais nos equilíbrios desses mesmos laterais subidos, e onde os médios

ofensivos criassem situações de ligação ao setor ofensivo, aparecendo em zonas de finalização. Os avançados ocupam a largura total do campo, apresentando apenas um deles mais como referência na área adversária, pretende-se que os extremos criem jogadas de fora para dentro com a participação dos laterais no ataque, criando superioridade.

4.2 Princípio Geral de Jogo

"Para ganhar um jogo a coisa mais fácil ainda é ter a bola"

Alex Ferguson

O princípio geral aplicado ao modelo de jogo passa por um projeto coletivo de jogo em que a valorização e manutenção da posse da bola assume um papel fundamental. Cada princípio específico do jogo da equipa teve como ponto de partida este princípio geral. Os aspetos a ter em conta com base neste princípio geral de jogo foram:

- a) Ter a posse de bola para estarmos mais perto do objetivo do jogo (marcar golo) e impedir que o adversário consiga marcar;
- b) Com bola permite controlar/dominar os momentos e ritmos de jogo.
- c) Critério na circulação na procura de oportunidades para finalizar;
- d) Variabilidade nos momentos e circulação;
- e) Progressão com bola mantendo sempre linhas de passe;
- f) Quebrar linhas de passe para dar velocidade ao jogo;
- g) Não retirar criatividade aos jogadores.

4.3 Organização, Fases e Momentos do jogo

"Chegar juntos é um começo, ficar juntos é progresso, trabalhar juntos é sucesso"

Henry Ford

Um jogo de futebol caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidades e instabilidades, uniformidade e variedade (Garganta et al., 2013).

O jogo de futebol pode ser perspetivado como uma sequência contingente de organização por fases de jogo, a fase ofensiva e a fase defensiva e de momentos que ocorrem entre essas fases, o momento de transição ataque-defesa e o momento de transição defesa-ataque. A fase ofensiva caracteriza-se pelo facto de a equipa ter a bola e procurar manter a sua posse, no sentido de criar situações de finalização, por outro lado a fase defensiva que se difere da anterior pelo facto da equipa não possuir a bola, procurando apoderar-se dela, mantendo o equilíbrio coletivo de forma a impedir que a equipa adversária crie situações de finalização (Garganta & Pinto, 1994).

Não é estritamente necessário que durante a fase ofensiva ou defensiva os jogadores e as suas equipas tenham de completar todas as etapas subjacentes às fases de jogo. Assim, é a alteração da posse de bola que define o momento de passagem da defesa para o ataque e do ataque para a defesa.

Deste modo, para além das fases de jogo – ofensiva e defensiva – é possível identificar dois momentos distintos na estrutura do jogo de futebol: o momento de transição defesa-ataque, que se caracteriza pelos comportamentos que os jogadores e a equipa devem de assumir nos instantes imediatos à recuperação da posse de bola; e o momento de transição ataque-defesa, caracterizado pelo conjunto de comportamentos individuais e coletivos a adotar nos instantes após a perda da posse da bola (Garganta et al., 2013).

Segundo Santos (2006), um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo. Sendo assim, associando os diversos autores supracitados, temos:

Na Organização Ofensiva, podemos sistematizar as seguintes categorias e subcategorias:

- Sistemas de jogo
- Fases do Ataque
 - Construção do processo ofensivo
 - Criação de situações de finalização
 - Finalização
- Métodos de Jogo
 - Ataque posicional
 - Ataque rápido

- Contra-ataque
- Racionalização do espaço de jogo
- Portador da bola
- Apoios ao portador da bola
- Largura e profundidade
- Temporização ofensiva
- Combinações táticas diretas e indiretas
- Ângulos de jogo
- Ritmo e tempo de jogo
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios Ala e Avançados)

Na Organização Defensiva, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Sistemas de jogo
- Fases da defesa
 - Equilíbrio defensivo
 - Recuperação defensiva
- Métodos de jogo
 - Defesa individual
 - Defesa à zona
 - Defesa mista
 - Defesa zona pressionante
- Pressão no portador da bola
- Coberturas defensivas
- Concentração defensiva (largura e profundidade)
- Anulação das linhas de passe
- Organização da última linha defensiva
- Articulação da última linha defensiva
- Participação total ou parcial de todos os jogadores
- Oscilação defensiva (largura e profundidade)
- Temporização defensiva

- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios Ala e Avançados)

Na Transição Defesa-Ataque, podemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Jogo Direto
- Jogo Indireto/apoiado
- Recuperação da posse da bola
- Concentração Vs espaço (largura e profundidade)
- Alteração do processo defensivo para o ofensivo
- Temporização ofensiva
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios Centro; Médios Ala e Avançados)

Na Transição Ataque-Defesa, podemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Pressão sobre o portador da bola
- Coberturas defensivas
- Perda da posse de bola
- Concentração defensiva
- Alteração do processo ofensivo para o defensivo
- Recuperação defensiva
- Temporização defensiva
- Temporização com interrupção de jogo
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios Ala e Avançados)

No momento dos Esquemas Táticos, ou seja, as situações de bola parada, podemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Cantos
- Livres diretos e indiretos
- Lançamentos de linha lateral
- Pontapés de baliza

- Início/recomeço do jogo

Na tabela 6, podemos analisar as finalidades e constrangimentos do futebol, inerentes às fases de jogo.

Tabela 6- Finalidades e constrangimentos inerentes às fases e momentos de jogo de futebol (adaptado de Garganta, 2006)

Fase Ofensiva	Fase Defensiva	Transição Ataque/Defesa	Transição Defesa/Ataque
Criação de espaço (amplitude; profundidade) de forma a aumentar o tamanho relativo do campo; Manutenção do equilíbrio espacial, com oferta de linhas de passe (apoio); Construção de jogo para marcar golos;	Adensar o espaço, para o tamanho relativo do campo; Movimentação em direção à bola (<i>pressing</i>) para retirar tempo/espaço ao adversário; Movimentar-se em direção à própria baliza para protegê-la;	Mudar o sentido de fluxo o mais rápido possível: Pressão ao portador da bola para recuperação defensiva;	Mudar o sentido de fluxo o mais rápido possível; Retirar a bola da zona de pressão;

Na figura 9, as diferentes fases e momentos de jogo, adaptadas ao ACA.



Figura 9 - Ciclo de fases e momentos de jogo

A Taça do Ribatejo, numa primeira fase, como disputávamos a 2ª Divisão, estava dividida por 5 grupos (A, B, C, D e E), num total de 18 equipas, onde as equipas que se apurassem depois se juntavam às equipas da 1ª Divisão Distrital. O grupo A, B e C eram grupos constituídos por 4 equipas, sendo o grupo D e E somente por 3 equipas. O ACA estava inserido no grupo C.

Passavam à fase seguinte os 2 primeiros classificados de cada grupo, sendo depois uma competição por eliminatórias até se encontrar uma equipa vencedora da prova.

5.2 Campeonato

A outra prova é o Campeonato distrital de Seniores que na época desportiva 2019/2020, foi uma competição constituída por duas fases. Na primeira fase participam um total de 22 (vinte e duas) equipas, agrupadas em 2 séries de 11 (onze) equipas em cada série. A série A (figura 11) e a série B (figura 12). O Atlético Clube Alcanenense (ACA) estava inserido na série A.

Esta fase realizou-se a duas voltas. De cada série, apuravam-se as três primeiras classificadas para a 2ª fase – Apuramento de Campeão, enquanto que as restantes oito equipas terminam a época.

Na 2ª fase - Apuramento de Campeão disputa-se com as 6 equipas qualificadas, agrupadas em 1 série, a duas voltas, qualificando-se para a 1ª divisão distrital da AFS as 3 primeiras equipas da série.



Figura 11 - Equipas Campeonato Distrital AFS 2019/2020 Série A



Figura 12- Equipas Campeonato Distrital AFS 2019/2020 Série B

5.3 Regra AFS na competição

A Associação de Futebol de Santarém (AFS) em relação ao campeonato distrital impõe a regra relativamente ao número de jogadores formados e não formados localmente, e caso não se cumprisse a equipa era penalizada. Essa regra por parte da AFS consiste em apresentar na ficha de jogo um mínimo de doze jogadores formados localmente, podendo apenas estar até um máximo de seis jogadores não formados localmente. Entende-se por jogador formado localmente, aquele que tenha sido inscrito num clube da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), inclusive, independentemente da sua nacionalidade, por um período contínuo ou não, correspondente a três épocas desportivas ou 36 meses, entre os 15 e os 21 anos de idade.

6. INTERVENÇÃO NO TREINO E COMPETIÇÃO

A intervenção neste contexto, enquanto treinador principal (TP) nos 2 escalões, foi pautada desde o início pelo debate e reflexão de todos os intervenientes desde a equipa técnica à restante estrutura do departamento de futebol. Os papéis dentro da equipa técnica estavam bem definidos (ver tabela 8) e existiu sempre espaço para debate e troca de ideias como suporte de crescimento. A ideia passou por conseguir implementar o diálogo entre todos os elementos do grupo/equipa técnica de trabalho e, a partir do

diálogo construir uma atitude crítica no seio do grupo. Algumas estratégias para atingir este objetivo passaram por:

- 1) *Briefings* regulares pós treino e competição;
- 2) Dar voz a todos os elementos na partilha das suas considerações;
- 3) Convívios informais para fortalecimento dos laços pessoais e profissionais.

Fazer com que todos pensem e expressem as suas opiniões acerca do trabalho que desenvolvemos, sempre para o progresso da equipa.

6.1 Treino

A problemática do planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que equacionar uma diversidade de problemas de natureza metodológica (Santos, Castelo & Silva, 2011).

A nível do treino, apesar da especialidade das funções de cada elemento, dentro da equipa técnica, a dinâmica de ação teve como base a colaboração entre todos relativamente ao planeamento, intervenção/operacionalização e reflexão quer no treino, quer na competição. A participação de todos nas unidades de treino da época desportiva levou a que se tivesse uma maior facilidade em compreender o modelo de jogo da equipa, bem como na idealização de exercícios de treino e esquemas táticos defensivos e ofensivos, com vista à preparação do jogo, levando a uma melhoria na performance dos jogadores e da equipa.

6.2 Competição

Ao nível da competição tentou-se sempre recolher informações/sugestões de *feedbacks* antes da palestra inicial de jogo, assim como nos intervalos, como forma de completar o discurso, ou alertar os jogadores para algo que estivesse em falta, como forma de melhorar determinados aspetos do jogo.

No balneário eram afixadas folhas com os esquemas táticos ofensivos e defensivos, para facilitar o visionamento por parte dos jogadores antes do jogo. Durante o jogo essas informações iam para o banco para quando se efetuasse uma substituição, se procedesse aos ajustes (Anexo VII).

Durante o jogo era preenchida uma ficha de observação de jogo, onde se poderiam fazer algumas observações e anotações, que depois auxiliavam a realização da reflexão da equipa. Essa reflexão estava sempre presente ao longo da semana, como preparação do próximo jogo, realçando os aspetos positivos e corrigindo aspetos menos conseguidos na competição, sempre com o intuito de melhorar a performance da equipa.

O microciclo padrão dos treinos ao longo da época desportiva consistiu habitualmente três sessões de treino somando o jogo ao domingo como exposto na tabela 7.

Tabela 7 - Microciclo Tipo Seniores

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	Domingo
Folga	19h30 Treino	Folga	19h30 Treino	19h30 Treino	Folga	JOGO

No Anexo I podemos verificar um microciclo padrão, representativo dos métodos de treino utilizados.

De forma a promover a organização e o trabalho estruturado das tarefas individuais foi desenvolvido um microciclo de tarefas para cada elemento da equipa técnica dos seniores, tendo em conta as funções e responsabilidades previamente definidas e organizadas (Ver Tabela 8).

Tabela 8 - Tarefas e Responsabilidades da Equipa Técnica

Tarefas	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Planeamento Microciclo	TP/TA	TP/TA					
Preparação Material		TA		TA	TA		TA
Planeamento UTreino		TP/TA		TP/TA	TP/TA		
Controlo e Intervenção UT		TP/TA		TP/TA	TP/TA		
Observação Juniores		TP	TP	TP	TP	TP	
Palestra Treino/Jogo		TP		TP	TP		TP
Aquecimento Treino/Jogo		TA		TA	TA		TA
Relatórios de Jogo	TP						TA
Análise da Equipa	TP/TA						TP/TA
Realização da Convocatória					TP		
Comunicação com Imprensa							TP

A intervenção era semelhante em ambos os escalões, sendo para isso exigido bastante tempo para a organização das tarefas.

O planeamento era efetuado através de chamadas telefónicas, onde eram definidas as estratégias para cada microciclo, tendo em conta a competição seguinte.

A adaptação em cada unidade de treino foi uma constante ao longo da época, derivado da gestão dos jogadores que foi algo que foi considerado. Essa gestão era efetuada pelo treinador principal (TP), como dispensas ao treino ou ajustes nas cargas dos exercícios. Apesar de não terem havido lesões graves nos jogadores ao longo da época, ainda assim ocorreram situações pontuais, onde a integração ao treino era efetuada sempre com deliberação do TP após comunicação com o departamento médico.

Na última unidade de treino da semana era efetuada a convocatória para o jogo (Ver Anexo V), onde a gestão dos recursos teve um cariz de elevada importância.

Sempre que a imprensa solicitava a análise do jogo, a equipa técnica reunia primeiramente para poder transmitir ao TP sugestões/informações que se revelassem importantes para análise ao jogo.

Pode-se afirmar que dentro deste contexto e nestas circunstâncias o processo realizado estava a resultar de um modo positivo, como podemos verificar no ponto 8 deste relatório através dos resultados obtidos.

Na tabela 9 podemos observar o cronograma profissional de acontecimentos com as principais datas na época.

Tabela 9- Cronograma profissional com principais datas época 2019/2020

JULHO 2019	AGOSTO 2019	SETEMBRO 2019	NOVEMBRO 2019	JANEIRO 2020	FEVEREIRO 2020	MARÇO 2020
8	26 31	22	4	1 31	28	12

Julho 2019

- 8 junho: Acordo com o ACA para assumir funções como TP;
- Definição da Equipa Técnica e início de construção do plantel sénior;

Agosto 2019

- 26- Início do período preparatório, com apresentação do plantel sénior e equipa técnica ao clube

- 31- Fecho de janela para inscrição de jogadores profissionais;

Setembro 2019

- 22- Início do período competitivo da equipa sénior;

Novembro 2019

- 4- Início de funções como TP na equipa de juniores;

Janeiro 2020

- 1- Reabertura de janela para transferências de jogadores profissionais, e para jogadores amadores com transferência internacional;
- 31- Fecho de janela para jogadores profissionais;

Fevereiro 2020

- 28- Encerramento geral de inscrições;

Março 2020

- 12- FPF/AFS suspendeu todas as competições de futebol.

