

Intervenção no processo de treino e competição no futebol de formação

&

Observação e análise dos lançamentos de linha lateral

Intervenção teórica e prática para otimizar a eficácia dos lançamentos de linha lateral

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

Marco Aurélio Gregório

Orientador: Renato Fernandes

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, como requisito para obtenção do Grau de Mestre em Desporto com Especialização em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Renato Fernandes.

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

Sir Alex Ferguson

Agradecimentos

A dimensão desta página é pequena para o tamanho dos agradecimentos que presto a todos aqueles que foram imprescindíveis para terminar mais uma etapa no meu processo de formação.

Ao Professor Especialista Renato Fernandes pela sua disponibilidade, generosidade e colaboração, pelos seus conselhos e pelos seus conhecimentos que permitiram a conclusão deste trabalho. Estendendo este agradecimento a todos os professores que me transmitiram mil e um conhecimentos e valores ao longo do meu percurso.

Ao Professor Doutor Nuno Loureiro, que foi, desde o início desta caminhada a minha principal referência, a sua colaboração, a sua partilha de conhecimento e a sua experiência acrescentaram e valorizaram muito esta etapa.

Ao Válder Guedes, coordenador do Futebol 11 do Footkart EFKA pelo apoio, paciência, compreensão, pelos ensinamentos transmitidos todos os dias, bem como as inquietações constantemente partilhadas. Alongo este agradecimento aos restantes elementos da estrutura do Footkart EFKA, em especial ao Rui Sampaio coordenador do Futebol 7.

Ao José Araújo, amigo e companheiro na luta diária de um mestrando, sem aquele contacto diário constante e partilha de ideias e opiniões tudo isto seria ainda mais difícil.

À Marlyn Andrea, pelo apoio dado neste final de percurso.

Aos meus pais Maria José e Manuel. Sem vocês, sem a educação que me deram, sem o amor que me dão diariamente e sem o vosso apoio constante esta etapa não seria possível. À minha irmã Juliana pelo apoio e orgulho que sempre depositou em mim, à minha filha Rita e à minha sobrinha Camila pelo carinho que demonstram mesmo quando este percurso me retirou algum tempo para vocês, prometo compensar-vos!

Índice

Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VII
Índice de Gráficos	VII
Lista de abreviaturas	VII
Resumo	VIII
<i>Abstract</i>	IX
Parte I - Realização do Estágio	1
1. Introdução	1
1.1. Enquadramento teórico	1
1.2. Avaliação do contexto	3
1.3. Análise do envolvimento	3
1.4. Análise dos praticantes - equipa	6
2. Análise da atividade	8
2.1. Definição de objetivos	10
2.2. Objetivos de intervenção profissional	10
2.3. Conteúdos e estratégias de intervenção	11
2.4. Intervenção prática: Treinador Infantis B e Treinador Adjunto Iniciados A	12
2.5. Processo de avaliação e controlo	17
2.6. Consequências da pandemia Covid-19	18
2.7. Balanço final	20
Parte II - Enquadramento do estudo	22
1. Introdução	24
2. Enquadramento teórico	24
2.1. Estudos de aplicação realizados	33
2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo	34
3. Apresentação do problema/objetivos	35
4. Metodologia.	35
4.1. Caracterização da amostra	35
4.2. Materiais a utilizar e recursos necessários	36
4.3. Tarefas, procedimentos e protocolos	36
4.4. Variáveis em estudo	38
4.5. Fiabilidade de observação	40
4.6. Procedimentos estatísticos	41
5. Apresentação dos resultados	41
5.1. Intervenção técnica-teórica	43
5.2. Discussão dos resultados	52
5.3. Conclusões	54
5.4. Limitações do estudo	55
Parte III – Balanço final de estágio	57
1. Intervenção na entidade acolhedora/estágio	57
2. Aplicação do estudo	58
3. Análise global	59
Bibliografia	60
Anexos	65

Índice de Figuras

Figura 1 - Portugal Continental e Ilhas com identificação do Concelho de Almeirim	4
Figura 2 - Brasão de Cidade de Almeirim	4
Figura 3 - Símbolo do Footkart Escola de Futebol Karting Associação	4
Figura 4 - Organograma do Footkart	4
Figura 5 - Campo Municipal Nº1 Futebol 11	5
Figura 6 - Campo Municipal Nº2 Futebol 7	5
Figura 7 - Campo Municipal Nº3 Futebol 5	5
Figura 8 - Organograma da Equipa Técnica	6
Figura 9 - Sessões de Treino em Casa	12
Figura 10 - Classificação Final do Torneio F9 Sub-13 da Associação de Futebol de Santarém	13
Figura 11 - Exemplo de Microciclo Tipo.	14
Figura 12 - Exemplo de uma Unidade de Treino.	15
Figura 13 - Classificação Final Torneio Nacional de Iniciados	16
Figura 14 - Análise Swot	21
Figura 15 - Sistema de Observação e Análise (VO)	37
Figura 16 - Campograma Setorial	39
Figura 17 - Campograma do Lançamento Curto para Trás	40
Figura 18 - Campograma do Lançamento Curto Paralelo	40
Figura 19 - Campograma do Lançamento Curto para a Frente	40
Figura 20 - Campograma do Lançamento Longo para Trás	40
Figura 21 - Campograma do Lançamento Longo Paralelo	40
Figura 22 - Campograma do Lançamento Longo para a Frente	40
Figura 23 - Fórmula de Bellack para verificação da fiabilidade	41
Figura 24 - Intervenção Técnica Teórica	45
Figura 25 - Opção Avançado	46
Figura 26 - Opção Extremo	46
Figura 27 - Opção Médio Ofensivo	46
Figura 28 - Opção Defesa Central	46

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados dos Atletas	8
Tabela 2 – Dados Antropométricos dos Atletas	8
Tabela 3 – Valores médios da PSE.	17
Tabela 4 – Descrição dos conteúdos, métodos e recursos analisados	18
Tabela 5 – Cronograma Covid 19	19
Tabela 6 – Caracterização da Amostra	36
Tabela 7 – Datas das Observações e Intervenção	38
Tabela 8 – Descrição das Variáveis em Estudo	38
Tabela 9 – Descrição Total dos LLL	43
Tabela 10 – Descrição Total antes/após Intervenção	46
Tabela 11 – Descrição Total da Eficácia dos 6 Tipos de LLL	48
Tabela 12 – Descrição dos LLL por Tipologia e Eficácia	49
Tabela 13 – Registos Positivos e Percentagens antes/após	49
Tabela 14 – Registos Negativos e Percentagens antes/após	50
Tabela 15 – Distribuição dos LLL com Eficácia/ineficácia	50
Tabela 16 – Distribuição dos LLL por cada Setor com Eficácia antes	50
Tabela 17 – Distribuição dos LLL por cada Setor com Eficácia após	51
Tabela 18 – Distribuição dos LLL por parte de Jogo	51
Tabela 19 – Distribuição Eficácia das Equipas Adversárias nos 6 Jogos	51

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Total de LLL.	42
Gráfico 2 – Totais de LLL Positivos e Negativos	42
Gráfico 3 – Totais LLL Positivos e Negativos do FK	43
Gráfico 4 – Comparação antes e após Intervenção	47
Gráfico 5 – Distribuição dos LLL por Tipologia	49

Abreviaturas

- BP – Bola parada
- CN – Campeonato Nacional
- FIFA – Federação Internacional de Futebol
- FPF – Federação Portuguesa de Futebol
- JCR – Jogos de campos reduzidos
- LBP – Lance de Bola Parada
- LLL – Lançamento de Linha Lateral
- MBP – Manutenção e Posse de Bola
- PNFT – Plano Nacional de Formação de Treinadores
- PSE – Perceção Subjetiva do Esforço
- UC – Unidade Curricular
- UT – Unidade de Treino
- VO – *Videobserver*

Resumo

Título: Intervenção no processo de treino e competição no futebol de formação & observação e análise dos lançamentos de linha lateral (LLL) & Intervenção teórica para otimizar a eficácia dos LLL.

O presente relatório tem como objetivo evidenciar o trabalho desenvolvido na Unidade Curricular de Estágio, na modalidade de futebol, com a finalidade de obter o grau de Mestre em Desporto - Especialização em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O Estágio Curricular foi realizado no Footkart – Escola de Futebol Karting Associação (EFKA) e foi dividido em duas áreas: o estágio propriamente dito no escalão Sub-12 e Sub-15 e a realização de um estudo para melhoria da eficácia dos LLL no escalão Sub-15.

O estudo teve como objetivo melhorar a eficácia dos LLL, através da quantificação da percentagem de eficácia e ineficácia dos mesmos em relação à posse de bola.

Para conseguir atingir o objetivo pretendido, após a análise dos resultados obtidos em dois jogos, foi realizada uma intervenção teórica e prática com a apresentação dos aspetos de melhoria, partindo posteriormente para uma segunda fase do estudo que consistiu na análise e quantificação dos resultados nos jogos seguintes.

Para comparação dos resultados obtidos antes após a intervenção, foram analisados 315 LLL que ocorreram em 6 jogos. Do total deste número, 136 foram realizados pela equipa em estudo. Após análise do estudo, verifica-se um número bastante elevado de ocorrências (média de 53 LLL por jogo), registando-se uma percentagem de 46% de LLL positivos e 54% de LLL negativos antes da intervenção e 68% de LLL positivos e 38% de LLL negativos após a intervenção, verificando-se assim uma melhoria de total de 32% após a concretização da intervenção realizada. Com o presente estudo verificou-se igualmente que o LLL que se observou um maior número de vezes foi o do tipo curto para a frente, registando 101 ocorrência. No entanto, foi igualmente constatado que foi apenas o terceiro mais eficaz dos 6 tipos de LLL existentes.

Palavras-Chave: Estágio, Futebol, Lançamento de Linha Lateral, Metodologia, Treino.

Abstract

Title: Intervention in the Training and Competition Process in Formation Football & Observation and Analysis of Throw-Ins & Theoretical Intervention to Optimize the Efficacy of Throw-Ins.

This report aims to highlight the work developed in the Internship Curricular Unit, in the Football modality, in order to obtain the Master's degree in Sports - Specialization in Sports Training at the Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

The Internship Curricular was carried out at Footkart – Escola de Futebol Karting Associação (EFKA) and was divided into two areas; practical intervention at the U-12 and U-15 levels; as well as carrying out a study with theoretical intervention at the Under-15 level.

The Line study aimed to improve the effectiveness of the Siderows (LLL), the percentage of effectiveness and inefficiency of the LLL in relation to possession of the ball was quantified, realize if the team maintains or possession of the ball after each LLL.

After the quantification of the results obtained in two games, a theoretical intervention was carried out with the presentation of the aspects of improvement, leaving later for a second phase of the study: analysis and quantification of the results in the following games.

Finally, results were compared before and after the intervention. In the study carried out, 315 LLL were analyzed in the 6 games analyzed, of which 136 by the team under study, the first conclusion was drawn was the very high number of occurrences with an average of 53 LLL per game. In the case of the team under study, the LLL registered a percentage of 46% positive and 54% negative before the intervention, after the intervention the results were reversed and there were 68% positive LLL and 38% negative LLL, there was a 32 % overall improvement after the efficacy improvement intervention. Another result that was observed was that short-forward LLL was the one that repeated the most, registering 101 occurrences in the analyzed team, but in percentage it was only the third most effective of the 6 existing types.

Keywords: Internship, Football, Side Throws, Training, Methodology.

Parte I

1. Introdução

Enquanto estagiário na entidade acolhedora, no escalão Sub-15, foi assumida a função de Treinador-adjunto na equipa técnica da entidade acolhedora. Foram realizadas várias funções:

- Planeamento e operacionalização dos exercícios referentes à parte inicial e final da sessão de treino com a realização de exercícios de força e velocidade. Estes exercícios foram previamente planificados em conjunto com a equipa técnica onde foi desenvolvido um relatório por treino em que se encontrava explícito o número de repetições, pausas e séries a desenvolver em cada treino. A título pessoal, o arquivo dos relatórios permitiu-me efetuar sempre que necessário, a correção técnica dos exercícios e das cargas a desenvolver. Da mesma forma, ao organizar os relatórios realizados, cumpro os requisitos impostos pela Federação Portuguesa de Futebol para o processo de certificação das entidades formadoras. O principal objetivo foi a preparação dos principais grupos musculares e articulações para o esforço requerido pela sessão e a prevenção de lesões (utilizado como base de trabalho o programa FIFA 11+), e/ou o desenvolvimento da aptidão física e/ou a redução progressiva da intensidade promovida pela sessão (retorno à calma).
- Apoio e auxílio ao Treinador Principal na operacionalização e intervenção nos exercícios desenvolvidos na parte principal da unidade de treino, assim como na organização e gestão da competição. A operacionalização consistiu na seleção adequada dos materiais necessários para cada unidade de treino e a sua colocação e posterior marcação em campo para execução dos exercícios que foram definidos. O estabelecimento de uma comunicação constante e aberta entre todos os elementos que compõem uma equipa técnica foi um aspeto fundamental para a organização do processo de treino. A junção dos conhecimentos e competências de cada um possibilitou a rentabilização das capacidades de toda a equipa técnica num só sentido. Daí, salienta-se outra tarefa, sendo o Treinador Principal o responsável pelo planeamento da sessão de treino, este organiza o treino, frequentemente, dividindo a equipa em dois grupos/espacos diferentes – nesses momentos foi garantida a responsabilidade

pelo controlo e intervenção sobre um dos espaços. No entanto, e apesar de por vezes assumir um papel secundário em muitos momentos da sessão de treino, foi reconhecida a vital importância das tarefas de gestão do próprio exercício no cumprimento dos objetivos planeados. Durante a competição, fosse de preparação ou oficial, foi garantida a função de organização e operacionalização do período de aquecimento que antecede o início dos encontros, assim como a coadjuvação ao Treinador Principal através de, por exemplo, o acompanhamento dos atletas ou jogadores no encontro, dando-lhes indicações complementares sobre as modificações táticas e comportamentos individuais a adotar face aos comportamentos e características dos adversários.