7. PROCESSO DE AVALIAÇÃO E CONTROLO

O processo de avaliação e controlo das tarefas realizadas durante a intervenção profissional monitorizada efetuou-se através da concretização de relatórios, análises intermédias, discussões dentro da equipa técnica e outras reuniões. Destes elementos obtiveram-se vários dados, nomeadamente:

- 1) O comportamento/disciplina dos jogadores;
- 2) A prestação dos jogadores em campo, quer em treino quer em competição;
- 3) A utilização/escolha dos jogadores;
- 4) A condição física/psicológica apresentada pelos jogadores;
- 5) Ajuste ao planeamento quer no treino quer na competição;
- 6) Observação e análise dos adversários.

Em relação aos jogadores o que lhes era exigido ao nível do comportamento/disciplina, era que apresentassem um comportamento profissional. Exigíamos disciplina e rigor, chegando a acontecer a alguns jogadores por exemplo, saírem da equipa em

determinados jogos por não comparecerem ao almoço de equipa em dia de jogo sem aviso prévio.

A prestação dos jogadores dos jogadores foi sempre tida em conta após cada unidade de treino assim como em competição. Desta forma permitiu poder retirar o melhor de cada jogador em diferentes momentos, rentabilizando ao máximo as suas capacidades levando desta forma à concretização dos objetivos propostos.

Em cada jogo, a utilização/escolha de jogadores era refletida sobre um conjunto de aspetos. Nas decisões da escolha dos jogadores, tentou-se ir ao encontro dos vários objetivos propostos por parte da equipa, com a obtenção da vitória. Por parte do clube na projeção de jogadores jovens. Decisões nem sempre fáceis de tomar, fruto da regra por parte da Associação de Futebol de Santarém (AFS) na utilização de jogadores não formados localmente (JNFL). Outra decisão prendia-se com o facto de por vezes deixar alguns jogadores com idade sénior de fora, em detrimento de jogadores com idade júnior.

A condição física/psicológica apresentada pelos jogadores revelou ser de extrema importância na gestão do grupo. Por vezes os jogadores apresentavam algum cansaço não só físico como também mental, derivado das suas profissões e a abertura por parte dos mesmos em falarem com a equipa técnica era total. Daí resultaram decisões como as de em alguns jogos e treinos, se optar por fazer descansar alguns jogadores fruto desse desgaste.

Das análises e discussões no seio da equipa técnica, resultaram ajustes na preparação e planeamento dos microciclos. Escolha essa que passava essencialmente por selecionar exercícios com o intuito de melhorar aspetos menos positivos que tivessem ocorrido, dando continuidade ao que foi bem executado de acordo com as nossas ideias. Com apenas 3 unidades de treino por microciclo a ideia passava por preparar o essencial com o intuito do que se pretendia para vencer a competição seguinte.

Durante a competição realizou-se a análise das equipas adversárias, consoante o seu modelo de jogo, bem como a prestação dos jogadores mais influentes no seu processo de jogo, numa perspetiva de, por um lado utilizar essa informação para um melhor desempenho do Atlético Clube Alcanenense (ACA) no confronto direto com essa equipa, por outro poder no futuro recrutar esses jogadores para a equipa, colmatando assim a ausência de um departamento de *scouting* no clube.

Na ficha de observação eram mensurados dados relativos aos minutos jogados, bem como os golos e cartões atribuídos a cada jogador, como podemos verificar pela figura 13.



FICHA OBSERVAÇÃO JOGO											
JOGO	ACA	5 - 0	ALDEIENSE	DATA	27 - 10 - 19	JORNADA	3				
ÁRBITRO	x			CAMPO	Alcanena-Reiva Natural						
RELATÓRIO	Árbitro deixa jogar, critério largo nos lances.										
Nada a acrescentar, foi um jogo tranquilo.											
2º tempo extra.											
1ª PARTE											
SISTEMA JOGO			GR:3:5:2	SISTEMA JOGO			GR:4:3:3				
TP			SUBST	GOLOS	TP			SUBST	GOLOS		
9'			-	9 A 10				-			
42'			-	8 A 9				-			
			-					-			
			-		45'			26 - 7			
45'			7 - 2		45'			5 - 77			
2ª PARTE											
SISTEMA JOGO			GR:3:5:2	SISTEMA JOGO			GR:4:3:3				
TP			SUBST	GOLOS	TP			SUBST	GOLOS		
7'			-	10 A 9	18'			25 - 70			
14'			-	11 A 10	25'	77		-			
26'			9 - 5		26'			17 - 66			
16'			14 - 18		34'	8		-			
30'			-	11 A 10				-			
32'			15 - 10					-			
			-					-			
OBSERVAÇÕES FINAIS											
			<p>Poucos movimentos sem bola na zona ofensiva. Jogador 11 sempre a pedir bola no pé. Jogador 10 bons momentos no jogo.</p>						<p>25 fecha mal espaço interior. 8 mais ofensivo explorar. 3 deixa avançado receber sem pressão. Pouco agressivos nas bolas paradas. 36 bom tecnicamente 5 rápido</p>		
<p>Bom jogo onde controlamos na totalidade. Boas situações nas transições utilizando Variabilidade quer no jogo interior quer no jogo exterior.</p> <p>Alguns lances com pouca atitude na recuperação, especialmente o jogador 5 e o jogador 7.</p> <p>Temos que dar mais dinâmica em alguns momentos, mais simplicidade, sem individualismo.</p> <p>Jogador 2 e o jogador 14 melhorar na dinâmica ofensiva sem bola.</p>											

Figura 13- Ficha de Observação de Jogo

Observamos que neste jogo, existiram poucas movimentações na zona ofensiva. Com o intuito de melhorar a pouca mobilidade ofensiva, nas unidades de treino seguintes, eram incluídos exercícios de mobilidade ofensiva, onde os jogadores para poderem finalizar tinham que receber a bola somente em desmarcações de rutura.

8. RESULTADOS

8.1 Taça do Ribatejo

Na Taça do Ribatejo (ver tabela 10), o trajeto do Atlético Clube Alcanenense (ACA) passou por uma primeira fase de grupos, onde estávamos inseridos no grupo C, apurando-nos para as rondas eliminatórias. Na primeira fase das eliminatórias, por sorteio e derivado do número ímpar de equipas, ficamos isentos passando diretamente aos oitavos de final. Nesse jogo defrontamos em Alcanena, a Casa do Povo do Pego, clube que participava na 1ª Divisão da Associação de Futebol de Santarém (AFS), onde após um empate (0-0) durante os 90 minutos de jogo, perdemos após a marcação das grandes penalidades (4-5), critério de desempate da competição.

Sendo um dos objetivos, pretendíamos chegar à final e vencer a taça do Ribatejo. Como equipa técnica fizemos algumas alterações na abordagem ao jogo, apesar do grau de dificuldade que o jogo exigia. Optamos por fazer descansar e rodar alguns jogadores mais utilizados na equipa, dando um voto de confiança a todos os elementos do plantel, principalmente aos menos utilizados. Apesar das alterações, a equipa deu uma boa resposta, acabando por perder nas grandes penalidades.

Quer ao nível diretivo, quer ao nível coletivo, a equipa digeriu de uma forma positiva a derrota, não desviando o foco para o objetivo principal que tínhamos planeado.

Tabela 10- Resultados do ACA na Taça do Ribatejo

S	DATA	CASA	R	FORA	FASE
V	2019-09-22	Alcanenense	4-1	CCD Caxarias	Grp. C
V	2019-09-29	Aldeense	1-6	Alcanenense	Grp. C
D	2019-10-05	GD Pontével	3-2	Alcanenense	Grp. C
			Isentos		Preliminar
D*	2020-01-19	Alcanenense	0-0	CP Pego	1/8

* (4-5) Após G. Penalidades

8.2 Campeonato

A classificação final do campeonato, a 4 jornadas do término da primeira fase, neste caso devido à pandemia coronavírus (ver tópico 10 das consequências do COVID-19),

onde todos os campeonatos quer nacionais quer distritais, nas competições não profissionais, foram interrompidos pela deliberação da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e das Associações de Futebol Distritais e Regionais (AFDR). O ACA ocupava a primeira posição, com presença confirmada na fase de apuramento de campeão, com mais 4 pontos do segundo classificado, sendo que com um jogo a mais realizado, já que o número de equipas sendo ímpar (11 equipas), permitia que todas as semanas uma equipa folgasse.

No Anexo X, podemos ver alguns factos e curiosidades resultantes desta época desportiva de 2019/2020 do ACA como por exemplo ser a equipa com o melhor ataque e a melhor defesa quer nos jogos em casa quer nos jogos fora.

Na tabela 11 em baixo podemos verificar os resultados do ACA obtidos no campeonato.

Tabela 11 - Resultados do ACA no Campeonato

S	DATA	CASA	R	FORA	JORNADA
V	2019-10-13	Alcanenense	9-0	F. Zêzere B	1
V	2019-10-20	U. Tomar B	0-1	Alcanenense	2
V	2019-10-27	Alcanenense	5-0	Aldeense	3
V	2019-11-03	CDR Alferrarede	0-7	Alcanenense	4
V	2019-11-10	Alcanenense	2-1	CCD Caxarias	5
V	2019-11-16	Abrantes e Benfica B	0-2	Alcanenense	6
E	2019-11-24	Alcanenense	1-1	Entroncamento AC	7
E	2019-12-01	Ortiga	2-2	Alcanenense	8
V	2019-12-08	Alcanenense	3-1	Tramagal	9
V	2019-12-15	Atalaiense	0-2	Alcanenense	10
			FOLGA		11
V	2020-01-12	Ferreira do Zêzere B	0-3	Alcanenense	12
V	2020-01-26	Alcanenense	6-2	U. Tomar B	13
V	2020-02-09	Aldeense	0-2	Alcanenense	14
V	2020-02-16	Alcanenense	4-1	CDR Alferrarede	15
D	2020-02-23	CCD Caxarias	2-1	Alcanenense	16
V	2020-03-01	Alcanenense	3-0	Abrantes e Benfica B	17
E	2020-03-08	Entroncamento AC	2-2	Alcanenense	18
ADI	2020-03-15	Alcanenense	ADI	Ortiga	19
ADI	2020-03-22	Tramagal	ADI	Alcanenense	20
ADI	2020-03-29	Alcanenense	ADI	Atalaiense	21
			FOLGA		22

No gráfico 1 em baixo, podemos verificar os resultados obtidos ao longo do campeonato, nas diferentes jornadas.

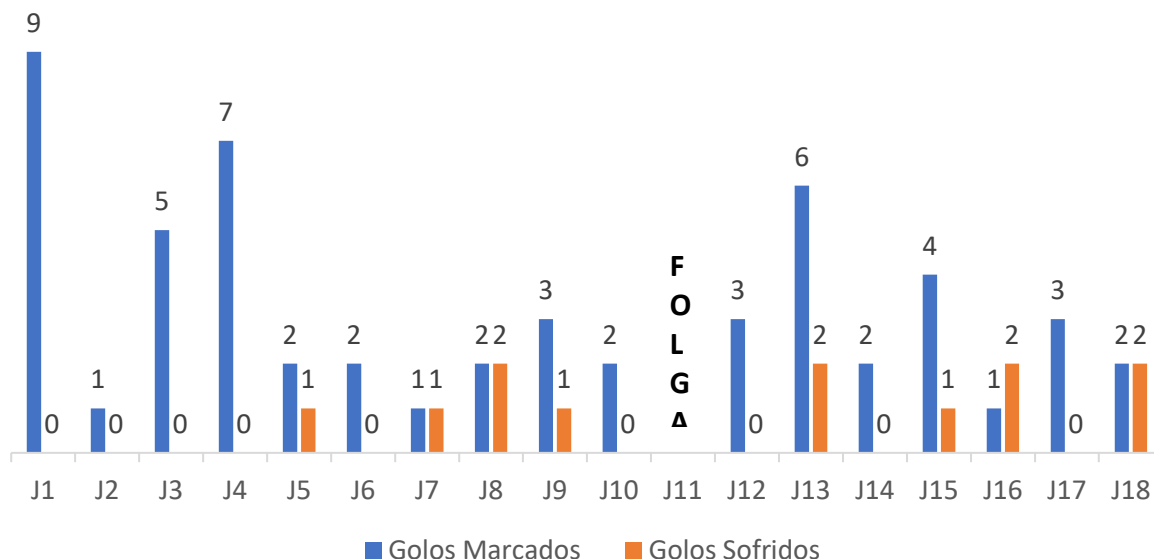


Gráfico 1- **Golos marcados Vs golos sofridos por jornada**

Nos gráficos em baixo a relação dos resultados (gráfico 3) com o número de golos (gráfico 2), ao longo do campeonato.

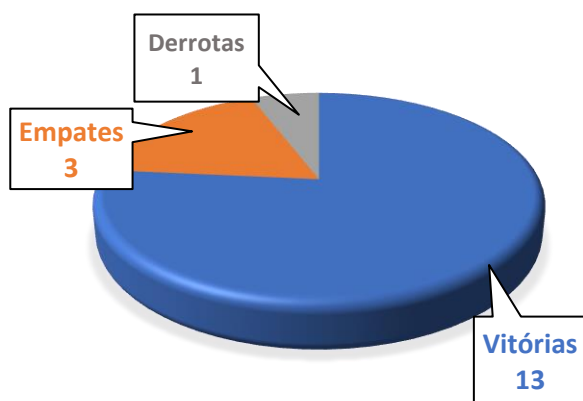


Gráfico 3- **Resultados ACA obtidos no campeonato época 2019/2020**

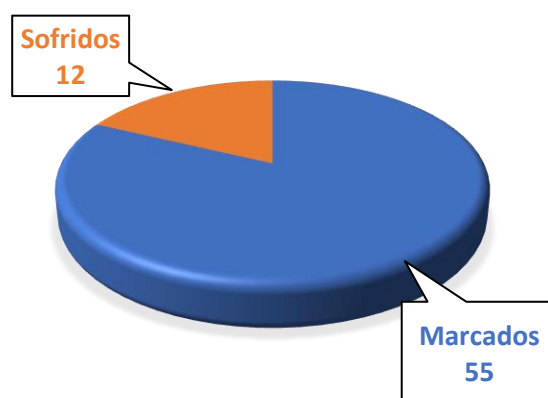


Gráfico 2- **Total de golos marcados Vs sofridos no campeonato**

A contar para o campeonato o ACA num total de 17 jogos (gráfico 3), somou 13 vitórias, 3 empates e apenas 1 derrota. Em relação aos golos obtidos (gráfico 2) foram 55 os golos marcados, em detrimento de 12 golos sofridos.

8.3 Classificação

A tabela 12 refere-se à classificação obtida aquando da suspensão do campeonato, onde o Atlético Clube Alcanenense (ACA) ocupava a 1ª posição.