- Controlo e avaliação da carga de treino e da fadiga através da Perceção Subjetiva do Esforço (PSE). Monitorizar a carga de treino dos atletas e identificar o verdadeiro impacto da carga, sobretudo em fases competitivas, é um conhecimento essencial e transversal a todas as modalidades e a todos os Treinadores. Realizar um controlo da carga de treino organizado nos desportos coletivos permite estruturar as cargas nos microciclos de treino ao longo do ano, podendo moldá-las de acordo com os objetivos presentes e reais da época e do estado de forma individual de cada jogador e da equipa. Neste caso específico foram utilizadas as recolhas obtidas para efetuar uma comparação entre os atletas dos 4 setores de campo, guarda-redes, defesas, médios e avançados, tentando perceber se existiam diferenças entre ambos os setores. A criação do método para quantificar a carga de treino pela PSE foi elaborada por Foster e seus colaboradores (1996), constituindo um grande avanço para os treinadores, que de uma forma fácil e não evasiva, mas ao mesmo tempo fiável, podem quantificar a carga interna de treino que os seus atletas realizam.

No escalão Sub-12, foi assumida a função de Treinador Principal. Foram realizadas todas as funções inerentes a este cargo. Ao longo da época (e perante todas as dificuldades impostas pela Covid-19) foram desenvolvidas diversas tarefas, divididas por duas áreas, o treino e o jogo. Na área do treino foram desempenhadas as tarefas na dimensão do planeamento, conceção de exercícios, bem como a preparação macro, meso e microciclo (em termos específicos resultaram em 1 macrociclo, 7 mesociclos, 26 microciclos e 53 unidades de treino (UT)). Foram ainda realizadas 12 UT *on-line* através da plataforma de videoconferência *Zoom*. Nas sessões de treino existiu um planeamento

cuidado para que os exercícios criados e executados não fossem repetitivos e se tornassem desafiantes, conseguindo assim não só manter alguma forma física, mas também manter o espírito de grupo entre atletas e treinadores

1.2. Avaliação do contexto

Como referido anteriormente, a entidade acolhedora foi o Footkart - EFKA.

O estágio foi realizado na equipa Sub-15 que disputou na época 2020/2021 o Torneio Nacional Sub-15 da Federação Portuguesa de Futebol (em substituição do Campeonato Nacional, que foi modificado para esta competição devido a pandemia Covid-19). Durante o estágio, foi também acumulada a função de Treinador da equipa de Infantis Sub-12, que disputou o Torneio Distrital de Infantis Futebol 9, na Associação de Futebol de Santarém.

1.3 Análise do envolvimento

O Footkart – EFKA, fundada a 5 de setembro de 2005, está localizado no concelho da Almeirim (sede de um município com 222,12 km² de área e 23 376 habitantes – Fonte: *pt.wikipedia.org*). Historicamente e mesmo com poucos anos de existência, já é um dos clubes do distrito que é referência no futebol de formação, contando com alguns títulos, entre eles: 5 campeonatos distritais (2 benjamins Sub-10, 1 benjamins Sub-11, 1 Infantis e 1 em Sub-15). Conta ainda com vitórias em torneios de renome, como a Copa do Guadiana e o Danone *Nations Cup*. Em todas as épocas, o momento alto da Escola de Futebol é vivido na primavera, com a realização do Torneio Internacional Prof. José Peseiro (Escalões sub-9 e sub-11), contando atualmente com 13 edições realizadas.

Nos escalões de formação o clube contabiliza cerca de 200 jovens atletas nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins A e B, Infantis Sub-12 e Sub-13, Sub-15 A e B e Juvenis, sendo que todas elas se encontram a disputar as provas e encontros distritais da Associação de Futebol de Santarém, com a exceção do escalão de Iniciados A que se encontra a disputar o Campeonato Nacional de Iniciados, prova da Federação Portuguesa de Futebol.

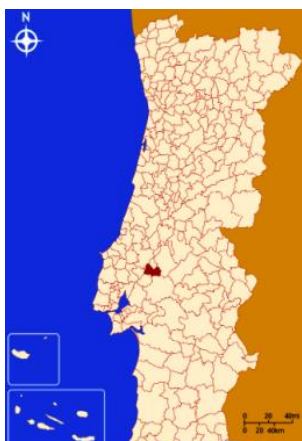


Figura 1 – Portugal Continental e Ilhas, com identificação do Concelho de Almeirim



Figura 2 – Brasão da cidade de Almeirim



Figura 3 – Símbolo Footkart – Escola de Futebol Karting Associação

Figura 1 e 2 – Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Almeirim_\(Portugal\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Almeirim_(Portugal))

Figura 3 – Fonte: <https://www.footkart.pt>

Atualmente, o clube não conta com outra modalidade desportiva associada, mantendo apenas o futebol como a única modalidade em atividade.

No que se refere a recursos humanos, após Assembleia Geral realizada em junho 2020 para eleições, a atual direção foi reeleita por unanimidade, assumindo assim os destinos do clube por mais dois anos. O clube está organizado conforme descrito no seguinte organograma (Figura 4):

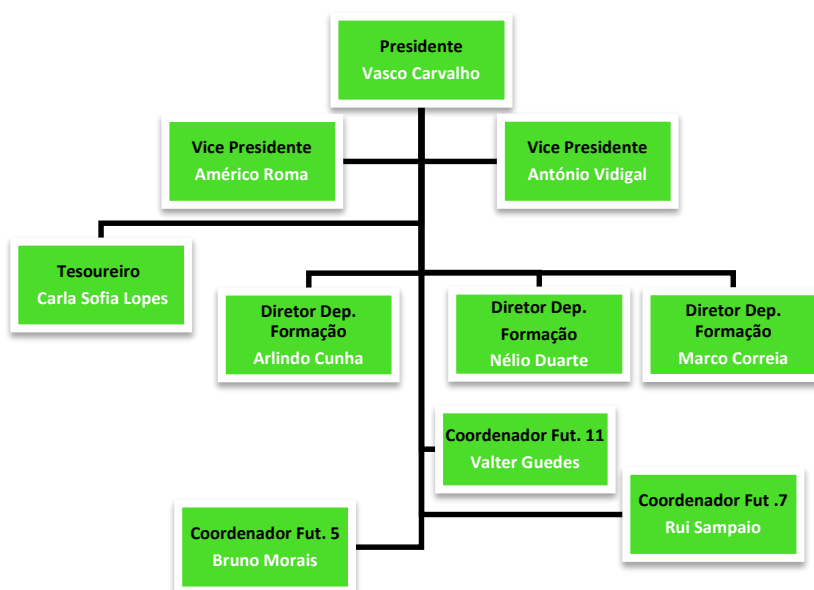


Figura – 4 Organograma do Footkart – EFKA

Fonte: <https://www.footkart.pt/orgaos-sociais/>

A nível de infraestruturas para treino e jogo, o clube utiliza os campos nº 1, 2 e 3 do Estádio Municipal da Almeirim (propriedade da Câmara Municipal de Almeirim). O campo nº 1 (relvado sintético), como espaço de treino e jogo para a equipa Juvenis e Iniciados do clube, bem como alguns jogos das equipas de futebol 7, principalmente no escalão de Infantis (Petizes, Traquinas e Benjamins B). O campo nº 2 (relvado sintético junto ao Pavilhão A.B.C.), como espaço de jogo para todos os escalões de formação e de treino para as faixas etárias de Traquinas e Benjamins B. O escalão de Petizes utiliza o campo nº 3 de futebol de 5 (relvado sintético), junto ao campo nº1 para os treinos e encontros.

Figura 5 – Campo nº1
(Relvado Sintético)

Figura 6 – Campo nº2
(Relvado Sintético)

Figura 7 – Campo nº3
(Relvado Sintético)

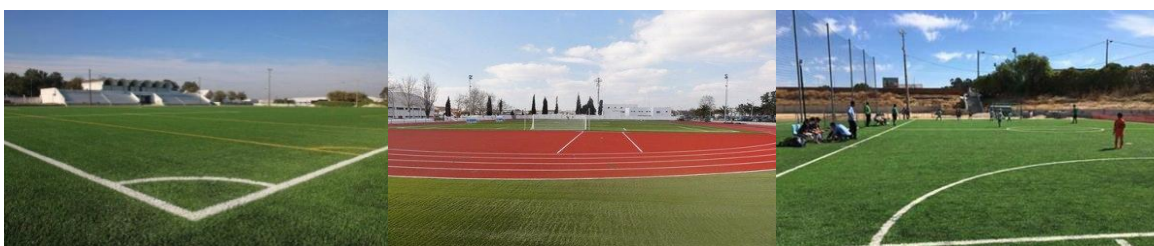


Figura 5 – Fonte: <https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=12257>

Figura 6 – Fonte: <https://www.cm-almeirim.pt/conhecer-almeirim/almeirim-em-numeros/item/590-inauguracao-do-relvado-sintetico-do-estadio-municipal-de-almeirim>

Figura 7 – Fonte: <https://www.rederegional.com/index.php/desporto/16928-estadio-de-almeirim-tem-novo-campo>

O Footkart – EFKA dispõe ainda no Campo nº 1 e no Campo nº 2 de diversas infraestruturas de apoio à atividade desportiva: seis balneários (quatro para atletas e dois para treinadores – um destes para equipas de arbitragem em dia de competição); quatro espaços para arrumação de material desportivo (um deles exclusivo para as equipas de Juvenis e Iniciados); rouparia para as equipas de futebol de formação; um gabinete/ secretaria; um gabinete do departamento de futebol de formação; uma sala de troféus; e uma sala de reuniões/conferências. Nas suas instalações no Campo Sintético em Almeirim junto ao Pavilhão Desportivo Alfredo Bento Calado, existe ainda um aparelho de ginásio “multifunções”.

Quanto a recursos materiais, o campo nº 1 apresenta todo o material essencial para a prática desportiva: 4 balizas de futebol 11 (2 amovíveis e 2 fixas); 2 balizas de futebol 5; 2 balizas semelhantes às de “Hóquei Patins”, sinalizadores (amarelos, verdes, azuis, laranja, vermelhos e brancos), sinalizadores altos (laranjas), pinos (azuis,

amarelos, verdes e laranjas); 8 barreiras de salto, 12 varas (vermelhas), 30 estacas (amarelas), 4 bonecos, 1 escada de coordenação, coletes (brancos, azuis, pretos, e amarelos) e 30 bolas (10 oficiais – as únicas permitidas para jogos do campeonato). No que diz respeito a equipamentos de treino, os atletas utilizam os equipamentos cedidos pelo clube.

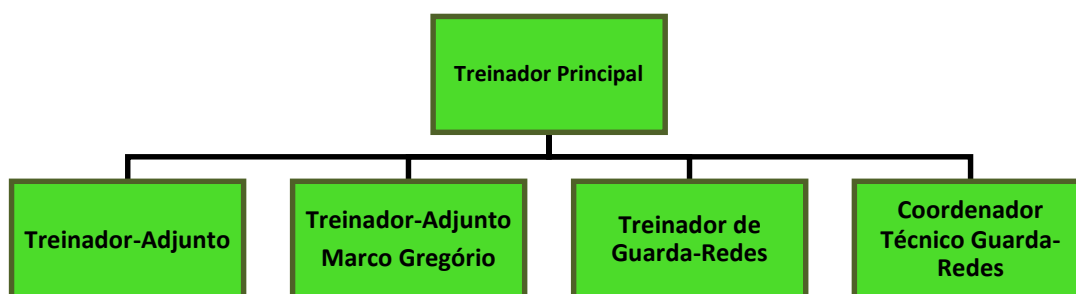
Para as deslocações, o Footkart – EFKA possui 2 carrinhas de 9 lugares, tendo sido recentemente adquirida. Para a equipa que disputa o Torneio Nacional de Sub-15, de acordo com um protocolo assinado com a Câmara Municipal de Almeirim, o clube também dispõe do empréstimo de um autocarro para as deslocações da equipa.

Financeiramente, os recursos existentes derivam de quatro fontes principais: Câmara Municipal de Almeirim, patrocínios, mecenato (pessoas singulares e/ou coletivas – da região) e receitas (o pagamento das mensalidades a que os atletas da formação do clube estão sujeitos é uma das proveniências principais de receita).

1.4. Análise dos praticantes – Equipa

A equipa técnica de Sub-15 do Footkart – EFKA é composta pelo Treinador Principal, Treinador-adjunto, Treinador/Preparador Físico, Treinador de Guarda-Redes e 25 jogadores (Figura 8).

Figura – 8 Organograma da equipa técnica.