Tabela 12- *Classificação Geral No Campeonato*

POS	CLUBE		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Alcanenense	↑	42	17	13	3	1	55	12	+43
2	Entroncamento	↑	38	16	11	5	0	42	14	+28
3	Tramagal	↑	34	16	11	1	4	44	27	+17
4	CCD Caxarias		30	17	10	0	7	38	28	+10
5	Atalaiense		28	17	9	1	7	34	31	+3
6	U. Tomar B		26	16	8	2	6	38	28	+10
7	Ortiga		21	16	6	3	7	22	18	+4
8	Ferreira do Zêzere B		14	16	4	2	10	21	42	-21
9	Aldeense		12	16	4	0	12	20	46	-26
10	CDR Alferrarede		9	17	2	3	12	17	49	-32
11	Abrantes e Benfica B		6	16	2	0	14	15	51	-36

O ACA desde a primeira jornada, ocupou somente a 1ª posição na tabela classificativa, como podemos verificar no gráfico 4 em baixo, que relaciona a posição na tabela com as jornadas realizadas.

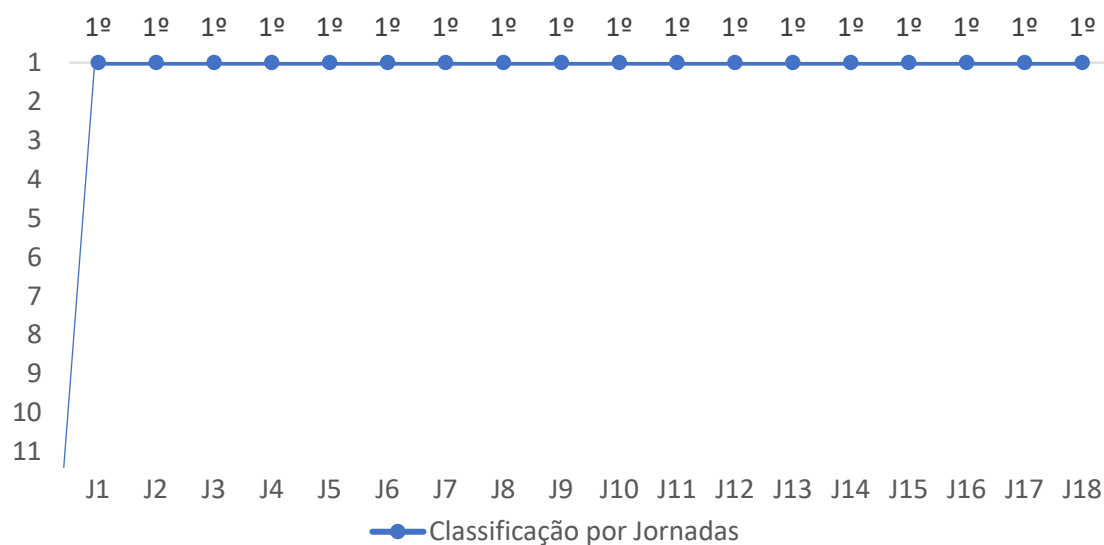


Gráfico 4- *Linha da classificação/posição por jornada ao longo da época*

8.4 Total Competições

Nos gráficos em baixo estão representados os resultados totais obtidos nas diferentes competições, juntando os resultados do campeonato com a taça.

No gráfico 5 encontra-se o somatório dos resultados obtidos, sendo que no gráfico 6 o número de golos ocorridos nas duas competições.

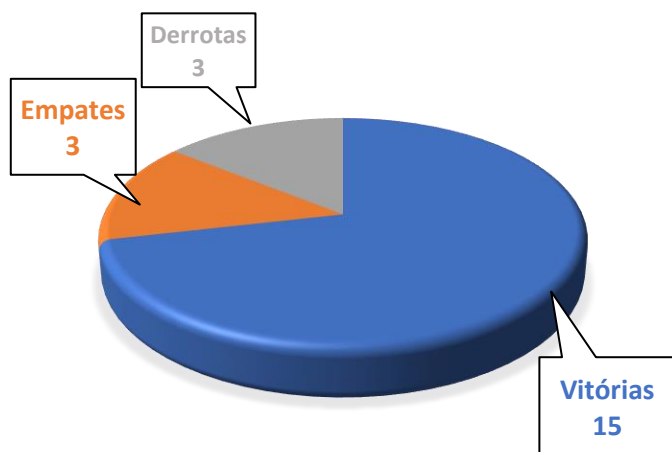


Gráfico 5- Resultados totais obtidos no campeonato e taça

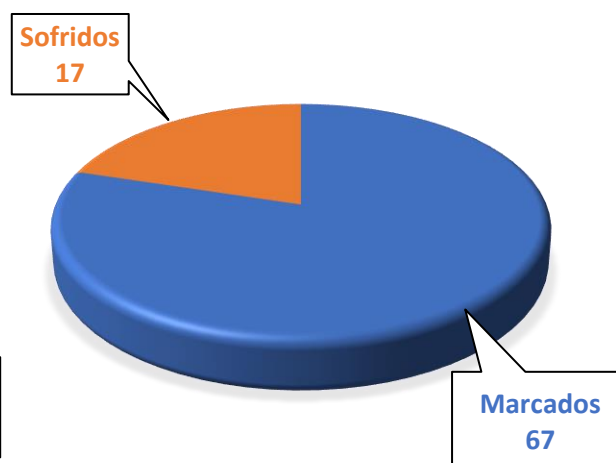


Gráfico 6- Total de golos obtidos no campeonato e taça

Somando as competições em que o ACA estava inserido, num total de 21 jogos, somou 15 vitórias, 3 empates e 3 derrotas. Em relação aos golos obtidos nas diferentes competições foram 67 marcados e 17 sofridos.

9. EQUIPA JUNIORES

9.1 Equipa Técnica Juniores

A equipa técnica do Atlético Clube Alcanenense (ACA) foi constituída por 3 elementos:



- 1 Treinador Principal (Pedro Gil);
- 1 Treinador-Adjunto;
- 1 Treinador de Guarda-Redes.

Esta equipa técnica era composta por um elemento diferente da equipa técnica dos seniores, o Treinador Adjunto (TA). Com 31 anos e com experiência enquanto praticante/treinador na modalidade em escalões de formação, foi meu colega de curso de nível II ministrado na AFS, pelo que também já o conhecia.

9.2 Plantel Júnior

Na tabela 13, a constituição e alguns dados relativos ao plantel de juniores do ACA época 2019/2020.

Tabela 13- Constituição do plantel de juniores do ACA

Nome	Idade	Nacionalidade		Posição	JFL
-	17	Portugal		GR	SIM
-	19	França		GR	NÃO
-	19	Brasil		DC/LE	NÃO
-	19	Brasil		DC	NÃO
-	19	Moçambique		DC	NÃO
-	19	Nigéria		DE	NÃO
-	17	Portugal		LD/ED	SIM
-	18	Portugal		DC	SIM
-	19	Brasil		DE/EE	NÃO
-	18	Portugal		MC	SIM
-	17	Portugal		MD/MC	SIM
-	18	Moçambique		LD/MC/MO	NÃO
-	19	Moçambique		MO/ED	NÃO
-	18	Brasil		MD/MC	NÃO
-	18	Brasil		LD/DC	NÃO
-	18	Guiné-Bissau		ED/PL	NÃO
-	17	Guiné-Bissau		EE/ED	NÃO
-	18	Brasil		EE/MO	NÃO
-	18	Portugal		MC	SIM
-	18	Portugal		PL	SIM

Em baixo na tabela 14 pode-se verificar o quadro resumo dos jogadores utilizados na equipa sénior do ACA ao longo da época.

Tabela 14 - Quadro Resumo Jogadores Utilizados nos Seniores

Nº de jogadores utilizados ao longo da época desportiva em jogos oficiais		33
Proveniência dos jogadores	ACA	1
	Ex-Juniores	4
	Juniores	10
	Outros Clubes	24
Nacionalidades	Portugal	20
	Brasil	9
	Moçambique	3
	Guiné Bissau	2
	Inglaterra	1
	Coreia do Sul	1
	Nigéria	1
	Estados Unidos	1
	França	1
	Nº total de jogadores convocados na época desportiva em jogos oficiais	

Quanto ao número de jogadores utilizados no escalão sénior em jogos oficiais, foi de 33, tendo sido convocados 39 jogadores diferentes. Na sua grande maioria os jogadores eram de nacionalidade portuguesa. Para a constituição do plantel a proveniência dos jogadores foi na sua grande maioria de outros clubes, bem como da equipa de juniores.

10. CONSEQUÊNCIAS COVID-19

O campeonato não findou da forma como todos queríamos, dentro de campo. Um surto que começou na China em dezembro de 2019, o coronavírus (COVID-19), e que rapidamente se espalhou por todo o mundo, infetando milhares de pessoas, levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar uma situação de pandemia.

Numa primeira fase em Portugal todos as competições foram suspensas havendo um período de avaliação das entidades que representam o futebol em Portugal (LPFP, FPF e AFDR), para perceber a evolução da pandemia e se tomarem decisões de acordo com as normas determinadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Seguidamente as competições de futebol de formação, a nível nacional, após terem sido suspensas, foram anuladas, devido a não estarem reunidas as condições de segurança

para a saúde pública, não sendo atribuído nesta época o regime de subidas e descidas de divisão.

Posteriormente todas as provas dos campeonatos seniores não profissionais também foram canceladas. Na Federação Portuguesa de Futebol (FPF), assim como na Associação de Futebol de Santarém (AFS), tendo sido canceladas as provas, não foram atribuídas descidas de divisão. No entanto, as equipas que se encontravam nos lugares de promoção, foram premiadas com a subida de divisão, reforçando o mérito desportivo. O Atlético Clube Alcanenense (ACA) encontrava-se em 1º lugar, o que consequentemente deu acesso à subida de divisão.

10.1 Adaptações ao COVID-19

No nosso caso em particular, entre a suspensão a 12 de março de 2020 e cancelamento do campeonato a 08 de abril de 2020, houve um período de adaptação de cerca de um mês, onde não se sabia o que poderia acontecer, se os campeonatos iriam ou não ser retomados, pois a suspensão numa fase inicial foi por tempo indeterminado. Fomos mantendo o contato com os nossos atletas, através do *WhatsApp* (um aplicativo de redes móveis) ou da plataforma *zoom* (um aplicativo de *software* de videoconferência), para manter alguma atividade física, não estando os jogadores completamente parados. Os exercícios efetuados eram exercícios funcionais com o peso do próprio corpo, envolvendo a integração do corpo em movimentos como empurrar, puxar, agachar, rodar, entre outros. Esta atividade tinha como base minimizar os riscos de lesão, num possível regresso à competição. Após um período muito longo de paragem, o regresso elevaria o risco de lesão nos atletas.

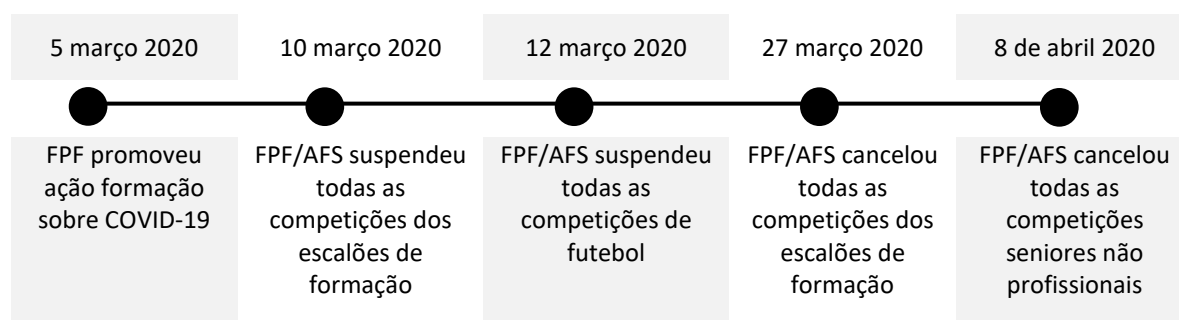
Este período foi marcado por muita especulação, onde se foram ouvindo várias opiniões e estratégias de conclusão das provas, e os órgãos que regem o nosso futebol se foram reunindo, ouvindo os clubes e tentando encontrar a melhor solução para minimizar aos clubes os danos causados pela pandemia COVID-19.

Assim que a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) deliberou o término nos campeonatos de formação a 27 de março de 2020, foi um período de gestão e adaptação por parte do clube, pois devido à nossa situação, onde faziam parte do plantel alguns

jogadores estrangeiros, tiveram de ser tomadas algumas medidas que inicialmente não estavam consideradas. Essa gestão passou por redefinir o plantel sénior, onde se teve de ajustar os jogadores juniores, principalmente estrangeiros. Tivemos de tomar uma posição e algumas decisões com um caráter de urgência, pois o país estava em estado de emergência, e era incomportável para o clube garantir todas as condições aos jogadores estrangeiros, já que a alimentação, alojamento e todas as necessidades básicas destes, eram suportadas pelo clube. Nesse período de indefinição e como era um período delicado a nível mundial, tivemos alguns atletas que pediram a rescisão contratual com o clube para regressar ao seu país e estarem mais perto dos familiares. Numa última fase, assim que foram canceladas todas as competições de seniores não profissionais, a 8 de abril de 2020, a preocupação principal foi de como fazer regressar todos os jogadores às suas residências. Outra das preocupações foi a da alteração na data dos voos dos jogadores, pois as fronteiras começaram a ser encerradas, existindo cada vez menos voos a fazerem ligações para todo o mundo, encontrando-se o país em estado de emergência e em confinamento social obrigatório.

Neste período de cerca de 1 mês, existiram bastantes alterações nas decisões, desde as suspensões dos campeonatos ao encerramento, quer da formação quer no futebol sénior. Em baixo podemos observar um cronograma (ver tabela 15) das várias decisões que foram sendo tomadas por parte dos órgãos que regem o futebol em Portugal.

Tabela 15- Cronograma COVID-19



11. BALANÇO DE ESTÁGIO

O balanço num processo como o de estágio é sempre uma reflexão importante sobre os principais passos realizados ao longo da época, assumindo para o futuro um papel fundamental no desenvolvimento, crescimento e aprendizagem, pois ajuda a consolidar aprendizagens e a desenvolver competências. Analisando todo o processo ao longo deste estágio torna-se importante realizar uma reflexão sobre vários aspetos que foram fundamentais ao longo deste período bem como verificar se os objetivos traçados foram atingidos, como se pode ver abaixo, de forma esquemática, na tabela 16.