Treinador-principal		Data Nascimento: 17/06/1973, 47 anos
Função: Treinador Principal	Clube Anterior: Clube Desportivo Águias de Alpiarça	
<p>Iniciou a sua carreira de Treinador-adjunto na Associação Desportiva Fazendense (AD Fazendense) na época de 2006/2007, posteriormente teve passagens pela União Desportiva da Chamusca, EFKA, União Futebol Clube de Almeirim, Grupo Desportivo Coruchense e Clube Desportivo "Os Águias de Alpiarça" até à época de 2015/16. É Treinador da EFKA desde 2016/2017.</p> <p>Detentor do Grau II de Treinador</p>		

Treinador de Guarda-Redes		Data Nascimento: 31/07/1987, 33 Anos
Função: Treinador de Guarda-Redes	Clube Anterior: Associação Desportiva Fazendense	
<p>Iniciou a sua carreira de Treinador de guarda-redes em 2013/2014 na AD Fazendense, onde esteve até à época de 2017/2018. Na época de 2018/19 transferiu-se para o Footkart – EFKA, onde é treinador de guarda-redes do futebol de 11.</p> <p>Detentor o Grau I de Treinador.</p>		

Treinador-adjunto		Data Nascimento: 07/05/1979, 42 Anos
Função: Treinador-adjunto	Clube Anterior: Escola de Futebol Karting Associação	
<p>Iniciou a sua carreira de Treinador na época de 2013/2014, e mantém-se até hoje nas equipas técnicas do clube, mantendo as funções de Treinador-adjunto.</p>		

Nome: Marco Gregório		Data Nascimento: 10/09/1978, 42 Anos
Função: Treinador-adjunto	Clube Anterior: União Desportiva da Chamusca	
<p>Iniciou a sua carreira de Treinador em 2005/2006 no Futebol Clube Goleganense onde esteve 3 épocas e treinou os Sub-13, Sub-15 e Sub-17. Seguiram-se os Sub-17 da União Desportiva Chamusca na época 2008/2009. Na época seguinte (2009/2010) treinou os Sub-13 do União Futebol Clube de Almeirim. Em 2010/2011 e até a 2013/2014 treinou as equipas do Footkart – EFKA e continuou a sua carreira com uma passagem pela União Desportiva da Chamusca na época de 2016/17 até 2017/18. O regresso ao Footkart – EFKA aconteceu na época de 2019/20.</p> <p>Detentor do Grau II de Treinador.</p>		

Fizeram parte do plantel um número total 25 atletas, sendo na sua maioria do ano de nascimento 2006 (apenas existiu um atleta nascido em 2007). Em termos de posições no campo, o plantel é composto por três guarda-redes, nove defesas, em que dois deles podem fazer a posição de médios interiores posição seis, dez médios e três avançados. A maior parte dos atletas foram oriundos dos escalões de formação do clube, e apenas cinco atletas foram transferidos de clubes e concelhos próximos, tendo em conta o nível competitivo de uma competição nacional (Tabela 1 e 2).

Tabela – 1 Dados dos atletas

Jogador	Posição	Ano	Peso (kg)	Altura (cm)
1	Guarda-redes	2006	70,2	183
2	Guarda-redes	2006	70,5	179
3	Guarda-redes	2006	54,0	167
4	Defesa Direito	2006	50,4	162
5	Defesa Direito /Central/Extremo Direito	2006	60,6	178
6	Defesa Direito	2006	61	165
7	Defesa Central	2006	51	178
8	Defesa Central/Avançado	2006	63	176
9	Defesa Central	2006	79,6	172
10	Defesa/Extremo Esquerdo	2006	74	164
11	Defesa Central	2006	59	165
12	Defesa Esquerdo	2006	52,9	164
13	Médio Defensivo	2006	62,3	163
14	Médio Defensivo/Posição 6	2006	59	170
15	Médio Centro/Direito	2006	48	166
16	Médio Centro/ Posição 6 ou 5	2006	61	167
17	Médio Centro/ Posição 6 ou 8	2007	56,9	168
18	Extremo Esquerdo	2006	55,2	163
19	Médio Esquerdo ou Médio 6 ou 5	2006	52,2	162
20	Médio Interior Direito	2006	45	153
21	Médio Centro	2006	49	161
22	Extremo Esquerdo	2006	51,8	166
23	Médio/Avançado	2006	52,5	174
24	Avançado/Extremo	2006	57,8	163
25	Avançado	2006	66,5	176

Tabela – 2 Dados antropométricos dos atletas.

Variáveis	Média	Máximo	Mínimo
Altura (cm)	168	183	153
Peso (kg)	57,8	74	45

2. Análise da atividade

Enquanto estagiário na entidade acolhedora, foi assumida a função de Treinador-adjunto na equipa técnica da entidade acolhedora. Foram realizadas várias funções:

- Planeamento e operacionalização dos exercícios referentes à parte inicial e final da sessão de treino – de dominante física, maioritariamente – onde o principal objetivo foi a preparação dos principais grupos musculares e articulações para o esforço requerido pela sessão e a prevenção de lesões (utilizado como base de

trabalho o programa FIFA 11+), e/ou o desenvolvimento da aptidão física e/ou a redução progressiva da intensidade promovida pela sessão (retorno à calma).

- Apoio e auxílio ao Treinador Principal na operacionalização e intervenção nos exercícios desenvolvidos na parte principal da unidade de treino, assim como na organização e gestão da competição. O estabelecimento de uma comunicação constante e aberta entre todos os elementos que compõem uma equipa técnica foi um aspeto fundamental para a organização do processo de treino. A junção dos conhecimentos e competências de cada um possibilitou a rentabilização das capacidades de toda a equipa técnica num só sentido. Daí, salienta-se outra tarefa, sendo o Treinador Principal o responsável pelo planeamento da sessão de treino, este organiza o treino, frequentemente, dividindo a equipa em dois grupos/espacos diferentes – nesses momentos foi garantida a responsabilidade pelo controlo e intervenção sobre um dos espacos. No entanto, e apesar de por vezes assumir um papel secundário em muitos momentos da sessão de treino, foi reconhecida a vital importância das tarefas de gestão do próprio exercício no cumprimento dos objetivos planeados. Durante a competição, fosse de preparação ou oficial, foi garantida a função de organização e operacionalização do período de aquecimento que antecede o início dos encontros, assim como a coadjuvação ao Treinador Principal através de, por exemplo, o acompanhamento dos atletas ou jogadores no encontro, dando-lhes indicações complementares sobre as modificações táticas e comportamentos individuais a adotar face aos comportamentos e características dos adversários.
- Controlo e avaliação da carga de treino e da fadiga através da Perceção Subjetiva do Esforço (PSE). Monitorizar a carga de treino dos atletas e identificar o verdadeiro impacto da carga, sobretudo em fases competitivas, é um conhecimento essencial e transversal a todas as modalidades e a todos os Treinadores. Realizar um controlo da carga de treino organizado nos desportos coletivos permite estruturar as cargas nos microciclos de treino ao longo do ano, podendo moldá-las de acordo com os objetivos presentes e reais da época e do estado de forma individual de cada jogador e da equipa. Neste caso específico foram utilizadas as recolhas obtidas para efetuar uma comparação entre os atletas dos 4 setores de campo, guarda-redes, defesas, médios e avançados, tentando perceber se existiam diferenças entre ambos os setores. A criação do

método para quantificar a carga de treino pela PSE foi elaborada por Foster e seus colaboradores (1996), constituindo um grande avanço para os treinadores, que de uma forma fácil e não evasiva, mas ao mesmo tempo fiável, podem quantificar a carga interna de treino que os seus atletas realizam.

2.1. Definição de objetivos

Parafraseando Mesquita *et al.* (2012), e reafirmando que devem ser os treinadores a assumir o controlo da sua própria aprendizagem, considero a definição de objetivos um aspeto de extrema importância de qualquer plano de formação. Este é o ponto em que se define onde se pretende chegar e o que se pretende alcançar, individual e coletivamente enquanto treinador, inserido no contexto e dentro da sua especificidade.

2.2. Objetivos da intervenção profissional

Enquanto Treinador-adjunto foram desenvolvidas capacidades e competências em quatro diferentes níveis:

- **Formativos:** implementar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica (Licenciatura em Treino Desportivo e Mestrado em Desporto, na ESDRM) com uma atitude crítica e reflexiva acerca do processo de treino e de jogo, assim como de outras áreas/temas com que se confrontam o Treinador de Futebol diariamente (exemplo, gestão de recursos), capacidade de liderança/gestão e a capacidade de planeamento (exercício de treino, unidade de treino e microciclo).
- **Pedagógicos:** Garantir a assiduidade e pontualidade em todas as atividades relacionadas com a UC de Estágio; aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, mais concretamente, os conteúdos relacionados especificamente com a modalidade de futebol, a teoria e metodologia do treino, a avaliação e controlo do treino, a fisiologia do exercício, a psicologia, a pedagogia do desporto e a observação e análise do treino e da competição; intervir com linguagem científica e técnica junto dos treinadores; intervir com linguagem técnica e simples junto dos atletas; promover um bom espírito de grupo, de amizade, de cooperação e de responsabilidade entre todos os agentes

desportivos envolvidos; desenvolvimento das competências técnicas, táticas, físicas, psicológicas e psicossociais nos atletas.

- **Sociais:** Conciliar o trabalho desta UC com as diferentes atividades profissionais assumidas; estabelecer uma relação laboral dedicada, de compromisso e amizade, com todos os treinadores, atletas, diretores/delegados, técnicos de saúde (massagista/enfermeiro); estabelecer uma relação de reflexão e partilha com todos os treinadores; alargar a minha rede de contactos; promover o melhor clima possível na entidade acolhedora e dignificar o clube e a região em todas as competições envolvidas.
- **Competitivos:** Assegurar a manutenção no Campeonato Nacional do Escalão Sub-15 da Federação Portuguesa de Futebol obter seis vitórias no campeonato entre a primeira e a 12ª jornada; vencer seis jogos na condição de visitado; sofrer menos de vinte cinco golos e marcar mais de trinta em todo o campeonato; na época desportiva 2020/2021, (este objetivo competitivo foi totalmente condicionado e posteriormente reformulado devido à pandemia Covid-19). A competição prevista que deveria decorrer ao longo da época 2020/2021 foi reformulada e reduzida a um Torneio Nacional de Iniciados com grupos 4 equipas e 6 jornadas a duas voltas que decorreram entre 9 de maio e 19 de junho.

2.3. Conteúdos e estratégias de intervenção

Ao longo da intervenção profissional foram desenvolvidas diferentes tarefas em duas vertentes: estágio propriamente dito (enquanto Treinador-adjunto na equipa de Sub-15 do Footkart – EFKA e Treinador da equipa de Infantis Sub-12) e o estudo de observação e análise. Na vertente estágio são estipulados os diferentes conteúdos e/ou estratégias de intervenção, a saber:

- Estágio propriamente dito – planeamento e operacionalização integral da equipa dos Sub-12 e parcial da equipa dos Sub-15.
- Preparação e avaliação física dos atletas,
- Monitorização e controlo do treino,
- Gestão de grupos,
- Preparação e análise da competição,

- Observação e análise da equipa e dos adversários,
- Controlo e avaliação das cargas através da PSE.

2.4. Intervenção prática: Treinador do Escalão Sub-12 e Treinador-adjunto do Escalão Sub-15 A

Nas funções foram desempenhadas as tarefas descritas no ponto 2 do presente capítulo (Análise da atividade). Além dos treinos presenciais, destaco a planificação e execução de treinos à distância (Figura 9).

Figura 9 – Sessões de treino em casa.



Da equipa do Escalão Sub-12 fizeram parte 14 atletas (12 jogadores de campo + 2 guarda-redes) que participaram no Torneio Distrital de Futebol de 9 da Associação de Futebol de Santarém, competição que surgiu como alternativa ao tradicional Campeonato Distrital de Futebol 9 e que decorreu durante o dia 15 maio e 26 de junho. Foi realizado por duas séries de 6 equipas jogadas a uma volta em que posteriormente se defrontaram com a série oposta de acordo com a respectiva classificação obtida na primeira fase. Nesta última, foi obtido o primeiro lugar, com os mesmos pontos do segundo classificado, mas com vantagem no confronto direto, conseguindo assim o acesso à final com o que foi jogada com o primeiro classificado da série B, onde foi obtida a vitória por 4-3 vencendo assim o torneio.

Esta experiência serviu como uma primeira abordagem dos atletas ao futebol de 9, tendo em termos desportivos uma experiência importante para o processo de desenvolvimento individual e coletivo dos atletas (Figura 10).

É importante evidenciar a importância que teve a experiência enriquecedora

para formação pessoal ao ser a primeira experiência prática na variante de Futebol 9. Desde a construção dos exercícios de treino, passando pelos sistemas utilizados até ao modelo de jogo, foi uma constante e permanente aprendizagem.

Figura 10 – Classificação Final Torneio F9 Sub-13 da Associação de Futebol de Santarém.

Fonte: <https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=20142&seasonId=100>

The image shows a screenshot of a website displaying the final classification for the Série A tournament. At the top, there is a tab for 'SÉRIE A' and two main sections: 'Classificação' (Classification) and 'Jogos' (Games). Under 'Classificação', there is a 'JORNADAS' (Rounds) bar with numbers 1 through 5, where '5' is highlighted. Below this is a table with columns for 'POS' (Position), 'JGS' (Games Played), 'V' (Wins), 'E' (Draws), 'D' (Losses), 'GM' (Goals For), 'GS' (Goals Against), and 'PTS' (Points). The table lists six teams. Below the table is a section for '2ª FASE' (2nd Phase) with a 'JOGO 1' (Match 1) tab. Under 'JOGOS', it shows a match between 'Footkart Efka' and 'Cad Entroncamento 'A'' with a score of 4-3 on 26 JUN at the 'Estádio Municipal De Almeirim'.

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	5	4	0	1	19	10	12
2	5	4	0	1	28	7	12
3	5	3	1	1	17	9	10
4	5	2	1	2	16	9	7
5	5	1	0	4	11	20	3
6	5	0	0	5	2	38	0

JOGOS		
Footkart Efka	4 - 3	Cad Entroncamento 'A'
26 JUN		
Estádio Municipal De Almeirim		

Na função de Treinador-adjunto da Equipa de Sub-15 foram desempenhadas as tarefas inerentes ao contexto. Ao longo da época foram desenvolvidas diversas tarefas, divididas por duas áreas: o treino e o jogo. Na área do treino foram desempenhadas as tarefas da condução e operacionalização do início das unidades de treino bem como a colaboração com o Treinador Principal na preparação macro, meso e microciclo (em termos específicos resultaram em 1 macrociclo, 9 mesociclos, 37 microciclos e 111 UT. Cada microciclo conteve 3 UT. O microciclo tipo da equipa de juniores era de quatro unidades de treino habitual, somando a competição que era ao sábado (Figura 11).

Figura 11 – Exemplo de Microciclo tipo.



FOOTKART Escola Futebol Karting Associação

Época 2020/21 Escalão Iniciados A (base 2006)
Macrociclo I / Mesociclo I

Microciclo Nº 1
Pré - Competição/Preparatório

Dia	Tipo	Intensidade
2ª Feira	-	-
3ª Feira	Treino	Média/Alta
4ª Feira	Treino	Média/Alta
5ª Feira	Treino	Média/Alta
6ª Feira	-	-
Sábado	-	-
Domingo	Jogo Treino	Competição

PERÍODO: Pré-Competitivo
MICROCICLO: Nº 01
UNIDADES DE TREINO Nº: 1 a 3
JOGO TREINO: FootKart x Vitória FC (Setúbal)
De: 24/08/2020 a 30/08/2020

PLANO SEMANAL DE TREINOS

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
24 Agosto	25 Agosto	26 Agosto	27 Agosto	28 Agosto	29 Agosto	30 Agosto
Folga	Treino UT nº 01	Treino UT nº 02	Treino UT nº 03	Folga	Folga	Jogo Treino: FootKart X Vitória FC
	20 h	19:30 h	19 h			Manhã





As UT tiveram um volume total de 90 minutos e decorreram durante quase toda a época às terças-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras. O plano teve em conta a organização dos espaços de treino visto que todas as equipas do Footkart – EFKA treinavam semanalmente no mesmo espaço. Esta situação foi originada pela impossibilidade de se treinar no campo de futebol 7 (Figura 12).

O plano semanal dos dias de treino foi alterado quando teve início o Torneio Nacional Sub-15, passando depois a ser às terças-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras. Esta alteração foi possível porque coincidiu com a concretização da pista no campo de 7

e a possibilidade de gerir os dias de treino de todas as equipas de forma mais equilibrada.

Da equipa fizeram parte 25 atletas que participaram no Torneio Nacional dos Sub-15, da Federação Portuguesa de Futebol.

Figura 12 – Exemplo de Unidade de Treino.

 FOOTKART <small>Escola Futebol</small>		Iniciados A Geração 2006		 21/22		Un Treino Nº 2	
Data: 26 de Agosto	D-4	Período: Pré - Competição	Mesociclo: 1	Microciclo: 1	RE:	Volume: 120'	
Hora: 19 h 30 m							
Local: Estádio Municipal							
Objetivo Psicológico: • Aquisição regras e hábitos de treino; • Coesão de Grupo		Objetivo Principal: Princípios Ofensivos - Espaço; procura corredores para finalização; Princípios Defensivos - Conteção-Cobertura; Concentração em 2 setores e 2 corredores;					
Regime Físico: Resistência		Objetivo Complementar: Observação geral de atletas, sua atletização e capacitação Técnico-Tática					
Parte Inicial / Aquecimento / Preparatório							Tempo: 20'
* GKs Treino Específico á parte durante 30'- 40' Passada larga 1x ; Sprint 2x;							
* Aquecimento § dividir em 2 filas com corredor de 15m fazem: - elevação joelhos/ calcanhares às nadegas alternado; x2 - virilhas in/out ; x2 - deslocamentos laterais x2 - saltita alternado + salto a um pe e imobilização x1 § Com bola: - Dividir cada fila em 2 e faz skipping e recebe bola da fila da frente, devolve e faz 1x1, troca de fila; x2 Jogadores em espera devem estar mais laterais para receber bola do lado oposto § Passada larga 15m 1x ; Sprint 1x;							
Parte Principal / Fundamental							Tempo: 90'
* Jogo Formal Forma: 10 x 10 (adaptar nº jogadores) Nº Players: todos Área: x Intensidade: Alta >75% Objetivos Específicos: Princípios Defensivos - Conteção, Cobertura; Princípios Ofensivos - Progressão, Mobilidade e Espaço (Largura) quando da recuperação de bola;							
Descrição: Dividir o grupo em 2 em igualdade/adaptar A - Nos dois meios jogam 5x3 (4x3 /3x2) e equipa em superioridade procura fazer 5 passes para golo; Equipa em recuperação após recuperar bola pode fazer golo rapidamente em qualquer baliza; Após golo rodar um jogador de cada equipa por cada box; B - Eq em Superioridade 5X3 procura fazer 6 passes na box central para poder finalizar em qualquer baliza; Ao perder bola REAGE á perde para recuperar logo bola; Equipa em inferioridade na box interior se recuperar faz passe para corredor para finalizar deixando box interior; Após 4'30" trocar equipas **A-B Rodar equipas e contabilizar golos: Perde PAGA!!! Crítérios Êxito: Defesa: Conteção, Proximidade procura momento pressão; Transitar rápido; Ataque: Mobilidade, criação linhas passe; Procura de corredor (Espaço) quando transitar Defesa-Ataque;							
Material: Bolas Escada Borracha Colater: Cones Outros		Duração: 9' Nº Reps x 2 Desc Reps 2' Nº Séries		Densidade 1 : 1		TT: 20'	
* Jogo Formal Forma: GK+10 x 10+Gk Nº Players: todos Área: x Intensidade: Alta >75% Objetivos Específicos: Princípios Defensivos - Concentração em 2setores e 2corredores; Princípios Ofensivos - Espaço com utilização 3corredores em ataque;							
Descrição: Jogo formal com objetivo principal de observação geral atletas secundado por principio defensivo -Concentração; Equipa que defende deve manter-se sempre Coesa e Próxima de forma a defender sobre 2 corredores e 2 setores; Equipa que ataca deve dar Espaço ao jogo procurando sempre ocupar os 3corredores mas sempre com Cobertura Ofensiva mantendo-se também a ocupar só 2 setores; Sistemas jogo: 1-4-3-3(1Mdf) vs 1-4-3-3 (2Mdf) Rodar atletas de fora; Trocar de campos							
Material: Bolas Escada Borracha Colater: Cones Outros		Duração: 30' Nº Reps x 2 Desc Reps 2' Nº Séries 0		Densidade 1 : 1		TT: 70'	

Esta experiência serviu como a primeira abordagem ao futebol de competição de nível nacional, sendo em termos desportivos uma experiência importante para o meu processo de desenvolvimento individual enquanto Treinador.

Na gestão da sessão de treino tentou-se, quando possível, realizar a montagem dos exercícios antes de se iniciar a sessão, por forma a evitar demasiadas quebras e momentos de transição demasiado longos, beneficiando os jogadores um maior tempo de prática possível, pois existem muitas limitações relativamente ao espaço disponível, tentando assim maximizar a qualidade da sessão. Em termos de resultados desportivos,

os objetivos não foram totalmente alcançados em relação ao anteriormente delineado. Nos 6 jogos disputados apenas se registaram 2 vitórias e 4 derrotas, com um registo de 6 golos marcados e 13 sofridos, e uma diferença de -7. Torna-se importante salientar que as vitórias coincidiram com o momento pós intervenção do estudo realizado. Nos 4 jogos realizados após a intervenção a equipa alcançou 2 vitórias (Figura 13).

Figura 13 – Classificação final do Torneio Nacional Iniciados

Fonte: https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=154938

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Ac. Santarém	16	6	5	1	0	18	3	+15	+
2	FC Alverca	7	5	2	1	2	9	5	+4	+
3	Footkart	6	6	2	0	4	6	13	-7	+
4	O Elvas	3	5	1	0	4	6	18	-12	+

Procedimento de recolha da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)

Durante a época foram recolhidos os dados da PSE de cada jogador em 10 treinos (5 treinos durante os constrangimentos e limitações impostas pela DGS devido à Covid-19, e 5 treinos sem constrangimentos e limitações correspondendo ao período competitivo). Posteriormente foi efetuada uma comparação entre as respetivas posições do campo (Guarda-redes, defesas, médios e avançados). No final de cada treino, após o período de recuperação de 15 minutos (retorno à calma), cada atleta foi questionado sobre “quanto é que o treino custou”, segundo a tabela de Borg adaptada de Foster (1998). Foram obtidos os resultados que se encontram indicados na Tabela 3.

Todos os cuidados foram tidos em conta durante o procedimento de recolha da PSE, de modo que não existissem influências por parte de terceiros. Cada jogador efetuou o questionário com recurso à ferramenta *Google Forms*. Este foi respondido diretamente no telemóvel. Obteve-se um conjunto de dados que permitiu ao longo do tempo relacionar não só os diferentes tipos de treino com os atletas individualmente, mas também permitiu fazer uma comparação por posição do campo em relação à perceção de esforço no treino. A recolha e posterior comparação dos dados teve como principal objetivo perceber se existiam diferenças na perceção do esforço entre as diferentes posições do campo.

Tabela 3 – Valores médios da PSE.

Guarda-redes	Defesas	Médios	Avançados
4,7	5,3	5,4	5,0

Após análise dos resultados, verificou-se que não existiram diferenças significativas entre as diferentes posições no campo. De uma forma generalizada, os defesas, médios e avançados classificam o treino como **difícil**. Os guarda-redes avaliaram a carga externa dentro do parâmetro **moderadamente difícil**.

Devido a que os dados recolhidos entre as posições em campo não foram muito diferentes, a equipa técnica decidiu não efetuar qualquer ajuste no planeamento.

A análise na equipa e dos adversários e todo grau de exigência e todo a envolvimento da competição, promoveu uma constante, permanente e enriquecedora aprendizagem, permitindo desenvolver novas capacidades e competências, quer na equipa técnica, quer nos jogadores.

2.5. Processo de avaliação e controlo

O principal meio de avaliação técnico-pedagógico foi a análise contínua e reflexão sobre o meu desempenho. Deste modo, além da reflexão diária e semanal, foi realizada a 25 de maio uma autoscopia, procedendo-se a filmagem da minha instrução na intervenção teórica de melhoria da eficácia dos LLL e posterior análise. Procedeu-se à criação de uma grelha com os respetivos conteúdos, atividade pedagógica, métodos e técnicas e os recursos didáticos utilizados, que permitiu controlar e analisar a respetiva intervenção teórica (Tabela 4).

No final de cada treino foi discutido com toda a equipa técnica a eficácia das opções de treino que foram tomadas e realizadas. Após esta análise, era registado no relatório diário as alterações que deveriam ser tidas em conta nos treinos seguintes. No que diz respeito a avaliação realizada pelos próprios atletas em relação ao treino propriamente dito, no final de cada um deles, eram solicitadas ideias e opiniões que permitissem uma melhoria contínua na planificação e execução dos mesmos.

Mensalmente foram realizadas reuniões das equipas técnicas com a Coordenação do Clube para discutir as ocorrências que foram evidenciadas no desenvolvimento do treino e a forma como poderiam ser melhorados.

Tabela 4 – Descrição dos conteúdos, métodos e recursos utilizados.

Conteúdo	Atividade Pedagógica	Tempo	Método e Técnicas	Recursos Didáticos
Introdução ao estudo	Comunicação dos objetivos gerais do estudo	3'10	Método descritivo verbal	-----
A importância dos LLL	Apresentação da importância das bolas paradas e do LL	1'25	Método descritivo verbal	-----
Tipos de LLL	Explicitação dos tipos 6 tipos de LL	2'10	Método descritivo verbal	-----
Apresentação de resultados	Apresentação das % de eficácia/ineficácia dos 2 primeiros jogos	4'16	Método descritivo verbal e Demonstrativo ilustrativo	Quadro branco magnético e marcadores
Estratégias de melhoria	Descrição dos aspetos a melhorar: Táticos e Técnicos	4'36	Método descritivo verbal e Demonstrativo ilustrativo	Quadro branco magnético e marcadores
Definição de objetivos	Apresentação dos objetivos a alcançar a curto prazo	3'55	Método descritivo verbal e Demonstrativo ilustrativo	Quadro branco magnético e marcadores

2.6. Consequências da Pandemia Covid-19

Um surto que iniciou na China em dezembro de 2019, o Coronavírus (Covid-19), rapidamente se espalhou por todo o mundo infectando 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 (LPF, FPF e as respetivas Associações Distritais), 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 não se iniciaram e foram suspensas, situação originada por não estarem reunidas as condições de segurança para a saúde pública.

Entre o início da época e o período de suspensão dos treinos (início de setembro/13 de janeiro) apenas foram permitidos treinos de forma limitada e condicionada, número reduzido de jogadores e inexistência de contato físico nas UT. No dia 13 de janeiro o país voltou a confinar e os treinos foram cancelados durante um período que se estendeu até 5 de abril. Durante esse período foi necessário fazer uma readaptação às circunstâncias inerentes ao confinamento dos atletas. Foram realizados encontros semanais através da plataforma *Zoom* (um aplicativo de *software* de videoconferência) com definição de desafios (exercícios técnicos com bola, como por

exemplo: maior número de toques na bola) e também exercícios de *Coaching* com questionários e visionamento de vídeos. Como foi anteriormente referido, no dia 15 de abril, a FPF anunciou o início das competições de formação em formato de Torneio Nacional com 6 jogos a disputar entre 9 de maio e 19 de junho (Tabela 5).

Tabela 5 – Cronograma Covid-19



Analisando todo o processo ao longo deste estágio tornou-se importante realizar uma reflexão sobre vários aspetos que foram fundamentais ao longo deste período bem como verificar se os objetivos definidos foram atingidos. É de extrema importância salientar a forma atípica vivida durante todo o período de estágio. A pandemia impôs dificuldades, incertezas e constrangimentos que tiveram que ser ultrapassados com uma adaptação constante, imposta pelos vários planos de contingência.