Tabela 16- *Objetivos Vs Concretização*

OBJETIVOS A ATINGIR	CONCRETIZAÇÃO	RESULTADOS
Trabalho da Equipa Técnica	✓	Evoluímos enquanto equipa de trabalho
Melhor Ataque	✓	55 golos marcados no campeonato
Melhor Defesa	✓	12 golos sofridos no campeonato
Estar nos Lugares de Subida	✓	1º lugar à 17ª Jornada
Subida de Divisão	✓	A AFS atribui subida por mérito desportivo
Vencer a Taça do Ribatejo	✗	Perdemos nos 1/8 Final
Disciplina	✓	Apenas 1 cartão vermelho
Projeção de Jogadores Juniores	✓	7 utilizados no plantel sénior
Projeção de Jogadores Seniores	✓	7 saídas para divisões superiores, em que 3 deles saíram para clubes do campeonato de Portugal

Quanto à intervenção da Equipa Técnica no treino/competição, esta foi bastante positiva permitindo a possibilidade de desenvolvimento de competências, aplicando os conhecimentos que foram adquiridos ao longo da formação académica na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Apesar de não se poder quantificar objetivamente as melhorias obtidas, de uma forma qualitativa as principais melhorias observadas ao longo da época foram:

- ao nível do planeamento, operacionalização e avaliação do processo de treino desportivo;
- ao nível do desenvolvimento de um espírito crítico e à capacidade de conduzir o processo relativamente ao treino/jogo;
- ao nível do desenvolvimento de um forte espírito e cultura desportiva no seio do grupo;
- aplicação de exercícios, treinos específicos e individualizados, aspetos coletivos no treino;
- uniformização de *feedbacks* por parte da nossa equipa técnica;
- fortalecimento dos laços de cumplicidade entre os elementos da equipa técnica, sendo que apenas por um olhar ou expressão conseguíamos perceber o que se pretendia com determinado aspeto do jogo/treino, permitindo atuar mais rapidamente em determinadas situações com a mesma linha de raciocínio e coerência;
- melhoria da comunicação com os jogadores estrangeiros, devido às diferentes nacionalidades e idiomas, obtida através da implementação de algumas estratégias como por exemplo a explicação individual do objetivo de cada exercício antes da sua realização.

No que se refere aos objetivos desportivos, nomeadamente em relação ao melhor ataque e defesa estes foram atingidos sendo que, à data de paragem da competição, apresentávamos o melhor registo de entre as equipas do campeonato. Em termos da disputa dos lugares de subida faltando apenas três jornadas para o término da 1ª fase do campeonato, onde posteriormente as 3 primeiras equipas das duas séries iriam disputar a fase de apuramento de campeão. O objetivo foi cumprido, sendo que tínhamos assegurado pertencer ao rol de equipas que disputariam o título de campeão distrital. A subida de divisão também se verificou, apesar de não ter sido dentro de campo, como todos gostaríamos. A Associação de Futebol de Santarém (AFS) decidiu atribuir a subida de divisão ao ACA, atribuindo mérito desportivo, não prejudicando as equipas, apesar de o campeonato ter sido suspenso devido ao COVID-19. Em relação à taça do Ribatejo poderíamos ter tido uma melhor prestação, sendo que ficamos pelos oitavos de final, não conseguindo assim atingir um dos objetivos para a época.

Outro dos objetivos secundários atingidos foi no campo disciplinar, onde apenas 1 jogador recebeu ordem de expulsão, com cartão vermelho, num total de 21 jogos oficiais realizados.

No que se refere à projeção de jogadores juniores e seniores a nível individual, conseguimos utilizar 7 jogadores juniores na equipa sénior por mérito individual e projetar 7 jogadores seniores, que saíram para outros patamares desportivos, sendo que 3 deles para campeonatos nacionais. Neste âmbito, 2 jogadores, apesar de estarem na 2ª divisão distrital da Associação de Futebol de Santarém (AFS), foram selecionados para representar a seleção distrital da AFS no torneio da Taça das Regiões, sendo os restantes jogadores da seleção pertencentes a equipas que participavam na 1ª divisão da AFS.

Esta projeção teve em conta não só o bom trabalho realizado por nós equipa técnica, mas também derivado do bom trabalho individual realizado pelos jogadores ao serviço do coletivo, que acabou por ser compensador. Os agentes desportivos que representavam esses jogadores também ajudaram na concretização desse objetivo, principalmente nas janelas de mercado, quando os clubes se procuravam reforçar.

Como balanço de estágio, este verificou ser extremamente positivo. Através do trabalho desenvolvido, juntando os resultados apresentados, os objetivos foram na sua grande maioria atingidos. Em relação às competências adquiridas enquanto treinador principal destaco a capacidade de liderar e reagir perante diversas situações ocorridas ao longo da época desportiva. Apesar da evolução entendo que dei apenas mais um passo nesta caminhada, que é ser treinador, sendo que no futuro esta bagagem será essencial para lidar com situações semelhantes em outros contextos. As aprendizagens retidas serão determinantes, no futuro, para realizar um bom trabalho e desempenhar funções de treinador em campeonatos profissionais.

PARTE II – ESTUDO

Esta parte do relatório que designamos de “Estudo sobre os Métodos de Treino Utilizados”, representa uma parte obrigatória do relatório de mestrado, no qual deve ser realizada uma investigação. De acordo com essa prerrogativa, foi efetuado um estudo diretamente relacionado com a intervenção no estágio e que pretendeu descrever e explorar os métodos de treino utilizados ao longo da época, no decorrer do estágio na equipa sénior do Atlético Clube Alcanenense (ACA).

1. INTRODUÇÃO

O futebol é denominado como sendo um jogo desportivo onde se verifica uma luta pela bola, o que significa uma relação de adversidade desportiva (Teodorescu, 1984) numa relação de colaboração e oposição, onde as equipas se disputam por objetivos comuns (Garganta, 1997).

Apesar da elevada popularidade da modalidade desportiva futebol, ainda existe uma necessidade de investigação, quando se compara esta modalidade com outras (Pollard & Reep, 2002).

As formas de jogar e conseguir resultados são várias, da mesma forma que existem diferentes maneira de treinar (Garganta, 2004). O treinador poderá utilizar inúmeras formas de treinar nos seus métodos de treino, com uma vasta variabilidade de opções, não existindo, portanto, uma única e correta de abordar o treino desportivo no jogo de futebol.

O objetivo do jogo de futebol passa por desequilibrar a equipa adversária, promovendo uma rutura na sua organização (Neto, 2004). Segundo o mesmo autor é também por isso um jogo de adaptação aos vários equilíbrios /desequilíbrios que vão acontecendo ao longo do jogo.

A unidade de treino é um instrumento fundamental que o treinador possui, já que é através dos exercícios de treino que o treinador incute a sua forma de jogar nos atletas, promovendo a aquisição de conteúdos táticos, técnicos, físicos e psico-cognitivos (Silva, 2004). A organização do treino em futebol é um processo metodológico complexo que visa a obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores ao

nível sénior. Neste sentido, a problemática do treino é uma preocupação vital para qualquer treinador, tendo este que tomar decisões constantes de planeamento/ajustamento com vista a resolver diversos problemas de origem metodológica que se vão colocando ao longo de uma época desportiva.

Com a intenção de melhorar o conhecimento acerca desta temática o presente estudo tem como objetivo caracterizar a intervenção no treino em contexto distrital de Seniores, expondo os exercícios realizados no treino e realizando uma reflexão acerca dos mesmos, confrontando os resultados com dados de outros estudos.

Numa segunda fase procedeu-se à análise e tratamento de dados, culminando com a discussão e análise de dados à luz da literatura existente.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A periodização divide o treino em fases. Segundo Garganta (1993) essa periodização no treino diferencia a estrutura e os objetivos preconizados em cada uma destas fases. Uma das formas mais antigas de realizar a periodização do treino é a chamada “Periodização Convencional” difundida pelo russo Matveiev a partir da segunda metade dos anos 50. Esta periodização era essencialmente constituída pela preparação física geral com vista ao desenvolvimento da força e da velocidade que, segundo o autor, eram essenciais para o sucesso no futebol (Braz & Garganta, 2006). Por volta dos anos 80/90 surge a metodologia de treino à qual se dá o nome de “Treino Integrado”. O surgimento desta metodologia teve como objetivo principal integrar as diversas componentes presentes no rendimento desportivo, passando de um treino analítico e separado de cada uma das componentes (estratégia, tática, técnica, preparação física e preparação psicológica) para um processo integrado unitário (Braz & Garganta, 2006). A utilização da metodologia do treino integrado foi utilizada por diversos treinadores, sendo utilizada em larga escala por exemplo no Brasil (Gomes, 2008). Este tipo de periodização diferencia-se de periodização tática por, no planeamento integrado, a bola estar presente, mas não de forma subordinada ao jogo, enquanto que na periodização tática a bola está presente, mas com o intuito de modelar os jogadores, coletiva e individualmente, à forma de jogar que o treinador preconiza (Carvalho, 2001).

O futebol desenvolve-se em um contexto complexo para a tomada de decisão, não apenas por causa da multiplicidade de componentes que se interagem (p. ex., jogadores, bola, árbitros, dimensões, etc.), mas também em razão das suas características dinâmicas, da sua natureza cooperativa e de oposição simultâneas, onde as condições e situações de jogo mudam constantemente ao longo do tempo (Costa, Greco, Garganta, Costa & Mesquita, 2010). O instrumento fundamental e que está dentro do processo de periodização no processo de treino em Futebol é o exercício, dado que é a partir desde que o treinador incute o seu modelo de jogo nos atletas. A escolha e organização dos exercícios para o treino é fundamental para o sucesso da equipa.

A classificação dos exercícios de treino tem sido alvo de vários estudos e reflexões, na tentativa de uniformizar a taxonomia, facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade conectada ao treino desportivo de futebol.

O modelo de jogo visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011), sendo uma conjetura de jogo do treinador, constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos de jogo – organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos – e que se articulam entre si para criar uma entidade coletiva (Oliveira, 2004).

Surge então a necessidade de criar uma taxonomia, como uma forma de classificação, que consagre a variabilidade dos métodos de treino para o futebol, de uma forma perceptível e operacional, sabendo que a imutabilidade e convicções rigorosas e definidas acerca desta matéria, não são, nem nunca serão fatos consumados por toda a comunidade de profissionais desta área.

A tabela 17 em baixo das taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010), representa uma tentativa realizada por vários autores ao longo destes últimos anos na construção de uma classificação metodológica universal, quer pela sua utilidade quer pela sua complexidade.

Tabela 17- Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria,2010)

Autor	Ano	Categoria	Subcategoria
Wade	1976	Introdutórios Grupo ou classe Jogo	Não definida
Worthington	1980	Treino técnico com bola Treino funções Treino fases (setores) Treino de jogo (jogos reduzidos)	Não definida
Queiroz	1986	Fundamentais (finalização é fator fundamentais) Complementares (finalização não é fator fundamental)	Fase I: A x 0 + GR Fase II: A x D + GR Fase III: GR + D x A + GR Integrados (com bola) Isolados (sem bola)
Corbeau	1989	Simple Intermédios Complexos Jogos Aplicação	Não definida
Castelo	1996	Competição Especiais Gerais	Não definida
Gogik & Popov	1998	Especializados Não especializados	Situacionais Estandarizados
Cook	2001	Correção dos posicionamentos das ações táticas Técnicos, descontextualizados das situações de jogo Jogo condicionado Aumento do número de repetições na unidade de treino Circulações táticas Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa Potenciação das fases de jogo ofensiva e de jogo defensiva Situações de jogo	Não definida
Ramos	2003	Essenciais (com finalização) Complementares (sem a presença de baliza)	Fase I: A x 0 + GR Fase II: A x D + GR Fase III: GR + D x A + GR Especiais Com oposição Sem oposição Gerais
Castelo	2003,2009	Preparação geral (sem utilização da bola)	Corrida Força Flexibilidade Velocidade Descontextualizados

Específicos de preparação geral (sem finalização)	Manutenção posse de bola Em circuito Lúdico-recreativos
Exercícios de preparação (com finalização)	Concretização objetivo jogo Meta-especializados Padronizados Por setores Situações Fixas de jogo Competitivo

Podemos observar com a tabela, as diferentes formas de classificação dos exercícios propostos pelos vários autores ao longo da história do treino desportivo de futebol. Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar com este trabalho de investigação iremos abordar a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, proposta por Ramos (2003), com uma adaptação, descrita no tópico abaixo.

2.1 Adaptação à taxonomia de Ramos

O presente estudo procura uma análise semelhante à conceção e ao planeamento do exercício de treino no estágio realizado e reportado neste relatório, adaptando a taxonomia criada por Ramos (2003).

Este autor diferencia na sua taxonomia os Exercícios Essenciais dos Exercícios Complementares. Exercícios essenciais são aqueles que têm como característica fundamental a essência do jogo de futebol- rematar/defender a baliza. Esta categoria reparte-se em três subcategorias:

- a) **Forma I** – trata-se de exercícios de finalização com GR e sem defesas em oposição (p.e., 1x0+Gr; 3x0+Gr);
- b) **Forma II** – trata-se de exercícios com finalização e com presença de defesas em oposição (p.e., 1x1+Gr; 3x2+Gr);
- c) **Forma III** – trata-se de jogos reduzidos ou jogos formais com finalização para as duas equipas (p.e., Gr+3x3+Gr; Gr+10x10+Gr).

Os restantes exercícios são considerados como complementares, já que não incluem a essência do jogo referida anteriormente. Estes subdividem-se em duas categorias, os

Exercícios Complementares Especiais e os **Complementares Gerais**. Os **Complementares Gerais** referem-se a tarefas que não incluem a bola como elemento determinante para a perceção, análise e solução de problemas emergentes característicos da realidade do futebol, sendo exemplo disso exercícios de aquecimento em corrida, treino de força ou retorno à calma. Para este estudo adaptou-se a taxonomia original de Ramos (2003) para os **Exercícios Complementares Especiais** repartindo-se em três subcategorias ao invés de duas. Os **Especiais Sem Oposição** (exercícios com bola, sem adversários e sem finalização); os **Especiais Com Oposição e Com Direção** (com bola, com adversários e direção de jogo possibilitada pela existência de balizas pequenas, alvos, apoios a fornecer linhas de passe ou zonas para fazer ensaio); os **Especiais Com Oposição e Sem Direção** (com bola, com adversários e sem balizas pequenas, alvos, zonas ou apoios para fazer ponto). Fazer esta distinção foi importante, pois podemos verificar algumas diferenças entre:

- as dinâmicas de movimento dos atletas e circulação de bola para um exercício com direção a um objetivo físico (seja uma zona, alvo ou apoio);
- as dinâmicas em exercícios com outros objetivos que não o transporte coletivo da bola a um determinado local (p.e., número de passes, tempo com posse de bola).

A tabela 18 serve para visualizar melhor a taxonomia adaptada que serviu de ferramenta a este estudo.

Tabela 18- Taxonomia de base dos exercícios de treino (adaptada de Ramos,2003)

Exercícios de treino	Essenciais	Forma I	Com oposição	com direção
		Forma II		
	Complementares	Forma III	Sem oposição	sem direção
		Especiais		
	Gerais			

A direção dentro dos exercícios de treino especiais, permitem um tipo de organização tanto defensiva como ofensiva mais representativa em jogo. Isto acontece essencialmente porque quem defende tem de se posicionar de forma a proteger um

alvo, linha de passe ou zona de um modo semelhante (mesmo que redutor), ao modo como se defende a baliza em jogo.

3. OBJETIVO DO ESTUDO

O objetivo do presente estudo é realizar uma análise descritiva dos exercícios utilizados e aplicados no treino, no decurso da época desportiva 2019/2020, no âmbito de uma equipa sénior que opera na 2ª divisão distrital, nomeadamente o Atlético Clube Alcanenense (ACA), quanto à classificação taxonómica de exercícios proposta por Ramos (2003), adaptada.

Após a apresentação desses dados o segundo objetivo passará por realizar uma reflexão acerca do mesmo, tentando estabelecer conclusões de acordo com os resultados obtidos bem como comparar com resultados obtidos em outros estudos similares. Posteriormente irá comparar-se o tipo de exercícios utilizados nas diversas fases competitivas da época do ACA, verificando se existem diferenças significativas entre elas.

4. METODOLOGIA

A metodologia do estudo descreve todos os procedimentos metodológicos, entre os quais o processo de caracterização da amostra, recolha de dados e a análise estatística a ser realizada.

4.1 Caracterização da Amostra

A amostra do nosso estudo foram as unidades de treino realizadas ao longo da época 2019/2020 do escalão de seniores do Atlético Clube Alcanenense (ACA).

A amostra foi constituída por 84 unidades de treino, que corresponderam a 15 no período preparatório (Pré-competitivo) e a 69 no período competitivo. A figura 14 apresenta em calendário a amostra para o presente estudo, após o cancelamento do campeonato devido ao COVID-19.

Começa-se por analisar o tempo despendido em treino em exercício e nas pausas (ver gráfico 7). Das 84 unidade de treino no presente estudo, verificamos que o volume total de treino foi de 7250 minutos, sendo que 6050 minutos (83,44%) se referem ao somatório dos exercícios de treino, onde os atletas se encontravam em atividade realizando os exercícios de treino. Os restantes 1200 minutos (16,55%) referem-se ao somatório de todas as pausas em treino, onde foram contabilizadas as palestras pré e pós treino, as pausas e as trocas de exercícios, hidratação, entre outras.

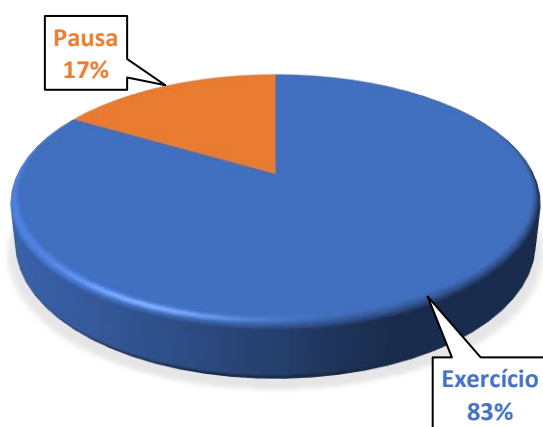


Gráfico 7- Tempo de treino em Exercício Vs Pausa

Relativamente ao tempo total de treino, dividindo os exercícios pela taxonomia classificativa criada por Ramos (2003), podemos verificar através da tabela 19, os resultados obtidos para a categoria de Exercícios Essenciais foram de 2510 minutos (41,48%), na categoria de Exercícios Complementares Especiais foram 1570 minutos (25,95%) e para a categoria de Exercícios Complementares Gerais registaram-se 1970 minutos (32,56%) do tempo de treino.

Tabela 19- Tempo de treino por categoria de exercícios

Categorias	Tempo (minutos)	Percentagem (%)
Exercícios Essenciais	2510	41,48 %
Exercícios Complementares Especiais	1570	25,95 %
Exercícios Complementares Gerais	1970	32,56 %
TOTAL	6050	100 %

No gráfico 8, podemos verificar as percentagens para as diferentes categorias de exercícios.

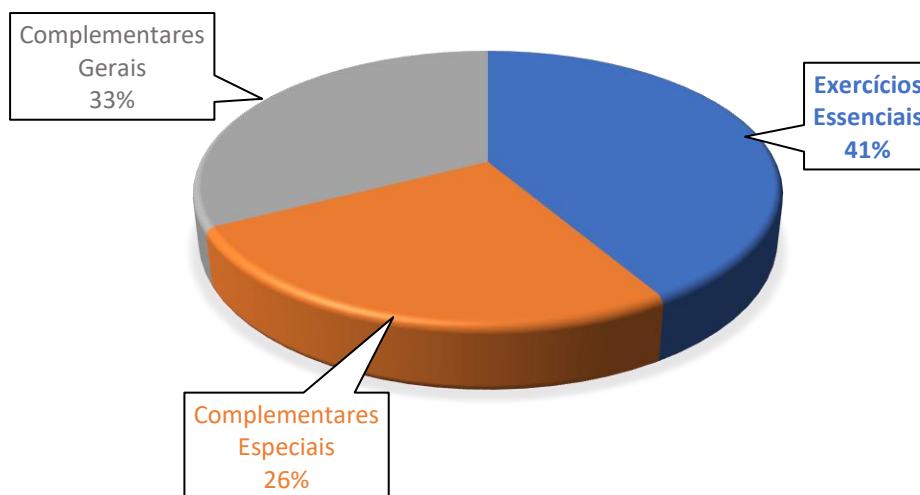


Gráfico 8- Percentagem das categorias de exercícios

Analisando as subcategorias de treino de uma forma mais pormenorizada (ver tabela 20) podemos verificar algumas semelhanças da análise do conteúdo do treino no alto rendimento em Portugal efetuada por Ramos (2003), principalmente para os Exercícios Essenciais Forma III que apresentavam um valor de 29%. A subcategoria que ocupou mais tempo, foi a dos Exercícios Essenciais Forma III, com 1755 minutos (29%), seguida dos Exercícios Essenciais Forma II com 445 minutos (7,35%) e por fim os Exercícios Essenciais Forma I com 310 minutos (5,12%).

Dentro da categoria dos Exercícios Complementares Especiais, os exercícios mais utilizados ao longo da época foram os Exercícios Complementares Com Oposição e Com Direção com 615 minutos (10,16%). Neste grupo de exercícios eram utilizados jogos com mini-balizas, pórticos, entre outros de manutenção e posse de bola que apresentassem direção no exercício. Os Exercícios Complementares Com Oposição e Sem Direção com 455 minutos (7,52%), onde se inseriam exercícios de manutenção e posse de bola assim como alguns exercícios lúdico-recreativos. Os Exercícios Complementares Sem Oposição e Sem Direção com 500 minutos (8,26%), preencheram a restante categoria. Nestes

exercícios sem direção e sem oposição eram utilizados exercícios para aprimorar o passe e receção de diferentes formas e distâncias.

Os Exercícios Complementares Gerais com 1970 minutos (32,56%), presentes ao longo de toda época, dizem respeito a todos os exercícios de aquecimento e mobilização, bem como o trabalho de força e alongamentos para prevenção de lesões. São todos os exercícios que serviram de forma a preparar os jogadores de uma melhor forma para a tarefa. Também nesta categoria existem semelhanças da análise do conteúdo do treino no alto rendimento em Portugal efetuada por Ramos (2003) onde foi observado 36,83% do tempo de treino, a segunda categoria com a maior percentagem temporal.

Tabela 20- Tempo de treino por Subcategorias

Categorias	Tempo (minutos)	Percentagem (%)
Essencial Forma I	310´	5,12 %
Essencial Forma II	445´	7,35 %
Essencial Forma III	1755´	29 %
Complementar Especial com oposição e com direção	615´	10,16 %
Complementar Especial com oposição e sem direção	455´	7,52 %
Complementar Especial sem oposição	500´	8,26 %
Complementares Gerais	1970´	32,56 %
TOTAL	6050´	100%

Em baixo no gráfico 9, podemos observar o a percentagem do tempo utilizado em treino para cada subcategoria de exercícios, ao longo da época desportiva.

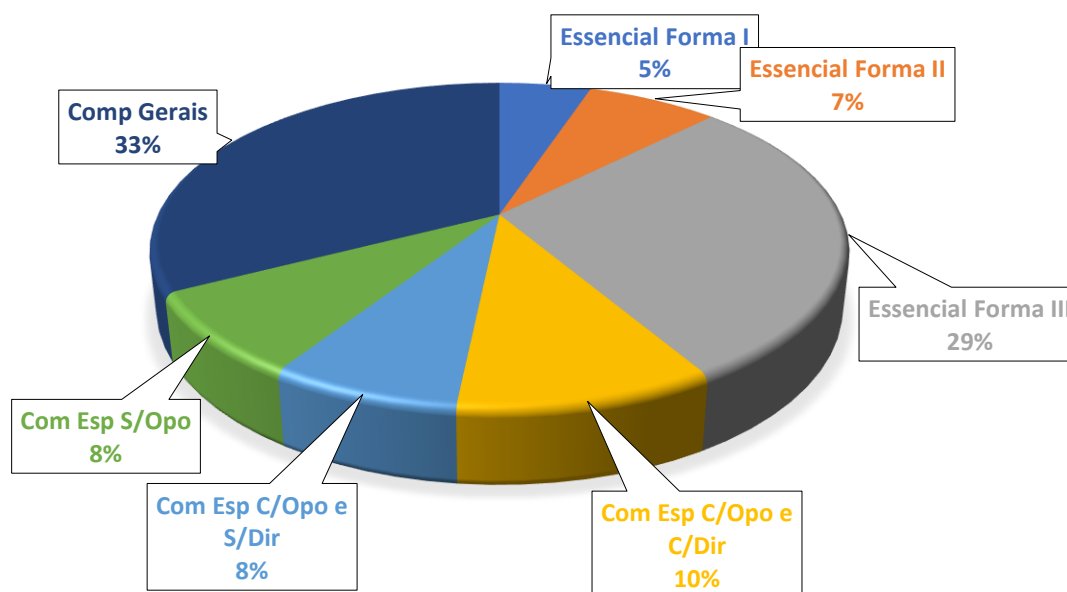


Gráfico 9- Tempo de treino por subcategoria

Exercícios Com Estrutura e Sem Estrutura relativamente ao transfere para o jogo. Os Exercícios Com Estrutura são todos aqueles que para além da oposição apresentam direção (Exercícios Essenciais Forma I, II e III e os Exercícios Complementares Especiais Com Oposição e Com Direção). Os Exercícios Sem Estrutura são todos aqueles que não apresentam direção ou oposição (Exercícios Complementares Especiais Com Oposição Sem Direção, Exercícios Complementares Especiais Sem Oposição e os Exercícios Complementares Gerais). Quanto maior for o transfere do treino para a competição melhor a representatividade do exercício de treino para o jogo (Vilar, Araújo, Davids & Renshaw, 2012). Exercícios que replicassem determinadas situações que normalmente surgem em competição (Com Estrutura), mesmo sendo em espaços mais reduzidos ou em diferentes relações numéricas, tiveram como principal objetivo familiarizar os jogadores com o espaço que ocupam em jogo (i.e., centrais numa zona mais central do campo, laterias mais próximos das linhas), como também criar relação entre os jogadores nos seus posicionamentos (i.e., relação guarda-redes com os centrais, centrais com os laterais, laterais com os médios). Resumindo, estas estruturas presentes em exercícios de treino pretendem potenciar os jogadores nas suas posições para situações previstas em competição, pois apresentam uma relação elevada entre os jogadores que normalmente atuam nas suas posições relativas em campo.

Tabela 21- Tempo de treino em exercícios Com Estrutura e Sem Estrutura

Exercícios	Tempo (minutos)	Percentagem (%)
Com Estrutura	3125	51,65%
Sem Estrutura	2925	48,34%
TOTAL	6050	100%

Dos 6050 minutos de treino observados, 3125 minutos (51,65%) tiveram como base uma relação coletiva dentro de uma estrutura (campos reduzidos e jogo formal), representados nos Exercícios Essenciais Forma I, II e III e os Exercícios Complementares Especiais Com Oposição e Com Direção. Os restantes 2925 minutos (48,34%), foram Exercícios Complementares Gerais, Complementares Especiais Com Oposição e Sem Direção e os Complementares Especiais Sem Oposição. Ao existir direção nos exercícios revela uma elevada importância para a organização defensiva e ofensiva, pois sem isso os jogadores circulavam livremente sem referências espaciais.

No gráfico 10 verificamos a diferença na utilização deste tipo de exercícios, isto é, os exercícios em treino que são considerados Com Estrutura dos Exercícios Sem Estrutura.



Gráfico 10- Exercícios Com Estrutura Vs Exercícios Sem Estrutura

Na tabela 22 em baixo, pode verificar-se a percentagem de tempo de treino nas diferentes fases da época. No período Pré-competitivo em 1345 minutos (22,23%) de tempo de treino e no período Competitivo em 4705 minutos (77,76%).

Tabela 22- Tempo de subcategorias de exercícios nas fases da época

Categorias	Pré-Competitivo		Competitivo	
	Tempo (minutos)	Percentagem (%)	Tempo (minutos)	Percentagem (%)
Essencial Forma I	75	1,23	235	3,88
Essencial Forma II	70	1,15	375	6,19
Essencial Forma III	575	9,50	1180	19,50
Complementar Especial Com Oposição e Com Direção	20	0,33	595	9,83
TOTAL Com Estrutura	740	12,23	2385	39,42
Complementar Especial Com Oposição e Sem Direção	100	1,65	355	5,86
Complementar Especial Sem Oposição	170	2,80	330	5,45
Complementares Gerais	335	5,53	1635	27,02
TOTAL Sem Estrutura	605	10	2320	38,34
TOTAL	1345	22,23%	4705	77,76%

Podemos verificar através do gráfico 11 que no período Pré-competitivo os Exercícios Com estrutura ocupam 740 minutos (12,23%) e os Sem Estrutura ocupam 605 minutos (10%). No período Competitivo os Exercícios Com Estrutura ocupam 2385 minutos (39,42%) e os Sem Estrutura 2320 minutos (38,34%). Pode verificar-se que ao longo da época os Exercícios Com Estrutura tiveram uma maior utilização, apesar de não existirem grandes diferenças. Estes valores reforçam a ideia apresentada por alguns autores que afirmam que o treino deve refletir a representação do real, possibilitando através dos exercícios um conjunto de estímulos que permitam agir em condições aleatórias e adversas no jogo (Costa, 2002).