2.7. Balanço final

O balanço num processo como o de estágio é sempre uma reflexão fundamental sobre o trabalho realizado ao longo da época desportiva, assumindo para o futuro um papel importante no desenvolvimento, crescimento e consolidação de conhecimentos, pois ajuda a promover aprendizagens e a desenvolver competências.

No que diz respeito ao escalão Sub-15, considero que as tarefas que desenvolvi ao longo do estágio foram pertinentes aos objetivos que foram delineados para o relatório e estudo. No entanto, sei que sem as limitações que foram impostas, a minha intervenção poderia ter sido mais abrangente e específica, garantindo a obtenção de dados mais fiáveis e representativos para o estudo e uma intervenção técnica em treino mais incisiva.

As tarefas que realizei no escalão Sub-12 permitiram-me “reinventar” as opções e metodologias de treino. A criação de atividades via “zoom” foram de extrema importância para conseguir manter a equipa unida e garantir a prática da atividade física nos atletas. Foi a minha primeira experiência no Futebol 9, sendo uma mais-valia, visto ter-me permitido desenvolver capacidades de adaptação no treino e sistema de jogo que até à data não tinha.

A intervenção na equipa técnica, no treino e na competição, mostrou-se de extrema importância. Foram aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica na ESDRM, permitindo o desenvolvimento de algumas competências. Apesar de não se poderem quantificar objetivamente os aspetos de melhoria obtidos na operacionalização e avaliação do processo de treino desportivo, a exigência de treinar uma equipa de nível de competição nacional possibilitou que fossem aprofundados níveis de conhecimento, e experiência nos seguintes pontos:

- Desenvolvimento de um espírito crítico e à capacidade de conduzir o processo relativamente à análise do treino/jogo,
- Realização e edição de vídeos de análise da equipa e dos adversários,
- Controlo da carga através da PSE,
- Aplicação de exercícios, treinos específicos e individualizados, e aspetos coletivos no treino,
- Desenvolvimento de competências na utilização de *software* de observação análise, neste caso o VO.

Com o objetivo de compreender e avaliar a minha intervenção, elaborei uma análise das forças, fraquezas, ameaças e oportunidades de melhoria, quer a nível pessoal, quer a nível da equipa técnica e jogadores (Figura 14), permitindo-me efetuar um diagnóstico mais acertado para uma intervenção futura de maior sucesso.

Figura 14 – Análise Swot

ANÁLISE SWOT	
Forças	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ● Facilidade na organização, planificação e execução das unidades de treino. ● Vontade de aplicação de novas opções e técnicas de treino. ● Utilização de novas tecnologias que permitem melhorar a técnica de treino (<i>Video Observer</i>). ● Plantel jovem, com potencial para crescer, evoluir, com confiança e motivação. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Planificação e realização de treinos à distância através da plataforma <i>Zoom</i>. ● Confiança e colaboração por parte da Coordenação para a aplicação de novas metodologias de treino.
Fraquezas	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> ● Personalidade introvertida. ● A experiência como treinador de futebol colocou em segundo plano a realização frequente da autoavaliação do meu desempenho. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Desmotivação devido a pandemia Covid-19. ● Incertezas nas informações recebidas pela Direção Geral de Saúde para a retoma do Campeonato. ● Disponibilidade de campos para treino.

Parte II - Enquadramento do estudo

Hoje em dia pode-se encontrar um número bastante elevado de estudos científicos sobre futebol, mas pensa-se que muito está ainda por estudar já que esta modalidade desportiva oferece um variadíssimo leque de motivos de estudo científico.

O futebol como modalidade desportiva mais popular tem evoluído também devido aos inúmeros estudos que têm sido efetuados nos diferentes aspetos do jogo (Siegle & Lames, 2012).

Este estudo centra-se na análise do LLL no futebol, de modo a destacar a importância que este tipo de ocorrência tem para o jogo, nomeadamente para um desempenho eficaz das equipas. Apesar de na maioria das vezes o LLL não estar diretamente relacionado com a marcação de golo pode, no entanto, estar relacionado com a manutenção da posse da bola, sendo esta a condição fundamental para a obtenção do golo. A identificação de aspetos que levem a uma melhoria da eficácia do LLL em relação à posse da bola poderá contribuir para o sucesso do LLL, e consequentemente para a melhoria da qualidade do treino e consequentemente do jogo.

De acordo com Hughes (1994), a grande maioria das paragens que ocorrem num jogo de futebol tem origem nos LLL e por isso, é de extrema importância perceber como aproveitar ao máximo estes acontecimentos.

Segundo um estudo de Loureiro (2014) relativamente ao processo final dos LLL, tal como nas outras bolas paradas (BP), a categoria que mais ocorre é a MPB, com 63,6%. Numa lógica de comparar o processo de treino e a competição, seria importante estudar o treino e a competição, comparando se as bolas paradas treinadas são executadas da mesma forma em competição (Loureiro, 2014).

A observação e análise do jogo, tanto do ponto de vista qualitativo como quantitativo, são imprescindíveis para o entendimento e evolução do mesmo. É impensável que um treinador abdique da observação e análise do jogo uma vez que será aí que reside o farol para se orientar na implementação de um modelo de jogo na sua equipa, mas também na recolha de informação das equipas adversárias, ficando deste modo com informação preciosa para um trabalho do ponto de vista estratégico.

O resultado de um jogo não é apenas um indicador do comportamento físico dos jogadores, é uma representação de um conjunto de ações táticas e estratégicas operacionalizadas pelos jogadores. É através da análise do jogo que os treinadores adquirem a informação que lhes permite aperfeiçoar a qualidade do desempenho da sua equipa (Santos, 2012).

Através da observação de determinados comportamentos em determinados contextos é possível identificar uma relação causa/efeito. Quando se assiste a um jogo de futebol por vezes não se tem a noção do elevado número LLL. De facto, há mais paragens de jogo provocadas pela saída da bola pela linha lateral durante um jogo do que devido a qualquer outra razão.

Apesar das recomendações efetuadas pelos diversos autores e pela literatura analisada, não são muitos os estudos que analisam o treino das bolas paradas e, os que os analisam focam-se essencialmente numa análise descritiva relativamente à duração dos mesmos no microciclo (Loureiro, 2014).

De facto, a literatura apresenta um estudo (Pessoa, 2006) que analisou a tipologia e a eficácia do LLL no futebol, com praticantes profissionais. No caso dos escalões Sub-13 e Sub-15, não foram encontrados estudos sobre a eficácia do mesmo.

Para a realização deste estudo parte-se do pressuposto que o LLL não está a ser devidamente aproveitado e que durante o jogo alguns indicadores tais como tipo de lançamento, setor do terreno de jogo, rapidez de execução e situação em que a equipa se encontra podem influenciar a eficácia do LLL.

O estudo teve como objetivo efetuar uma observação e análise de 6 jogos do Torneio Nacional de Sub-15 e para além disso, efetuar um programa de intervenção aplicado entre o segundo e o terceiro jogo com a apresentação dos resultados obtidos e a consciencialização da importância dos LLL.

Ao efetuar a análise dos dois primeiros jogos, além dos quatro jogos seguintes, percebeu-se que se registaram melhorias na eficácia em relação à posse de bola. O objetivo seguinte foi verificar e quantificar as percentagens em relação aos vários tipos de LLL e efetuar uma comparação dos resultados antes e após a intervenção.

Para a realização do estudo foi utilizado um sistema de observação e análise dos LLL, para que se pudesse quantificar e qualificar a sua tipologia bem como a sua eficácia relacionando-a com a posse de bola. Para isto foi utilizado o *software* de observação e análise VO. Este processo permitiu observar e analisar a eficácia e a tipologia dos LLL dos

adversários e da própria equipa e posteriormente, realizar um estudo de intervenção para melhoria da eficácia nos LLL em relação à posse de bola.

1. Introdução

Inicialmente foi realizado um desenho experimental de observação e análise da eficácia dos LLL em relação à posse de bola. Seguidamente são apresentados alguns estudos de aplicação já realizados com esta temática e serão estabelecidos os objetivos gerais do estudo. Por fim, é apresentada a metodologia a utilizar.

Foi utilizado um sistema de observação e análise dos LLL, para que pudesse quantificar e qualificar a sua tipologia e a sua eficácia, com a utilização do *software* de observação e análise VO. Este processo permitiu observar e analisar a eficácia dos LLL da equipa em estudo e dos adversários, e posteriormente, realizar um trabalho de intervenção técnica para melhoria da eficácia nos LLL em relação à posse de bola. Para a observação do estudo foi utilizado um sistema de observação e análise designado por SOTFutBP. Este sistema permitiu estudar o lançamento da bola pela linha lateral relacionando-o com a tipologia, a eficácia e a posse de bola. O SOTFutBP foi construído com o intuito de proporcionar aos treinadores e investigadores uma forma de aceder, com maior objetividade, às informações que refletem as situações de bolas paradas tanto em treino como em competição. Este sistema resultou de uma adaptação de um sistema original, o SOCFutBP (Teixeira, 2014).

2. Enquadramento teórico

A investigação ao nível do futebol por vezes centra-se na quantificação e qualificação das ações de jogo, com o intuito de se identificarem os fatores de rendimento e posteriormente modelar o treino no sentido de aumentar a eficácia e melhoria da qualidade do jogo. Nos estudos sobre lances de BP, não se dá importância ao lance que mais vezes acontece durante o jogo, que é o LLL.

Bento (2014) confirma que no caso específico do LLL, os estudos existentes são escassos. Um dos poucos estudos existentes foi realizado por Pessoa (2006), que analisou a tipologia e a eficácia do LLL em futebol, em atletas profissionais. Pessoa (2006) afirma que existe unanimidade em considerar os lances de BP, de uma forma geral, como acontecimentos importantes capazes de decidir um jogo. No entanto, pela

literatura consultada, constata-se que nos estudos sobre LBP dá-se mais importância aos livres perto da área de grande penalidade, à grande penalidade e aos pontapés de canto. Raramente se referem os LLL uma vez que também são raros os golos obtidos através da marcação de um LLL. Surge assim uma inquietação, uma vez que este lançamento, apesar de não estar relacionado diretamente com o golo, pode estar ao serviço de um ataque posicional que é a forma mais utilizada para a obtenção de golo logo seguido dos lances de BP.

Este lance, na maioria das vezes, não está diretamente relacionado com a obtenção de golo, mas está relacionado com a manutenção da bola. Se a posse de bola é um princípio de jogo ao qual os treinadores de topo dão grande ênfase, justifica-se o estudo do LLL no que diz respeito à tipologia e eficácia; sendo a eficácia, neste caso, entendida não só como a marcação de golo (situação não muito comum) mas principalmente como a manutenção da posse de bola para a construção do processo de jogo (ataque organizado) até chegar ao golo (Pessoa, 2006).

O mesmo autor afirma também que, apesar de os números parecerem indicar que os LLL possuem uma importância bastante reduzida no desfecho de um jogo de futebol, a verdade é que a sua mais-valia não deve nunca ser posta em causa uma vez que se apresenta como uma forma segura, rápida, simples e objetiva de repor a bola em jogo e reiniciar ou mesmo a circulação da bola.

“Parece mentira, mas todos necessitamos da bola para ganhar os jogos” (Valdano, 2002). Se é importante ter a bola, então será igualmente importante ter consciência de como recuperá-la, e uma das formas pode ser através do lançamento da bola pela linha lateral, que nem sempre é devidamente aproveitado.

O futebol como modalidade desportiva mais popular tem evoluído também devido aos inúmeros estudos que têm sido efetuados nos diferentes aspetos do jogo (Siegle & Lames, 2012).

Loureiro (2014) afirma que os LLL parecem traduzir a importância que alguns autores lhe começam a reconhecer, quando referem que tem ganho uma importância crescente nos últimos anos, por ser efetuado com as mãos, poder ser executado rapidamente e por possibilitar uma grande diversidade no posicionamento dos jogadores.

Enquadramento Histórico do Lançamento da bola pela linha lateral

Durante o Séc. XIX, nas “*Public Schools*” inglesas, o futebol começou a emergir como modalidade com leis próprias. Não foi fácil chegar a um acordo acerca das normas do jogo. Nas diferentes escolas públicas inglesas jogavam-se diferentes tipos de futebol, consoante as características dos espaços disponíveis para o efeito. Os confrontos entre as escolas conduziram à necessidade de encontrar acordos acerca das regras do jogo, que deu origem mais tarde a dois desportos bem definidos: o rugby e o futebol (Coelho e Pinheiro, 2002).

Em 1882, as Federações (*Football Association*) de Inglaterra, País de Gales, Irlanda e Escócia unificaram as suas regras e formaram o *International Board*, instituição que até hoje controla a evolução das regras do jogo a nível internacional. Desde logo foi decidido, por este organismo, que os LLL tinham de ser efetuados usando as mãos (Coelho e Pinheiro, 2002). Esta possibilidade de se jogar com as mãos é fruto da cisão entre o rugby e o futebol.

Segundo Castelo (1996), o LLL é o gesto técnico de reposição da bola em jogo, executado com as mãos, que deriva da saída eventual da bola pelas linhas laterais do terreno de jogo.

Para todos os efeitos, um LLL é considerado como um lance de bola parada, pois o jogo é interrompido quando a bola sai pela linha lateral e, nesse tempo que precede a saída da bola, ambas as equipas ficam com a possibilidade de organizar o jogo através do reposicionamento de jogadores, acertar marcações.

Um bom LLL corresponde a um passe perigoso. De acordo com Castelo (1996), um passe é uma ação técnico-tática de relação de comunicação material estabelecida entre dois jogadores da mesma equipa sendo, portanto, a ação de relação coletiva mais simples de observar e executar.

Segundo Hughes (1990), o LLL é uma entrega a um membro da equipa e por isso deve ter as mesmas qualidades que um passe efetuado com o pé. A confiança de uma equipa adquire-se com passes precisos, não existe nenhum substituto para uma boa ação técnica de passe e não existe nenhuma estratégia que resista a passes imprecisos.

Deste modo, pensa-se que, apesar das limitações em lançar a grandes distâncias, o LLL quando lançado a pequenas distâncias torna-se uma boa oportunidade de manutenção da posse de bola. No entanto, a maior parte dos jogadores não estão

suficientemente a par da importância da precisão de um LLL para que a equipa mantenha a posse de bola.

Quando se assiste a um jogo de futebol por vezes não nos apercebemos do número de LLL falhados, muitas vezes o lançamento é executado e há automaticamente uma disputa de bola entre dois ou mais jogadores e, quando a bola é recuperada por uma das equipas, já nem pensamos quem foi que falhou o lançamento uma vez que muitos deles não oferecem perigo imediato para a equipa que defende. Intuitivamente, pensa-se que há uma percentagem significativa de lançamentos falhados, isto é, a equipa que repõe a bola em jogo com o LLL entrega-a, inadvertidamente, ao adversário. Se isto for um problema para uma equipa, certamente que poderá ser solucionado através do treino, mas para isso acontecer, em primeiro lugar os treinadores terão de identificar o problema e em segundo lugar construir exercícios de treino específicos.

LLL e a sua execução

De acordo com Hughes (1990), existem seis aspetos importantes na execução do LLL e que nem sempre são aproveitados: executar rapidamente, executar para um companheiro sem marcação, executar em direção à baliza adversária, executar de forma a facilitar a receção por parte do companheiro, criar espaço para que o lançamento seja eficiente e entrar rapidamente no jogo quem o executou.

Howe e Scovell (1988) são da mesma opinião ao afirmarem que há princípios básicos relativos ao LLL. Em primeiro lugar, deve efetuar-se rapidamente por parte do jogador mais próximo da bola, a menos que exista a possibilidade de um lançamento longo para o interior da área, que neste caso requer a presença do jogador da equipa que lança mais longo. A bola deve dirigir-se a qualquer jogador que esteja desmarcado.

Os jogadores devem propiciar a oportunidade de receber a bola depois de um movimento inteligente como por exemplo, uma simulação que surpreenda o seu marcador mais direto. A bola deve lançar-se sempre para a frente, exceto quando a alternativa de lançar para outro local seja segura. Quando uma equipa beneficia de um LLL, no seu próprio campo, o lançador deve lançar para a outra metade do campo para afastar o perigo da sua baliza. A bola tem de ser lançada de modo que facilite a receção do colega, de preferência para os pés, mas se não for possível que seja para a cabeça ou para o peito. O jogador que lança deve entrar imediatamente no campo e estar pronto

para receber a bola do companheiro que fez a receção. (Pessoa, 2006).

É muito importante que os membros da equipa estejam afastados de forma a dificultar a marcação dos adversários e criar espaços que possam ser explorados para que a bola possa ser recebida em boas condições após o lançamento. Para além disto, o jogador que recebe não pode estar muito distante do jogador que executa nem muito próximo. Também pode ser uma vantagem lançar para um jogador que consiga transportar a bola rapidamente para o ataque. Por vezes as marcações dos adversários dificultam a execução do lançamento em boas condições, mas uma das soluções pode passar por devolver imediatamente a bola ao lançador que entrou rapidamente em campo após o lançamento. Para que isto aconteça, estes dois jogadores devem estar bem sincronizados. Se as equipas tiverem mais que um jogador capaz de lançar longo, isso pode ser explorado no terço ofensivo, no entanto pode estar toda a gente à espera de um lançamento longo e ser executado um lançamento curto para manter a posse de bola com mais segurança (Pessoa, 2006).

Nos lançamentos perto da baliza adversária, pode ser boa ideia concentrar jogadores na grande área fazendo grandes pressões em frente à baliza do adversário. Neste caso, os defensores têm por missão marcar todos os jogadores atacantes que se encontram pressionando a bola rapidamente se for recebida por um adversário. Será por causa desta atitude defensiva que o lançador perde mais eficácia à medida que a reposição se aproxima da baliza adversária, pois é lógico que os defensores pressionem mais os atacantes nas imediações da baliza que defendem.

À primeira vista parece que os defensores têm sempre vantagem, no entanto, acredita-se que o treino de situações concretas poderá melhorar a eficácia dos atacantes nestas situações.

Regras do LLL

Quem regulariza os LLL é a mesma entidade responsável pela regulamentação de tudo o que se encontra ligado ao futebol. Assim, de acordo com a Federação Internacional de Futebol (FIFA) (2019/20) podemos destacar as seguintes normas relativamente ao LLL:

- O LLL é concedido aos adversários do último jogador que tocou na bola antes de ela atravessar a linha lateral pelo solo ou pelo ar.
- Do lançamento LLL não pode ser marcado golo diretamente:

- Se a bola entra na baliza adversária – é assinalado um pontapé de baliza,
- Se a bola entra na baliza do executante – é assinalado um pontapé de canto.
- No momento do lançamento lateral, o executante deve:
 - Ficar de pé e de frente para o terreno de jogo,
 - Ter pelo menos parcialmente, os dois pés sobre a linha lateral ou sobre o terreno exterior a esta linha,
 - Lançar a bola com as duas mãos por trás e por cima da cabeça, no local onde ela saiu do terreno de jogo.
- Todos os adversários têm de estar pelo menos a 2 metros de distância da linha lateral no local onde será executado o LLL.
- A bola entra em jogo quando penetra no terreno de jogo. Se a bola tocar no solo antes de entrar no terreno de jogo, o lançamento deve ser repetido pela mesma equipa e no mesmo local. Se o lançamento não tiver sido efetuado corretamente, é executado por um jogador da equipa contrária.
- Se um jogador, ao efetuar de forma correta um LLL, atira a bola deliberadamente contra um adversário a fim de poder em seguida voltar a jogá-la, sem ser de forma imprudente, negligente ou com força excessiva, o árbitro deve permitir que o jogo prossiga.
- O executante não deve jogar de novo a bola antes que esta tenha sido tocada por um outro jogador.
- Por qualquer outra infração a esta Lei, o lançamento é repetido por um jogador da equipa adversária.
- O executante deve efetuar o lançamento com o corpo voltado de frente para o interior do campo.
- O mesmo deve certificar-se de que ambos os pés se encontram sobre a linha lateral, total ou parcialmente ou para lá da mesma, no exterior do campo de jogo.
- Durante a execução, ambas as mãos devem estar em contacto permanente com a bola.
- O gesto técnico correto para o lançamento da bola caracteriza-se pelo início do movimento com o esférico por detrás da nuca, com consequente projeção da bola por cima da cabeça do atleta.

- A zona de LLL deve corresponder à zona por onde a bola abandonou o terreno do jogo no momento que antecede o lançamento. Geralmente as equipas de arbitragem não são rigorosas quanto a esta norma, permitindo que o lançamento ocorra alguns metros atrás ou à frente da zona exata de saída da bola.
- Após o lançamento da bola, o executante (também apelidado de “lançador”) não poderá voltar a entrar em contacto com a mesma até que qualquer outro jogador, independentemente da equipa, lhe toque. Em caso de desrespeito por esta regra, a equipa infratora será punida com um livre indireto a ser marcado na zona onde a infração foi cometida. Caso essa zona esteja inserida na grande área do infrator, o mesmo será punido com uma grande penalidade a favorecer a equipa adversária.

Logo à partida, os LLL possuem características que lhe fornecem uma especial importância. O facto de o lançamento ser efetuado com as mãos, permitirá que a sua execução seja mais precisa do que o que se esperaria de um passe clássico com os pés (Reis, 1990).

Tipos de LLL

De acordo com Alcaraz e Torrelles (1998), para analisar os LLL importa ter em conta a zona do terreno de jogo onde se realiza e a forma como se executa. Podemos imaginar o campo de futebol dividido transversalmente em três setores: terço defensivo, terço médio e terço ofensivo. Se o lançamento é executado no terço defensivo é conseguido um controlo claro da bola. Se existir uma pressão forte da equipa adversária e não for avante o objetivo do controlo claro da bola, o melhor será jogar com os médios para que em poucos toques a bola seja tirada para uma zona mais avançada do campo. Se o lançamento acontece no terço médio, por se tratar de um lançamento que se realiza com as mãos, consideram-se dois aspetos importantes: ser um lançamento preciso pois não se pode lançar a grandes distâncias, assim como não poder lançar a bola com o pé. Por estas razões, a equipa adversária acumula jogadores na zona de lançamento reduzindo os espaços livres necessários para controlar corretamente a bola. A equipa que lança terá que criar espaços livres para poderem manter a posse de bola controlada. Se o lançamento acontece no terço ofensivo, o que será mais perigoso para o adversário é ter um especialista em lançamentos longos e

lançar com semelhanças de um pontapé de canto mas com vantagens e desvantagens relativamente a este na medida em que se pode fazer com maior precisão por se tratar de um lançamento com as mãos e não permitindo a antecipação do defensor mas também com algumas desvantagens já que a bola não faz trajetórias tensas nem se desloca tão rápido como nos cantos. Ter um jogador que lança longo, poderá obrigar a defesa contrária a tomar posições dentro da zona de remate o que fará com que haja espaços livres suficientes para jogar curto e organizar o jogo através de um lançamento curto (Alcaraz e Torrelles, 1998).

Também para Hughes (1994), o lançamento longo da bola pela linha lateral precisa de uma consideração tática especial. Muitas equipas possuem pelo menos um jogador que é tecnicamente capaz de atirar a bola de uma posição lateral para a área do Guarda-redes. Os jogadores que lançam longo não podem aproveitar o fator surpresa uma vez que toda a gente consegue ver quando é que um lançamento longo vai ser executado. É importante que o jogador que lança seja um defensor, pois assim ficam livres os médios e avançados para um máximo rendimento ofensivo. O defensor que lança deve ocupar rapidamente a sua posição defensiva.

Em Inglaterra, Ian Hutchinson do Chelsea e Bobby Woodruff do Swindon y Crystal Palece, foram os pioneiros da ideia de lançar longo. Já na década de oitenta, Kenny Sansom, Gary Stevens do Everton e Graham Roberts, do Glasgow Rangers, mais tarde do Tottenham, figuram entre os seguidores desta ideia e capazes de lançar até à marca de grande penalidade com um lançamento (Howe e Scovell, 1988).

Segundo Pessoa (2006), atualmente, a nível internacional, continua a ver-se muito o lançamento longo de bola pela linha lateral. Quando executado ao primeiro poste é sempre complicado para os defensores. Normalmente as equipas que atacam dispõem, na área, os seus jogadores mais altos e mais fortes a jogar de cabeça para colocarem a bola mais perto da baliza onde poderá surgir um remate perigoso.

O LLL e os Princípios de Jogo: posse e circulação de bola

Segundo Dias (2000), a equipa que possui mais tempo a posse de bola é considerada, na maior parte dos casos, a mais evoluída e mais esclarecida tática e tecnicamente. A posse de bola possibilita alcançar o objetivo do jogo que é o golo. Por outro lado, se a equipa adversária não possuir a posse de bola não alcançará o golo,

assim a luta pela posse de bola sempre foi e será um fator fundamental do jogo. O princípio da posse de bola influenciou, ao longo dos tempos, toda a evolução dos meios tático-técnicos coletivos e individuais e modelos de jogo bem como toda a dinâmica do próprio jogo.

Respeitar o objetivo da posse de bola e jogar em equipa, significa evitar o risco irracional presente em alguns jogadores, através do qual se perde o esforço coletivo de uma forma extemporânea. Se as ações individuais ou as combinações táticas utilizadas na construção e criação de situações de finalização não resultam, recomenda-se que as mesmas se reiniciem não as transformando numa lotaria (Teodorescu, 1984).

A posse da bola não é um fim em si, mas tem de ser conscientemente considerada como o primeiro passo indispensável no processo ofensivo (Castelo, 1996). No futebol de hoje, a maioria das equipas de topo trabalham o princípio da posse de bola por este ser essencial para o sucesso da equipa.

Segundo Ribeiro (2003), a recuperação da posse de bola resulta das ações tático-técnicas defensivas, caracterizando-se pelas tentativas de retirar a posse de bola ao adversário, o mais rapidamente possível. O mesmo autor aponta como exemplos: o desarme e a interceção.

Num estudo realizado por Silva (1998), são definidas dez categorias para a recuperação da posse de bola, baseadas no protocolo apresentado por Claudino (1993): (I) interceção; (II) desarme; (III) pressão defensiva; (IV) mau passe; (V) má receção; (VI) defesa do guarda-redes; (VII) falta; (VIII) após finalização; (IX) após saída de bola pelas linhas laterais; e (X) após outras situações.

Uma das categorias apresentadas é “após a saída da bola pelas linhas laterais”, já que a equipa que beneficiou de um LLL fica automaticamente na posse de bola se o respetivo lançamento for bem-sucedido.

Quando há lugar a repor a bola em jogo pela marcação de um lançamento da bola pela linha lateral, o que normalmente acontece é a equipa que defende conseguir reajustar as posições defensivas dos seus jogadores e a equipa que se encontra em posse de bola não tem outro remédio se não a opção por um ataque posicional. Certamente que também há situações, embora em menor número, em que a equipa que ganhou o lançamento lateral tenha conveniência em desferir um ataque rápido, colocando a bola na frente com um lançamento longo ou um lançamento curto para um jogador que coloque a bola na frente com um passe longo com o pé. Sendo assim,

quando se ganha um LLL, as equipas devem optar por uma das situações: manter a posse fazendo a circulação de bola ou jogar em profundidade.