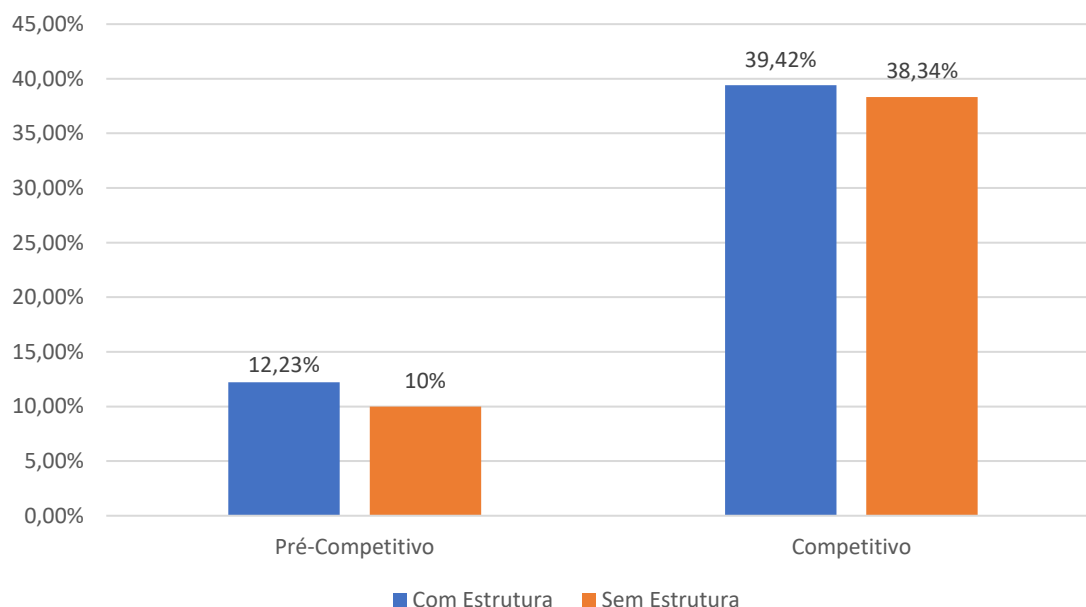


Gráfico 11- Percentagem das subcategorias de exercícios Com Estrutura Vs exercícios Sem Estrutura

De um modo mais detalhado pode verificar-se através do gráfico 12, para as diferentes subcategorias os valores nas diferentes fases da época. No período Pré-competitivo destacam-se os Exercícios Essenciais Forma III com 9,50% de tempo despendido, resultado dos jogos de treino realizados nesta fase da época. No período Competitivo os Exercícios Complementares Gerais com uma percentagem de 27,02% seguida dos Exercícios Complementares Essenciais Forma III com 19,50% são os que se destacam. Os Exercícios Complementares Gerais ao longo da época assumiram extrema importância,

na preparação, prevenção e recuperação física do plantel. Aroso (2010), afirma que o período pré-competitivo deve ser feito seguindo exercícios de treino, relacionados com a necessidade de aproximação metodológica entre os dois períodos competitivos, para um melhor desenvolvimento, como se verificou.

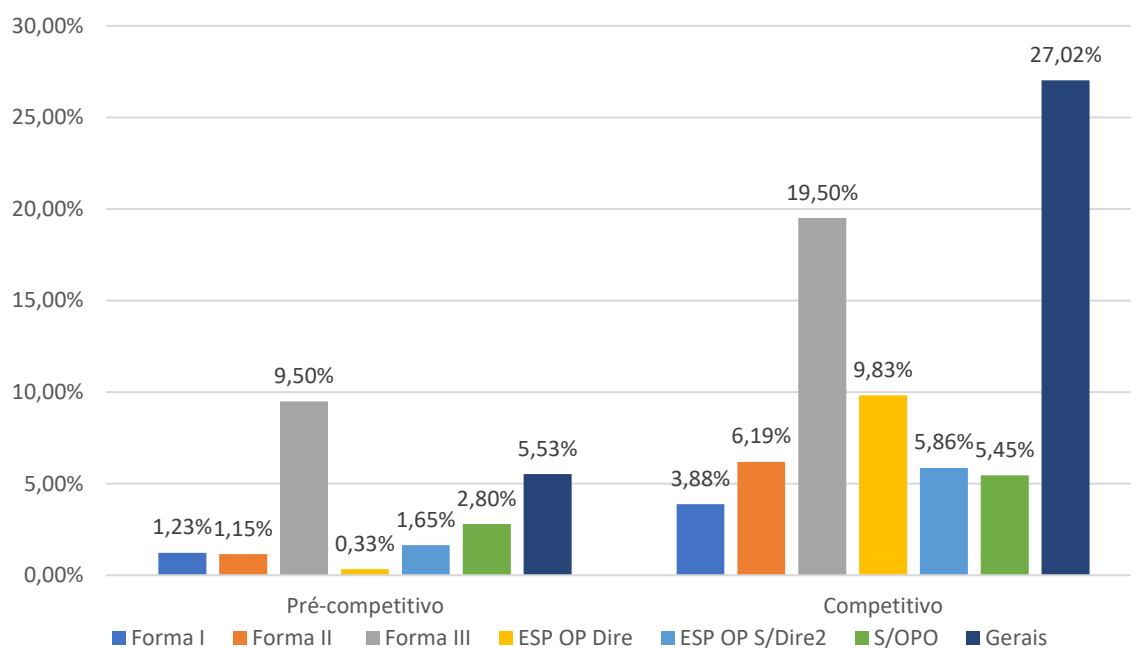


Gráfico 12- **Percentagem das subcategorias de exercícios nas fases da época**

A tabela 23 refere esses mesmos valores separando todas as subcategorias nos diferentes dias do microciclo padrão (terça-feira, quinta-feira e sexta-feira). Na categoria outros com 655 minutos (13%), foram os treinos realizados fora do microciclo padrão, onde se realizaram jogos de treino na maioria das unidades de treino.

Tabela 23- Subcategorias por Unidade de Treino

Categorias	terça-feira		quinta-feira		sexta-feira		Outros	
	Tempo (minutos)	Perc. (%)	Tempo (minutos)	Perc. (%)	Tempo (minutos)	Perc. (%)	Tempo (minutos)	Perc. (%)
Essencial Forma I	0	0	25	0,41	270	4,46	0	0
Essencial Forma II	85	1,40	210	3,47	150	2,47	0	0
Essencial Forma III	510	8,42	480	7,93	140	2,31	655	10,82
Complementar Especial Com Oposição e Com Direção	280	4,62	295	4,87	40	0,66	0	0
Complementar Especial Com Oposição e Sem Direção	180	2,97	65	1,07	195	3,22	0	0
Complementar Especial Sem Oposição	150	2,47	200	3,30	120	1,98	40	0,66
Complementares Gerais	700	11,57	610	10,08	565	9,33	85	1,40
TOTAL	1905	31,48	1885	31,15	1480	24,46	780	13%

Verificamos através do gráfico 13, o destaque para a categoria de Exercícios Complementares Gerais que se verificaram de elevada importância ao longo da época em todas as unidades de treino como já foi referido anteriormente.

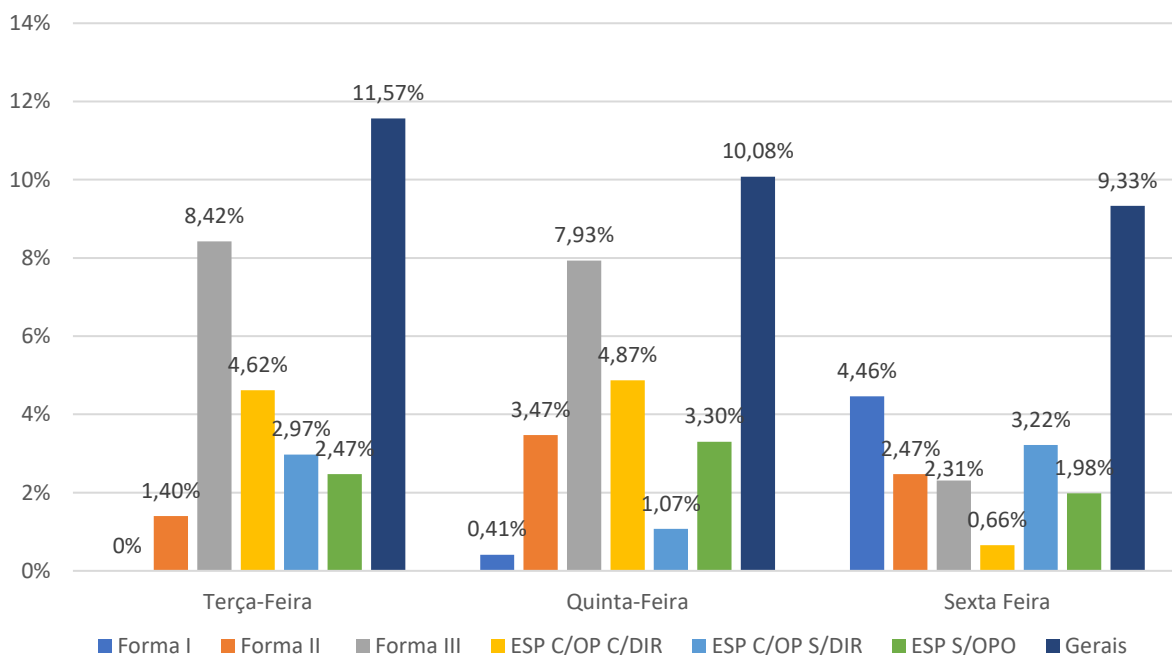


Gráfico 13- Percentagens das subcategorias por Unidade de Treino

Pode-se verificar que nas duas primeiras unidades de treino de um microciclo padrão (terça-feira e quinta-feira) existe maior predominância de Exercícios Essenciais Forma III, bem como de Exercícios Complementares Especiais Com Oposição e Com Direção, isto é, exercícios de jogo formal ou de jogo reduzido, com finalização por parte de ambas as equipas. São estes exercícios que para Ramos (2003), permitem um maior número de ações específicas ao jogo de futebol.

Os Exercícios Essenciais Forma I, foram os mais utilizados na última unidade de treino de um microciclo padrão (sexta-feira), onde ocorriam as situações de finalização na maioria das vezes opondo-se o ataque frente ao guarda-redes sem defesas, assim como os exercícios de esquemas táticos ofensivos.

A tabela 24 apresenta os resultados obtidos para cada unidade de treino pertencente ao microciclo padrão, onde se pode comparar o tempo assim como a percentagem utilizada com os Exercícios Com Estrutura e Sem Estrutura ao longo de cada microciclo da época desportiva.

Tabela 24- Exercícios Com Estrutura e Sem Estrutura por Unidade de Treino

Exercícios	terça-feira		quinta-feira		sexta-feira	
	Tempo (minutos)	Percentagem (%)	Tempo (minutos)	Percentagem (%)	Tempo (minutos)	Percentagem (%)
Com Estrutura	875	14,46	1010	16,69	600	9,91
Sem Estrutura	1030	17,02	875	14,46	880	14,54

No gráfico 14 verifica-se que na segunda unidade de treino do microciclo padrão (quinta-feira) foi o único que apresentou os Exercícios Com Estrutura com 1010 minutos (16,69%), superior ao valor dos Exercícios Sem Estrutura 875 minutos (14,46%). À semelhança do estudo efetuado por Ramos (2003), onde os valores dos Exercícios Essenciais Forma III vão aumentando até meio do microciclo voltando a baixar a partir daí.

Na primeira unidade de treino (terça-feira) nos Exercícios Sem Estrutura, a diferença verificada justifica-se por existirem dois grupos de treino, onde com os jogadores mais utilizados faziam um treino mais voltado para a recuperação e os menos utilizados efetuavam exercícios visando o equilíbrio de cargas com os mais utilizados. A diferença

observada na última unidade de treino (sexta-feira) com os Exercícios Sem Estrutura a assumirem um papel principal, está relacionado com a realização de exercícios de velocidade nesta unidade de treino assim como a realização de alguns exercícios lúdico-recreativos.

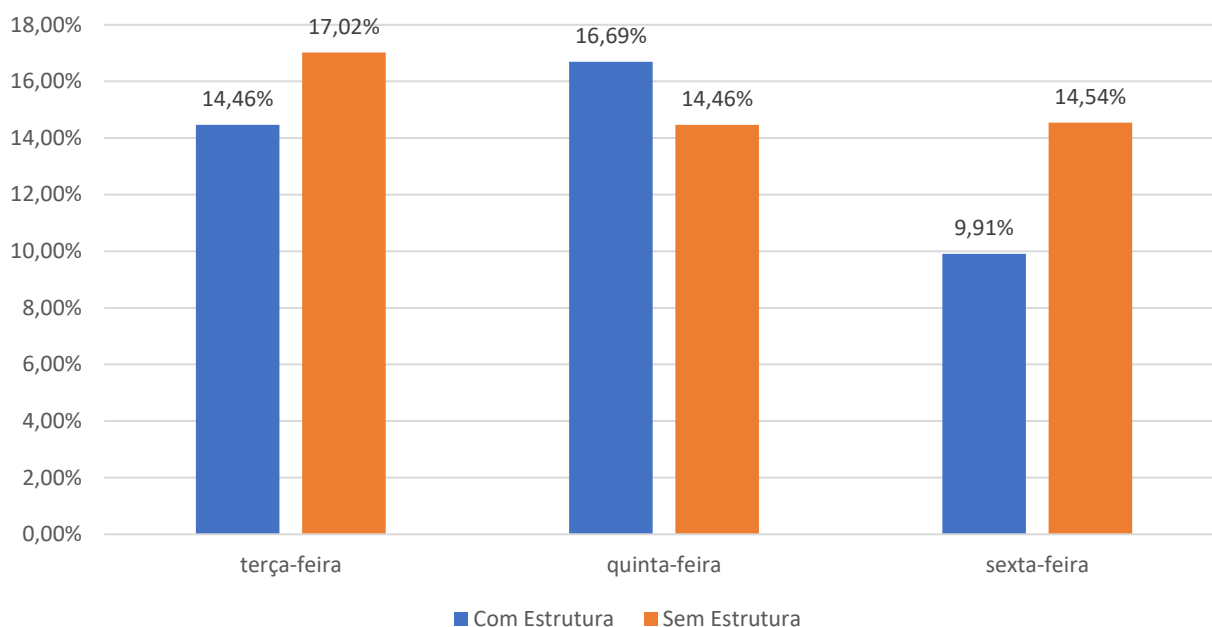


Gráfico 14- Percentagens de exercícios Com Estrutura Vs Sem Estrutura por Unidade de Treino

5. CONCLUSÕES

Após a realização do estudo, onde se realizou uma pesquisa bibliográfica acerca das temáticas do mesmo, o conhecimento acerca das formas de periodização existentes bem como da tipologia dos exercícios realizados durante o treino, o saber foi aprofundado. Esta análise foi crucial para a implementação do estudo bem como para o tratamento dos dados e reflexão/discussão dos resultados obtidos.

Sendo o local de estágio um contexto amador, com a possibilidade de apenas se conseguirem realizar três unidades de treino por microciclo onde nem sempre o plantel estava completo, foi fundamental otimizar esse tempo. O desejado era que o transferido do treino para o jogo fosse o mais eficaz possível. Realizaram-se muitos exercícios competitivos estruturados que foram criando competências aos atletas, dotando-os de diferentes ferramentas, para aquilo que pudessem encontrar em competição. Diferentes meios e métodos constituem os elementos práticos da preparação desportiva, intervindo diretamente na organização do treino, bem como na relação de

quanto maior é o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, maiores e mais eficazes serão os seus efeitos (Braz, Spigolon & Borin, 2012).

Ao nível global do treino e tendo em conta as categorias analisadas, destaque para os Exercícios Essenciais Forma III (29%), que representaram uma grande percentagem comparativamente com as restantes categorias, onde os resultados apresentados foram bastante semelhantes. Não podendo dissociar as outras categorias desta, verificamos que o somatório de todas as categorias, que apresentam Exercícios Com Estrutura (51,65%), isto é, exercícios com propósito de preparação para a competição tendo em conta os diferentes momentos e fases de jogo relativamente ao modelo de jogo pretendido (Exercícios Essenciais Forma I, II, III e os Exercícios Complementares Especiais Com Oposição e Com Direção). Neste tipo de exercícios observamos semelhanças com aquilo que ocorre em competição, dotando os jogadores de capacidades na resolução de problemas que possam surgir no jogo.

Pode verificar-se que os Exercícios Complementares Gerais (32,56%), quando analisamos categoria a categoria, foi a que obteve a percentagem mais elevada, o que revela a importância atribuída à parte física na gestão do plantel.

De um modo geral verifica-se que nas diferentes fases da competição existiu uma aproximação metodológica continuando a desenvolver no período competitivo aquilo que foi inicialmente desenvolvido no período Pré-competitivo, facilitando uma evolução.

Na análise dos microciclos padrão verificamos que da unidade de treino mais afastada para a mais próxima da competição existem algumas categorias que invertem os papéis. Assim sendo os Exercícios Essenciais Forma II e III, bem como os Exercícios Especiais Com Oposição e Direção vão perdendo espaço ao logo da semana. São exercícios que apresentam uma vertente mais organizativa ao nível coletivo, quer defensiva, quer ofensivamente na estrutura da equipa, diminuindo assim também o stress físico e psicológico dos atletas mais perto da competição.

Já os Exercícios Essenciais Forma I, assim como os Exercícios Especiais Com Oposição Sem Direção vão aparecendo de um modo mais esclarecedor na última unidade de treino da semana já perto da competição. Aqui os exercícios de treino eram compostos na sua grande maioria por situações de finalização apenas contra o guarda-redes,

esquemas táticos ofensivos, assim como exercícios lúdicos-recreativos onde os jogadores estavam mais descontraídos.

Esperamos, com a conclusão deste estudo, contribuir para um maior conhecimento acerca do tipo de exercícios utilizados durante o treino ao longo de uma época bem como poder estabelecer ligações entre o tipo de exercícios realizados e as diversas fases (pré-competitiva e competitiva) que existem. Estas conclusões aprofundarão o conhecimento acerca do treino e da determinante influência que ele tem para o sucesso da equipa.

6. LIMITAÇÕES AO ESTÁGIO

Neste tópico serão descritos alguns constrangimentos na realização deste estágio. Alguns treinos foram realizados no pavilhão Carlos Calado em Alcanena, que fica na zona envolvente ao Estádio Joaquim Maria Batista. O pavilhão foi utilizado derivado ao mau tempo, ou quando o relvado estava em manutenção, sendo esta a alternativa encontrada.

A falta de tempo para o planeamento de alguns microciclos, derivado de nenhum elemento da equipa técnica ser profissional.

Neste contexto bastante específico derivado das constantes entradas e saídas de jogadores estrangeiros para observação, verificou-se por vezes alguma dificuldade no planeamento e execução dos exercícios.

Uma limitação ao estudo poderá ter a ver com o facto de o treinador principal ser o responsável pelo estudo, o que pode levar a que se tenha preocupações com a forma de escolha e organização dos exercícios no treino, influenciando a realização do mesmo.

PARTE III - BALANÇO FINAL DE ESTÁGIO

O balanço final de todo o processo de estágio proporciona uma reflexão sobre as experiências vivenciadas ao longo do estágio, nomeadamente da parte relacionada com a intervenção enquanto treinador principal no Atlético Clube Alcanenense (ACA) e a parte da realização do estudo.

No que se refere à intervenção enquanto treinador principal podemos verificar que, em termos quantitativos, o ACA foi a equipa com o melhor ataque da prova com 55 golos marcados e simultaneamente a melhor defesa, com 12 golos sofridos. Esteve sempre em 1º lugar na tabela classificativa e terminou o campeonato com 13 vitórias, 3 empates e 1 derrota num total de 17 jogos disputados acumulando 42 pontos. Para atingirmos este feito houve um trabalho de preparação e trabalho de toda a equipa técnica assente em muitas das vivências enquanto jogador e treinador, mas também consequência de todo o processo de formação académico que a ESDRM me proporcionou neste mestrado em treino desportivo. Os conteúdos teóricos alicerçaram os fundamentos com que me regia para a elaboração do treino e na competição propriamente dita e as experiências e vivências transmitidas por diversos professores contribuíram substancialmente para a minha intervenção enquanto treinador principal quer em termos mais relacionados com a prática quer os mais relacionados com a parte pedagógica.

Quanto ao estudo realizado este permitiu-nos balizar sobre o que já era investigado na temática de planeamento, intervenção e reflexão no treino. Mais especificamente os objetivos do estudo passavam por contribuir para um maior conhecimento acerca do tipo de exercícios utilizados durante o treino ao longo de uma época bem como poder estabelecer ligações entre o tipo de exercícios realizados e as diversas fases (pré-competitiva e competitiva) que existem. Verificamos que da fase pré-competitiva para a fase competitiva, existiu uma continuidade, mantendo uma linha orientadora como forma de progresso nos exercícios de treino. Para um futuro desenvolvimento da tarefa consideramos essencial a aplicação dos conteúdos teóricos à prática.

Como complemento a todo o processo académico a experiência de ser treinador principal exigiu algumas formações complementares e específicas como formações na área do treino e operacionalização de exercícios, gestão e liderança de recursos humanos. A base destas formações teve como objetivo principal a procura na

necessidade de adaptar os conhecimentos teóricos à realidade desportiva. Mesmo com o país em confinamento foi possível realizar um elevado número de formações online que enriqueceu a minha bagagem e me fez refletir ainda mais sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Enquanto treinador principal várias foram as situações que encontrei às quais tive de dar resposta da forma que me parecia mais correta, quer em termos de trabalho individual quer como equipa técnica, com os jogadores e com os dirigentes. Todas as tomadas de decisão me permitiram crescer enquanto treinador, quer tenham tido consequências positivas ou negativas. É com essas experiências que aprendemos e que contribuem para que, no futuro, tenhamos um olhar mais abrangente sobre vários domínios, podendo, em certas situações, decidir sobre ações presentes com base em experiências anteriores. O facto de ter sido um ano atípico em termos competitivos, provocado pela paragem do campeonato devido à COVID-19 também me permitiu lidar e resolver diversas situações com as quais nunca me tinha deparado. Todo o processo, desde a última jornada em campo até à decisão por parte da AFS de subida de divisão também foi deveras desafiador, sendo que gerir as expectativas de jogadores, dirigentes e as minhas acerca do eventual desfecho do campeonato foi um período intenso e stressante que também me enriqueceu e fez crescer enquanto treinador principal.

A época desportiva terminou com um sentimento agridoce. Por um lado, não se concretizaram os objetivos propostos da forma como todos queríamos, no campo, por outro, conseguimos atingir o objetivo macro de subir de divisão derivado do mérito desportivo, sendo que outros objetivos micro foram também alcançados.

Para finalizar o ACA revelou ser um contexto positivo no desenvolvimento do estágio, indo ao encontro dos objetivos propostos e constituindo uma mais valia para o percurso que pretendo desenvolver enquanto treinador, acrescentando elevado valor profissional e pessoal. De uma forma geral procurei partilhar aquilo que foi a época desportiva 2019/2020 enquanto treinador principal, procurando contribuir e evoluir no progresso deste desporto que tanto nos apaixona, o futebol.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, J. (2000). *Como formar a melhor equipa*. Lisboa: Ed. Caminho, S.A.
- Aroso, J. (2010). “*Periodização do Treino no Futebol*”. Comunicação pessoal o colóquio “A Gestão de Mestrals para a Obtenção do Sucesso”. Arcos de Valdevez.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Braz, Jorge & Garganta, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em futsal. Estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Monografia de licenciatura não publicada, Faculdade de Desporto e Educação Física - Universidade do Porto, Portugal.
- Braz, T., Spigolon, L. & Borin, J. (2012). Caracterização dos meios e métodos de influência prática no treinamento em futebolistas profissionais. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 34(2), 495-511.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que recuperar*. Liminho, Indústrias Gráficas, Lda.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo: A unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2006). *O planeamento e a periodização do treino em futebol: um estudo realizado em clubes da superliga*. Dissertação de Mestrado em Alto Rendimento, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização e dinâmica de Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V. & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2), 41-61.
- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 7-20.
- Dutra, L.C., Silva, F.S., Guimarães, M.B., Paoli, P.B. & Lima, R.C. (2014). Análise das metodologias de treinamento tático no futebol. *Rev Bras Futebol*, 6(2), 27-36.

- Ericsson, K. A. (1996). *The Road to Excellence – The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports and Games*. Ed. K. Anders Ericsson, Florida State University.
- Esteves, J.L. (2009). *A Excelência do Treinador de Futebol: Uma análise centrada na percepção de Treinadores e de Jornalistas Desportivos*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto e Educação Física - Universidade do Porto, Portugal.
- Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos: Caracterização dos Exercícios de Treino*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal.
- Frade, V. (1989). *Notas de Curso de Metodologia de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds), *O Ensino dos jogos Desportivos (pp. 97-137)*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, pp. 95-135.
- Garganta, J. (1993). *Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades à especificidade*. In *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259-270.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto e Educação Física - Universidade do Porto, Portugal.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G.Tani, J. O. Bento & R. D. d. S. Petersen(Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A., (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263)* Porto: Editora FADEUP.
- Gomes, J. (2004). *Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto e Educação Física - Universidade do Porto, Portugal.
- Gomes, S. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, O «pós-futebol do Pré-futebol». Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto e Educação Física - Universidade do Porto, Portugal.
- Janseen, J. & Dale, G. (2002): *The Seven Secrets of Successful Coaches – How to Unlock and Unleash Your Team’s Full Potential*. Edição Janssen & Dale, USA. ISBN 1-892882-02-7
- Matvéiev, L. (1981). *O processo de Treino Desportivo*. Livros Horizonte.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Estoril: Prime Books.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Pollard, R. & Reep, C. (2002). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. *Journal of the Royal Statistical Society Series D (The Statistician)*, 46(4), 541-550. doi: [10.1111/1467-9884.00108](https://doi.org/10.1111/1467-9884.00108).
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol. Lisboa.
- Quinta, R. & Leal, M. (2001). O Treino no Futebol: Uma concepção para a Formação.
- Reilly, T., Clarys, J. & Stibbe, A. (1993). Introduction. In T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.), *Science and Football II* London: E & FN Spon.
- Santos, P., Castelo, J. & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, 25(3), 455-472.

- Silva, F., Martins, C. & Silva, K. (2004). Dinâmica competitiva no futebol de alta competição e a teoria da periodização do treino. *Revista Portuguesa de Ciências de Desporto*, 4(2), 215.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K. & Renshaw, I. (2012). The need for 'representative task design' in evaluating efficacy of skills tests in sport: A comment on Russell, Benton and Kingsley *Journal of Sports Sciences*, 30(16), 1727-1730.

ANEXOS

Anexo I – Exemplo de Plano de Unidades de Treino

ATLÉTICO CLUBE ALCANENENSE

DATA: 15-10-2018 | LOCAL: Alcanena | U. TREINO: 27 | SEMANA: 8

Numero jogadores: 2 Gr + 10 Campo | Tempo de sessão: 90'

-Baix Estágio Colúmbia;
-Destacar os comportamentos com Bola;
-Não sofrerem a Goleadas.

JOGADORES	TREINO	AQUECIMENTO
1-20		<p>Exercício Tempo: 20'</p> <p>Compl. Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 x 5' Corrida Contínua Diferentes ritmos; 8' Alongamentos Utilizados; Força Mi Não Utilizados; 5' Mobilização Articular; <p>TT: 20'</p>
OBJETIVO PRINCIPAL		
21-30		<p>Campo Principal Tempo: 30'</p> <p>Compl. Especiais</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 x 5' MPB G/Cv/ S/ Dr (8x6+6JK) <p>Compl. Especiais</p> <ul style="list-style-type: none"> 10' x 10' Jogo com apoios 6 x 6 +6Ap <p>TT: 30'</p>
31-40		<p>Final Tempo: 15'</p> <p>Alongamentos gerais;</p> <p>TT: 30'</p>

SENIORES A - 2019/2020

ATLÉTICO CLUBE ALCANENENSE

DATA: 17-10-2018 | LOCAL: Alcanena | U. TREINO: 28 | SEMANA: 8

Numero jogadores: 2 Gr + 10 Campo | Tempo de sessão: 90'

-Reforçar a boa intensidade do treino anterior;

JOGADORES	TREINO	AQUECIMENTO
1-20		<p>Ex. Prev Tempo: 20'</p> <p>Compl. Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> 2' Corrida para elevação; 8' Exercícios prevenção - aquecimentos com deslocamentos laterais; 5' Mobilização Articular; 15' Passa e Recepção "Y"; <p>TT: 20'</p>
OBJETIVO PRINCIPAL		
21-30		<p>Campo Principal Tempo: 15'</p> <p>Compl. Especiais Forma III</p> <ul style="list-style-type: none"> 8x7+Gr + 2JK <p>-Objetivo de criar situações para finalização;</p> <ul style="list-style-type: none"> Rápidas transição pelos corredos laterais; <p>TT: 30'</p>
31-40		<p>Final Tempo: 15'</p> <p>Alongamentos gerais;</p> <p>TT: 30'</p>

SENIORES A - 2019/2020

Pedro Gil Dias Vieira
Mestrado em Treino Desportivo de Futebol

ATLÉTICO CLUBE ALCANENENSE

DATA: 18-10-2018 | LOCAL: Alcanena | SEMANA: 8

Tempo de sessão: 90'

Atentar para o jogo, serem mais activos;
Dar continuidade às vitórias sem sofrer;
Concentrar-se no final do treino.