Se a equipa que ganhou o LLL pretender surpreender o adversário com um ataque rápido antes da equipa adversária se organizar, pode fazer um lançamento longo para os atacantes, mas com todas as condicionantes que este tipo de lançamento tem há sempre o risco de se perder a posse de bola. Utilizando um lançamento curto para a frente ou para trás, utiliza a solução mais prática reduzindo o risco (Robson, 1982).

O LLL é um dos vários meios de recuperação da posse de bola. No entanto, depois de se ganhar um lançamento há ainda que saber executá-lo da melhor forma para que a equipa possa criar uma oportunidade de golo imediata ou então realizar a circulação de bola para um ataque posicional.

2.1. Estudos de aplicação realizados

Os Lances de “Bola Parada” (BP) também designados por Situações de “Bola Parada” (Castelo, 1994; Garganta, 1997), Fragmentos Constantes do Jogo (Sledziewski e Ksionda, 1983; Wrzos, 1984; Garcia 1995), Ações Estratégicas (Garcia, 1995), Fases Estáticas (Sledziewski e Ksionda, 1983; Mombaerts, 1991) e Partes Fixas do Jogo (Teodorescu, 1984), são situações do jogo de futebol onde uma das equipas irá proceder à marcação de um livre, pontapé de canto ou LLL. Em qualquer destes casos há uma interrupção do jogo que oferece a ambas as equipas a possibilidade de se reajustarem taticamente para resolverem o jogo a seu favor.

No estudo de Bessa (2009), foram definidos os seguintes objetivos: compreender a caracterização do jogo atual e interligá-la com a pertinência dos lances de bola parada, perceber qual a relevância que os lances de BP possuem no futebol, averiguar se os lances de bola parada são um momento singular do jogo, verificar quais as particularidades que os treinadores detêm nos lances de BP, e identificar qual a importância que os treinadores atribuem ao treino das BP no microciclo. A nível conclusivo, destacou que todos os treinadores atribuem grande importância aos lançamentos de BP no futebol moderno. Os lances de BP são situações decisivas na resolução de um jogo. Não existe unanimidade para afirmar que os lances de BP são um momento singular do jogo, o lado estratégico é fundamental nos lances de bola parada para explorar debilidades da equipa adversária. Nos lançamentos de BP ofensivos, a

variabilidade é importante para criar imprevisibilidade no adversário, e todos os treinadores atribuem momentos durante a semana ao treino dos lances de BP.

A importância dos lançamentos de BP aumenta à medida que os jogos se tornam mais importantes para as equipas, ou seja, entre equipas do mesmo nível competitivo, onde há um equilíbrio entre as duas equipas, os lances de BP tornam-se cruciais para decidir o jogo. Nos torneios, à medida que se avança para a fase final, os golos obtidos através de lances BP são cada vez mais decisivos uma vez que a qualidade das equipas aumenta e o equilíbrio de forças torna-se mais evidente (Bate, 1988; Hughes, 1990, 1994; Miller, 1994; Garcia, 1995; Garganta, 1997).

Ensumet *et al* (2000), refere num dos seus estudos que em 26 jogos observados foram assinalados 868 LLL só no meio-campo ofensivo e seis golos aconteceram na sequência destes lançamentos.

Existe unanimidade em considerar os lances de BP, de uma forma geral, como acontecimentos importantes capazes de decidir um jogo. No entanto, pela literatura consultada constatamos que nos estudos sobre lances de BP, dá-se mais importância aos livres perto da área de grande penalidade, à grande penalidade e aos pontapés de canto. (Pessoa, 2006). Raramente se referem os LLL uma vez que também são raros os golos obtidos através da marcação de um LLL. Surge-nos assim uma inquietação uma vez que este lançamento, apesar de não estar relacionado diretamente com o golo, pode estar ao serviço de um ataque posicional que segundo Basto e Garganta (1996), é a forma mais utilizada para a obtenção de golo logo seguida dos lances de BP.

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

A literatura revista enaltece a importância dos lances BP num jogo de futebol (Bento, 2014). No entanto, a carência de estudos, no que concerne ao LLL e sua aprendizagem, suscita um particular interesse. Nesta perspetiva, vai-se procurar quantificar e analisar a eficácia dos lances de LLL e posteriormente a aplicação de um plano de treinos (intervenção prática) como melhoria da eficácia na percentagem de LLL em relação à posse de bola, isto é aumento no número de lançamentos positivos.

3. Apresentação do problema/Objetivos

Os lances de BP têm sido objeto de estudo na área do futebol. Segundo Ensumet *al.* (2000) existem várias publicações que se referem aos lances de BP como um meio crucial para marcar golos. Em todas as equipas de topo existem jogadores especialistas em lances de BP o que nos leva a pensar que os treinadores dão, de certa forma, importância a estes lances. Contudo, há um lance de BP, o LLL, o que mais vezes aparece durante o jogo, ao qual os autores não dão a devida relevância nos seus estudos.

Para uma maior compreensão das complexidades do futebol e uma redução do “fator sorte”, a comunidade científica produziu extensas pesquisas sobre as duas principais componentes do jogo: situações de jogo dinâmico ou aberto, que representam 60% a 70% de todas as ações (McGarryet *al.*, 2002, cit. por Dios *et al.*, 2017) e situações de BP, que contabilizam os restantes 30% a 40% (Maneiro, 2014, Yiannakos e Armatas, 2006, cit. por Dios *et al.*, 2017).

Objetivo Geral

O estudo teve como objetivo melhorar a eficácia do LLL, através da quantificação da percentagem de eficácia e ineficácia dos mesmos em relação à posse de bola.

Objetivo Específico

Mais especificamente, pretendeu-se com este estudo a:

Observação e análise da eficácia e tipologia do LLL seguida de uma intervenção teórica e prática com os aspetos de melhoria a implementar.

4. Metodologia

4.1. Caracterização da amostra

Fizeram parte do universo do estudo 315 LLL observados em 6 jogos do Torneio Nacional de Sub-15 na época 2020/21 da Federação Portuguesa de Futebol. Dos 315 LLL, 136 pertenceram ao Footkart – EFKA e fazem parte da amostra do estudo (Tabela 6) e 179 pertenceram às equipas adversárias.

Tabela 6 – Caracterização da amostra.

Jogo	Nº LLL	% LLL
Footkart EFKA – Equipa 1	21	15,44
Footkart EFKA – Equipa 2	24	17,65
Equipa 3 – Footkart EFKA	20	14,70
Equipa 1 – Footkart EFKA	21	15,44
Equipa 2 – Footkart EFKA	24	17,65
Footkart EFKA – Equipa 3	26	19,12
Total	136	100,00

4.2. Materiais a utilizar e recursos necessários

O registo de dados foi conseguido através dos seguintes equipamentos: uma câmara de filmar da marca Sony (Modelo H300), um cartão de memória de 64 GB e um tripé com 1,65 m. Com este método pode rever-se os lances o número de vezes necessárias, reduzindo ao mínimo erro de observação.

O estudo foi baseado na observação das ocorrências relativas a 6 jogos do Torneio Nacional de Iniciados da FPF. Foi utilizado o *software* de observação e análise VO e um computador portátil da marca *Lenovo* (Modelo *Ideapad 110*).

4.3. Tarefas, procedimentos e protocolos

Foram analisados num total de 6 jogos durante o período competitivo, divididos por duas fases, a primeira fase entre a 1ª e a 2ª jornada do campeonato e posteriormente mais 4 jogos, (3ª jornada da 1ª volta e os restantes 3 jogos da 2ª volta), compreendidos entre a 3ª e a 6ª jornada do Torneio Nacional de Iniciados da FPF. As primeiras recolhas ocorreram nos dias 9 e 15 de maio de 2021, as recolhas da segunda fase ocorreram nos dias de 23 e 29 de maio e 6 e 19 de junho – o planeamento de microciclo conteve 3 unidades de treino com os jogos oficiais ao domingo. É importante referir que a intervenção teórica de melhoria estava agendada no projeto de estudo apenas na 3ª jornada, mas após a observação e análise dos dois primeiros jogos, os resultados revelaram-se bastante negativos, e foi então decidido antecipar a intervenção em reunião com a coordenação técnica e sendo assim feita no microciclo após o jogo 2 e antes do jogo 3 (logo após a 2ª jornada).

O primeiro período observado (2 jogos) foi organizado da seguinte forma: os jogos foram filmados e seguidamente analisados no *software* VO, foi realizada a e

quantificação da tipologia, bem como a respetiva percentagem de eficácia/ineficácia em relação aos LLL.

Os vídeos foram depois observados e codificados utilizando o *software* VO (Afra, 2013), e antes da sua observação tiveram que ser efetuados os seguintes passos:

- Juntar os ficheiros de vídeo e converter para MP4, utilizando o *software* VO,
- Efetuar o *upload* do ficheiro de MP4 para a plataforma *on-line* do software VO,
- Criar a partida na plataforma *on-line* do VO,
- Adicionar o vídeo à partida na plataforma *on-line* do VO,
- Abrir a partida no *software* VO e codificar.

Na figura 15, é demonstrada a janela de trabalho do *software* VO onde foram visionados e codificados os vídeos dos jogos em estudo.

Figura 15 – Sistema de Observação e Análise VO.



Após a primeira observação e análise, foi realizado um plano de intervenção teórico e prático com o objetivo de melhorar a eficácia dos LLL em relação à posse de bola.

Este plano aconteceu após o jogo 2, ou seja, entre 16 e 23 de maio (Tabela 7). Posteriormente foram comparadas as análises dos 6 jogos e tentou-se perceber se existiam diferenças percentuais de melhoria após o plano de intervenção.

Tabela 7 – Data das observações e intervenção.

Jogo 1 09/05/2021		Jogo 2 15/05/2021	
FK EFKA – Equipa 1		FK EFKA – Equipa 2	
Intervenção técnica teórica 23/05/2021			
Jogo 3 23/05/2021	Jogo 4 29/05/2021	Jogo 5 06/06/2021	Jogo 6 19/06/2021
Equipa 3 – FK EFKA	Equipa 1 – FK EFKA	Equipa 2 – FK EFKA	FK – Equipa 3

4.4. Variáveis em estudo

Na Tabela 8 encontram-se descritas as variáveis analisadas neste estudo com recurso ao *software VO*.

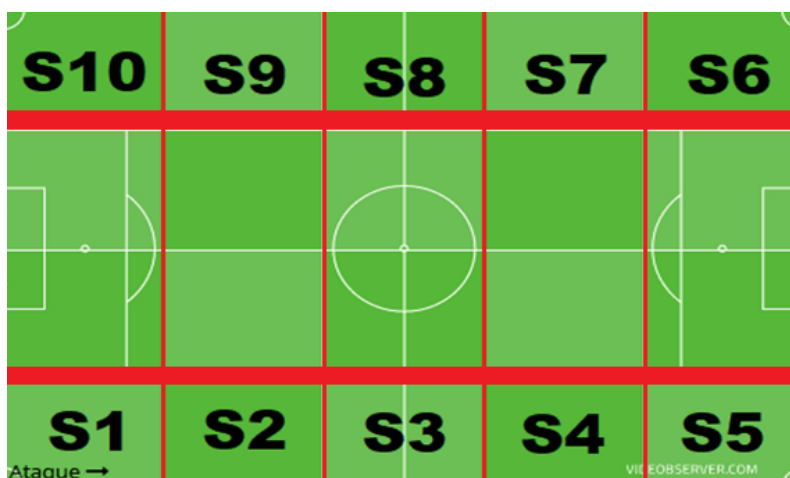
Tabela 8 – Descrição das variáveis em estudo.

Variáveis						
Tipologia	Descrição	Positivo	Negativo	Setor*	Momento	Situação
LCF	Lançamento curto para a frente	Manteve a posse de bola	Perdeu a posse de bola	S1,S2,S3, S4,S5,S6, S7,S8,S9, S10	- 1ª Parte - 2ª Parte	- Vitória - Empate - Derrota
LCT	Lançamento curto para trás	Manteve a posse de bola	Perdeu a posse de bola	S1,S2,S3, S4,S5,S6, S7,S8,S9, S10	- 1ª Parte - 2ª Parte	- Vitória - Empate - Derrota
LCP	Lançamento curto paralelo	Manteve a posse de bola	Perdeu a posse de bola	S1,S2,S3, S4,S5,S6, S7,S8,S9, S10	- 1ª Parte - 2ª Parte	- Vitória - Empate - Derrota
LLF	Lançamento longo para a frente	Manteve a posse de bola	Perdeu a posse de bola	S1,S2,S3, S4,S5,S6, S7,S8,S9, S10	- 1ª Parte - 2ª Parte	- Vitória - Empate - Derrota
LLT	Lançamento longo para trás	Manteve a posse de bola	Perdeu a posse de bola	S1,S2,S3, S4,S5,S6, S7,S8,S9, S10	- 1ª Parte - 2ª Parte	- Vitória - Empate - Derrota
LLP	Lançamento longo paralelo	Manteve a posse de bola	Perdeu a posse de bola	S1,S2,S3, S4,S5,S6, S7,S8,S9, S10	- 1ª Parte - 2ª Parte	- Vitória - Empate - Derrota

***Setor do Campo** – Segundo Garganta e Pinto (1998), para além das marcações regulamentares, assinaladas no terreno de jogo, existem outras, não assinaladas fisicamente, que delimitam áreas ou zonas que se constituem como referências importantes não só para os jogadores, mas também para os treinadores e investigadores que pretendem observar e analisar o jogo. Sendo assim, podemos

imaginar o campo de futebol dividido transversalmente em 3 corredores, 5 setores e 10 subsetores.