JOGADORES	TREINO	ASSISTIMENTO
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBJETIVO PRINCIPAL

Comp. Especials Forma I 10'

- encostar na baliza de primeira;
- Objetivo de criar situações para finalização;
- Definir zonas de cruzamento e ataque ao espaço após combinação;
- Contabilizar o lado do cruzamento com mais golos.

Tempo: 15'

TT: 33'

SENIORES A - 2019/2020

Exercício Tempo: 30'

Comp. Gerais

- 2" Corrida para a frente;
- 5" Mobilização Articular;

Comp. Essenciais C/Op S/ Direção

- 10" Meia-lua;

Comp. Gerais

- 5" Alongamentos dinâmicos;
- 8" Velocidade reação;

TT: 33'

Exercício Tempo: 30'

Comp. Especials Forma II 20'

- 8x5+Gr
- Equipa que defende tenta sair em transição, objetivo passar linha com bola controlada;

-Rotação de alguns jogadores para treino de esquemas táticos ofensivos (lives direts)

TT: 33'

Exercício Tempo: 15'

Comp. Especials Forma I 10'

- encostar na baliza de primeira;
- Objetivo de criar situações para finalização;
- Definir zonas de cruzamento e ataque ao espaço após combinação;
- Contabilizar o lado do cruzamento com mais golos.

TT: 33'


FINAL

Exercícios Tempo: 15'


Alongamentos gerais

TT: 30'

Observações





Anexo II- Ficha utilizada para a catalogação dos métodos treino

 ACA-SENIORES				EXERCÍCIOS ESSENCIAIS			EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES				VOLUME
UNIDADE TREINO	DIA	HORA	Fase Competitiva	FORMA I	FORMA II	FORMA III	ESPECIAIS		GERAIS	MINUTOS	
							COM OPOSIÇÃO E DIREÇÃO	COM OPOSIÇÃO SEM DIREÇÃO	SEM OPOSIÇÃO		SEM BOLA
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
TOTAIS											

Anexo III- Excel utilizado para a codificação dos métodos treino

		ATLÉTICO CLUBE ALCANENENSE																		Total
		CAMPEONATO DISTRIAL AF SANTARÉM - ÉPOCA 2019/2020																		
		DADOS MESOCICLO - MÉTODOS DE TREINO																		
Mesociclo		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Microciclo		6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	9	10	10	10	
Treino		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34						
Data		1/out	3/out	8/out	10/out	11/out	15/out	17/out	18/out	22/out	24/out	25/out	29/out	31/out						
Volume de Treino		90	90	90	90	75	90	90	80	90	90	75	90	90						
Categoria de Exercícios																				
Exercícios Essenciais																				
Forma I		10				20			10											
Forma II		15		15			15	20			25									
Forma III			15	20	15		20	25		15	20		15	25						
Exercícios Complementares Especiais																				
Com oposição e com direção		15		15			20			20	25			20	15					
Com oposição e sem direção		25		15		15	10		10	10		10	15							
Sem oposição		10	10	15	10			15			10		15							
Exercícios Complementares Gerais																				
Gerais		25	25	25	20	25	25	25	20	25	30	20	25	25	20	25	20	20	20	
Duração		75	75	75	75	60	75	75	65	75	75	75	60	75	75	0	0	0	935	
Pausa		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	195	
Densidade		83%	83%	83%	83%	80%	83%	83%	81%	83%	83%	80%	83%	83%	83%	80%	83%	83%	83%	

Anexo IV- Ficha de observação e registo de Jogo

FICHA OBSERVAÇÃO JOGO									
JOGO -			DATA - -				JORNADA		
ARBITRO			CAMPO						
RELATÓRIO									
1ª PARTE									
SISTEMA JOGO					SISTEMA JOGO				
TP			SUBST	GOLOS	TP			SUBST	GOLOS
			-					-	
			-					-	
			-					-	
			-					-	
			-					-	
2ª PARTE									
SISTEMA JOGO					SISTEMA JOGO				
TP			SUBST	GOLOS	TP			SUBST	GOLOS
			-					-	
			-					-	
			-					-	
			-					-	
			-					-	
			-					-	
OBSERVAÇÕES FINAIS									
									

Anexo V- Folha de Convocatória



ATLÉTICO CLUBE ALCANENENSE
2019/2020



CONVOCATÓRIA

SENIORES A

CAMPEONATO DISTRITAL DE SANTARÉM		JORNADA ELIMINATÓRIA	DATA	
ADVERSÁRIO	HORA DE JOGO	LOCAL	CONCENTRAÇÃO	LOCAL

	ATLETAS	Nº	ASSINATURA	OBSERVAÇÕES
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

JOGADOR NÃO FORMADO LOCALMENTE

PRÓXIMO TREINO	
OBSERVAÇÕES GERAIS	

O TREINADOR

Anexo VI- Folha de Registo de dados em Competição dos Jogadores

				J	GM	T	SU	M	A	AA	V
1.		---	Defesa	21	6	21	-	1890	2	-	-
2.		---	Médio	21	5	20	1	1652	1	-	-
3.		---	Defesa	19	3	19	-	1699	5	-	-
4.		---	Defesa	19	2	17	2	1534	2	-	-
5.		---	Médio	19	4	19	-	1531	4	-	-
6.		---	Defesa	18	6	18	-	1534	1	-	-
7.		---	Avançado	18	10	13	5	1242	-	-	-
8.		---	Avançado	17	11	16	1	1279	2	-	-
9.		---	Avançado	17	4	9	8	911	1	-	-
10.		---	Defesa	15	0	15	-	1281	2	-	-
11.		---	Defesa	12	1	8	4	804	1	-	-
12.		---	Médio	12	0	1	11	172	1	-	-
13.		---	Avançado	11	0	4	7	412	2	-	1
14.		---	Avançado	11	2	-	11	130	1	-	-
15.		---	Guarda Redes	9	0	9	-	810	1	-	-
16.		---	Defesa	8	3	8	-	720	-	-	-
17.		---	Guarda Redes	7	0	7	-	630	-	-	-
18.		---	Médio	7	0	5	2	332	-	-	-
19.		---	Guarda Redes	5	0	5	-	450	-	-	-
20.		---	Avançado	5	6	4	1	420	1	-	-
21.		---	Avançado	5	4	3	2	247	-	-	-
22.		---	Médio	4	0	3	1	257	2	-	-
23.		---	Médio	4	0	1	3	153	-	-	-
24.		---	Médio	4	0	-	4	145	-	-	-
25.		---	Médio	3	0	2	1	187	-	-	-
26.		---	Avançado	3	0	2	1	145	-	-	-
27.		---	Avançado	2	0	-	2	31	-	-	-
28.		---	Médio	2	0	-	2	31	-	-	-
29.		---	Defesa	1	0	1	-	90	-	-	-
30.		---	Médio	1	0	1	-	45	-	-	-
31.		---	Médio	1	0	-	1	21	-	-	-
32.		---	Defesa	1	0	-	1	4	-	-	-
33.		---	Médio	1	0	-	1	4	-	-	-
34.		---	Defesa	0	0	-	-	-	-	-	-
35.		---	Médio	0	0	-	-	-	-	-	-
36.		---	Defesa	0	0	-	-	-	-	-	-
37.		---	Guarda Redes	0	0	-	-	-	-	-	-
38.		---	Avançado	0	0	-	-	-	-	-	-
39.		---	Médio	0	0	-	-	-	-	-	-

Anexo VII- Folhas dos Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos

Cantos Defensivos



CANTOS DEFENSIVOS

Posição	Nome do Jogador
1P	
ST	
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
P	
EA	
F	



Campeonato Distrital Santarém

Livres Laterais Defensivos



Esquemas Táticos – A. C. Alcanenense

SENIORES – 2019/20



LIVRES LATERAIS DEFENSIVOS

Posição	Nome do Jogador
1B	
2B	
ST	
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
EA	
F	



Campeonato Distrital Santarém

Esquemas Táticos Ofensivos



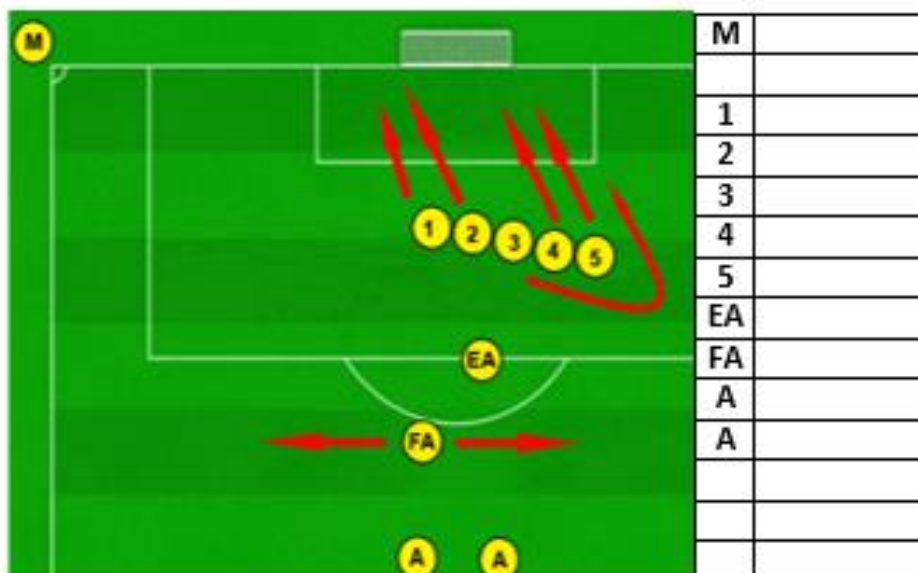
Esquemas Táticos – A. C. Alcanenense

SENIORES – 2019/20



ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

<u>Esquema Tático</u>	<u>Local</u>	<u>Marcador</u>
Canto	Esquerda	
	Direita	
Livre Lateral	Esquerda	
	Direita	
Livre Frontal Próximo	Esquerda	
	Direita	
Livre Frontal Afastado	Esquerda	
	Direita	
Lançamentos de Linha Lateral	Esquerda	
	Direita	
Grande Penalidade	--	



Campeonato Distrital Santarém

Anexo VIII- Comunicados da Federação e Associação relativamente ao COVID-19

Comunicado da Informação de suspensão dos campeonatos

COMUNICADO OFICIAL



Para conhecimento de todos os nossos filiados, Conselho de Arbitragem,
Órgãos de Comunicação Social e demais interessados, se comunica o
seguinte:

SUSPENSÃO PROVAS DISTRITAIS

COVID-19

A Direção da AF Santarém, atenta aos últimos desenvolvimentos relacionados com o Covid-19 e à decisão tomada pelo grupo de emergência criado pelo presidente da FPF, decidiu alterar as decisões inseridas no CO nº 284 passando a decisão para suspensão de todas as provas distritais a partir de 13 de março e por tempo indeterminado, mantendo a suspensão das atividades de formação de agentes desportivos e seleções distritais.

Este procedimento está de acordo com recomendações para minimizar os potenciais riscos de transmissão do COVID-19.

Mais se informa que a Direção da AF Santarém se encontra atenta aos desenvolvimentos sobre esta matéria e poderá rever as medidas agora implementadas.

Os serviços da AF Santarém, a partir de 15 de março e por tempo indeterminado, funcionarão com porta encerrada ao público, só abrindo em situação excepcional.

Qualquer assunto pode ser tratado através dos contactos habituais:

Comunicado de Informação da conclusão dos campeonatos

Direção da FPF dá por concluídas as provas nacionais não-profissionais

Comunicado FPF

05 abril 2020
Associação



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

A FPF reuniu-se, esta quarta-feira, por teleconferência, com as associações distritais e regionais para análise do impacto da pandemia COVID-19 no futebol sénior não-profissional.

A FPF entende que continuam a não estar reunidas as condições de saúde pública para que clubes com estruturas amadoras, como é próprio das provas em que participam, possam treinar e competir em segurança.

Por outro lado, vigora em Portugal o Estado de Emergência, pelo menos, até ao dia 17 de abril, sendo possível a sua prorrogação.

Estas circunstâncias impedem o normal decurso das competições, sendo imprevisível antever quando e se tais condições de saúde pública estarão reunidas ainda durante esta época desportiva.

Assim, a Direção da FPF entendeu dar por concluídas, sem vencedores, todas as suas competições seniores que se encontram nesta data suspensas, não sendo atribuídos títulos nem aplicado o regime de subidas e descidas.

A FPF analisará e comunicará com a maior brevidade possível de que forma serão indicados os dois clubes que acedem à II Liga de futebol, bem como os representantes de Portugal na Liga dos Campeões de futebol feminino e de futsal masculino.

A FPF continuará a estudar com as associações distritais e regionais os moldes em que decorrerão as competições nacionais não-profissionais na época 2020/21.

Comunicado de Informação da decisão da AFS

Direção da AFS toma decisões - Atualização

Alterações nos séniores, juniores e juvenis

20 maio 2020
Associação

O surto pandémico motivado pelo COVID 19 impôs de forma imprevista a suspensão dos campeonatos levando ao seu cancelamento de forma atípica e excecional. O fim dos Campeonatos e restantes competições surgiu na sequência do decretar do Estado de Emergência no país, que impôs amplas medidas restritivas com reflexos imediatos no Desporto, e no normal desenrolar das competições distritais organizadas pela Associação de Futebol de Santarém.

Neste sentido, pretendendo promover a pré-época e época 2020/21, tendo em vista os Campeonatos Distritais, procurando responder à necessidade absoluta de esclarecer e divulgar aos associados da AFS, das decisões tomadas pela Direção da AFS de depois também de uma reflexão em que participaram todos os clubes.

Seniores :

Sobem à 1 Divisão o Atl. Alcanenense, GD Pontével e Entroncamento AC.

A época 2020/21, vai ser disputada por 18 equipas e a 2021/22 por 16 equipas.

Anexo IX- Imagem de Apresentação e Resultado da Jornada



APOIO: QUINTA COLUNA



9ª Jornada | 2ª Distrital de Seniores
Estádio Municipal Joaquim Maria Batista
Domingo | 8 de dezembro

ESFORÇO × DEDICAÇÃO × NOBREZA

SENIORES



3-1

*Gui Barros
Anderson
Soma*

9ª Jornada | 2ª Distrital de Seniores
Estádio Municipal Joaquim Maria Batista
Domingo | 8 de dezembro | 15:00

ESFORÇO × DEDICAÇÃO × NOBREZA

Anexo X- Factos e Curiosidades

Factos Totais no Campeonato

FACTOS



Factos Totais no Campeonato e Taça

FACTOS