Figura 16 – Campograma setorial.



O Campograma (Figura 16) setorial permite identificar os 5 setores do campo (defensivo, médio defensivo, médio, médio ofensivo e ofensivo) que se duplicam resultando em 10 subsectores laterais. Três corredores (corredor direito, corredor central e corredor esquerdo) no sentido longitudinal do campo. As linhas laterais da grande área permitirem uma melhor identificação dos três corredores.

Sentido do lançamento da bola pela linha lateral – Um LLL pode ser executado para a frente, para trás ou numa trajetória paralela à linha lateral (Figuras 17, 18, 19, 20, 21, 22).

Lançamento curto da bola pela linha lateral – Tendo em conta duas linhas imaginárias traçadas longitudinalmente paralelas às laterais e 4 linhas imaginárias transversais, paralelas às linhas de final, obtém-se em cada corredor 5 setores. O lançamento curto é aquele em que a bola não ultrapassa a distância igual ou superior ao comprimento ou largura de um desses setores (Figura 17, 18 e 19).

Figura 17, 18 e 19 – Alcance aproximado da bola num lançamento curto pela linha lateral.



Figura – 17



Figura – 18



Figura – 19

Lançamento longo da bola pela linha lateral - É o lançamento em que a bola ultrapassa a distância igual ou superior ao comprimento ou largura de dois dos setores e um corredor. (Figura 20, 21 e 22).

Figura 20, 21 e 22 – Alcance aproximado da bola num lançamento longo da bola pela linha lateral.



Figura – 20



Figura – 21



Figura – 22

Momento do Jogo que executa o LLL - Durante um jogo de futebol, a equipa encontra-se numa das seguintes situações: vantagem no marcador se estiver a vencer, desvantagem no marcador se estiver a perder ou empate se tiver o mesmo número de golos que a equipa adversária.

4.5. Fiabilidade da observação

Finalizada a definição das variáveis em estudo, foi assegurada a fiabilidade dos resultados obtidos através da determinação da fiabilidade Intra-observador em diferentes momentos. É por meio desta que se verifica se o mesmo observador, em diferentes momentos, interpreta e regista de modo idêntico a mesma situação (Figura 16).

Passados quinze dias, desde a primeira observação e registo, procedeu-se a nova

observação dos mesmos LLL de 2 jogos e compararam-se os resultados, em termos de acordos e desacordos, recorrendo à fórmula de Bellack (1996, cit. por Garganta, 1997), para se obter o respetivo índice de fiabilidade (Figura 23).

Figura 23 – Fórmula de Bellack (cit. por Garganta, 1997) para verificação da fiabilidade.

$$\% \text{ Acordos} = \frac{n^{\circ} \text{ Acordos}}{n^{\circ} \text{ Acordos} + n^{\circ} \text{ Desacordos}} \times 100$$

Como refere Bellack (1996, cit. por Garganta, 1997), as observações podem ser consideradas fiáveis se o percentual de acordos não for inferior a 85%.

Para tal, foram realizadas as codificações utilizando-se o método de registo de ocorrências. O observador realizou duas análises aos mesmos dois jogos com uma distância temporal de duas semanas, registando-se uma fiabilidade Intra-observador **superior a 90%** em ambas as análises. Na primeira análise foi obtida uma percentagem de fiabilidade de 95,83 % (23 acordos e 1 desacordo) e na segunda análise o resultado obtido foi de 91,67 % (22 acordos e 2 desacordos).

4.6. Procedimentos estatísticos

Para analisar os dados recolhidos, utilizamos os procedimentos da estatística descritiva: frequência de ocorrência e respetiva percentagem.

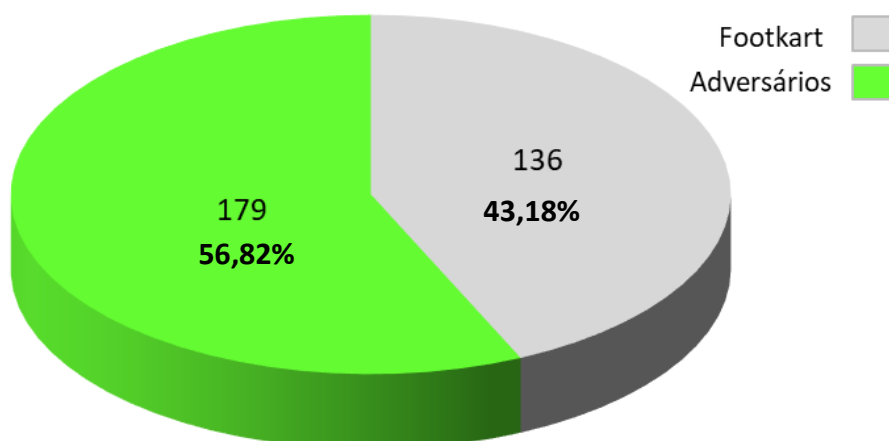
5. Apresentação dos resultados

A apresentação dos resultados é realizada inicialmente de uma forma generalizada partindo seguidamente para uma forma mais individual e específica.

Primeiramente, os dados apresentados representam a totalidade dos LLL nos jogos entre a equipa analisada e os adversários, posteriormente os dados apresentados serão apenas os resultados da equipa analisada.

Analisando os 6 jogos do Torneio Nacional de Iniciados foram observadas um total de 315 ações de LLL, 136 (43,18%) pertenceram ao Footkart - EFKA e 179 (56,82%) pertenceram às equipas adversárias.

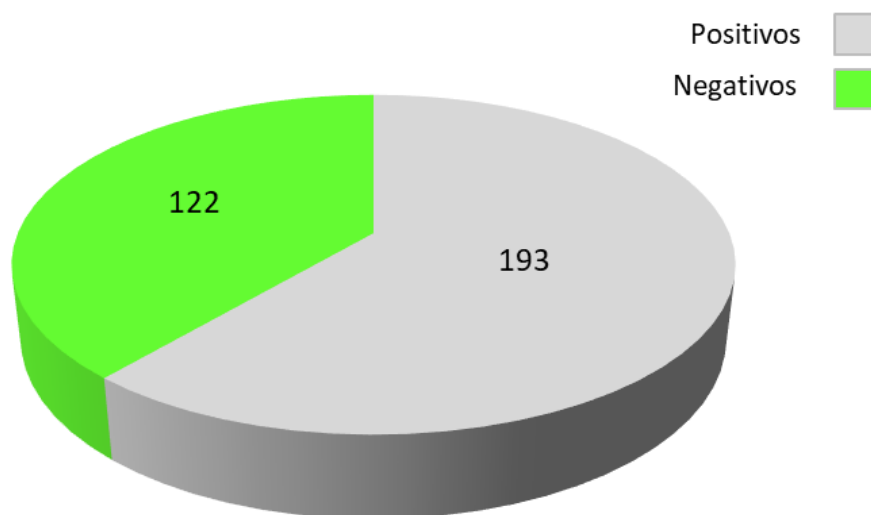
Gráfico 1 – Total de lançamentos.



Total de Lançamentos Laterais: 315

No total dos 315 LLL registados e analisados, 193 foram positivos, e 122 foram negativos. Os 193 LLL positivos correspondem, em termos percentuais, a 61,27% e os 122 LLL negativos correspondem a 38,73%.

Gráfico 2 – Totais de lançamentos positivos e negativos.

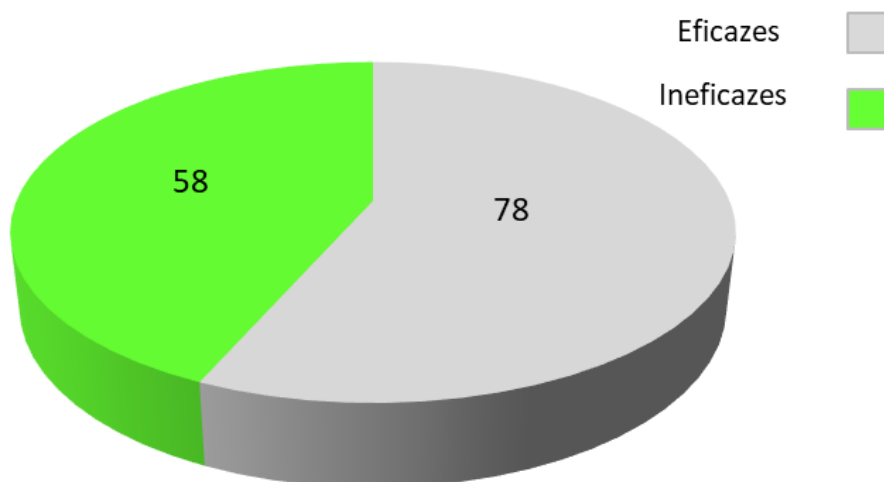


Total de Lançamentos Laterais: 315

No gráfico 3 estão representados os resultados obtidos nos 6 jogos observados e analisados da equipa de Iniciados do Footkart – EFKA que disputou os 6 jogos do Torneio Nacional de iniciados, realizado a duas voltas com as equipas 1, 2 e 3, em que

beneficiou de 136 LLL, sendo que 78 LLL tiveram eficácia e 58 foram ineficazes. Em termos de percentagem correspondeu a 57% de LLL positivos e 43% de LLL negativos.

Gráfico 3 – Totais de lançamentos positivos e negativos do Footkart – EFKA.



Total de Lançamentos Laterais Footkart: 136

Na tabela 9 estão representados todos os LLL e os respetivos jogos e equipas em estudo, bem como os LLL positivos e negativos. Seguidamente serão apresentados os dados de forma separada, com os dados obtidos antes e após a intervenção.

Tabela 9 - Descrição total dos LLL

Jogo	Nº LLL	Positivos	Negativos
Footkart - EFKA – Equipa 1	21	11	10
Footkart - EFKA – Equipa 2	24	10	14
Equipa 3 – Footkart - EFKA	21	13	8
Equipa 1 – Footkart - EFKA	21	14	7
Equipa 2 – Footkart - EFKA	23	14	9
Footkart - EFKA – Equipa 3	26	16	10
Total	136	78	58

5.1. Intervenção teórica e prática

Após o jogo 2 foi realizada uma intervenção teórica e prática onde foram apresentados os resultados dos dois primeiros jogos, definidas estratégias e objetivos a atingir para os próximos jogos, e foi também explicada a importância do LLL em relação

à posse de bola, bem como uma descrição sobre os diferentes tipos de LLL e a sua eficácia em relação à posse de bola.

De uma forma mais específica foi explicada a importância do LLL. Sendo que é a bola parada que mais se repete no jogo (média 45/60) foi transmitida a importância de manter a posse de bola em cada LLL. Posteriormente foram apresentados os dados relativos ao jogo 1 e ao jogo 2, ao mesmo tempo, os atletas foram sensibilizados para a necessidade de melhorar os resultados da eficácia nos jogos seguintes, garantindo-lhes que melhorando os níveis de eficácia nos LLL, também a qualidade do jogo e os resultados desportivos iriam registar melhorias.

Foi criado um desafio para o jogo 3, o primeiro pós-intervenção, que consistiu em realizar a melhor percentagem de eficácia até ao momento.

Foi também realizada uma intervenção sobre a importância do gesto técnico do LLL através da análise efetuada e foi possível observar que muitas vezes o LLL também não era eficaz na medida em que o LLL enquanto gesto técnico foi mal-executado. Foram recorrentes as vezes em que o lançador efetuava o LLL para zonas de difícil receção do colega (peito, cabeça, ombro e joelhos).

Seguidamente foram apresentados os seis tipos de LLL, descrevendo e consciencializando a importância e os riscos de cada um deles, alertando que nem sempre o LLL mais utilizado é o mais eficaz (Figura 24).

Por último foi apresentado um modelo de soluções para as várias situações de LLL, em que foram apresentadas quatro opções base como as principais soluções no momento do LLL.

É importante salientar que estas soluções foram alvo de um treino específico em campo, sendo realizada uma intervenção técnica teórica e intervenções práticas ao longo das unidades de treino no microciclo de intervenção, transmitindo aos atletas *feedback* das ações de melhoria dos LLL.

Figura 24 – Intervenção técnica teórica.



Nas figuras 25, 26, 27 e 28 estão representadas as 4 principais opções de LLL apresentadas na intervenção teórica para melhorar a eficácia, sendo que a ordem é definida pelo momento do jogo. Durante a intervenção, foi realçado que sempre que existam condições perfeitas para efetuar o LLL para trás ou paralelo, devem ser tomadas como as opções mais eficazes.

- Opção lançar no avançado com apoio frontal do extremo ou no médio ofensivo do corredor oposto (Figura 25);
- Opção lançar no extremo com possibilidade de devolver no lançador e este retirar da pressão circulando atrás ou jogando em profundidade no avançado (desta opção resultou 1 golo no Jogo Equipa 2 – Footkart – EFKA, que foi o segundo jogo após a intervenção) (Figura 26);
- Opção lançar paralelo no médio ofensivo com devolução ao lançador para posteriormente jogar atrás no defesa central ou na frente no extremo (Figura 27);
- Opção lançar no defesa central quando este não está sob pressão dando a possibilidade de reconstruir a partir da primeira fase (Figura 28).

Figura 25 – Opção Avançado

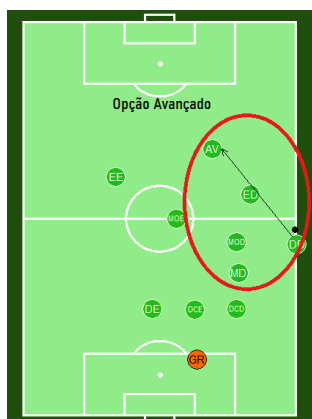


Figura 26 – Opção Extremo

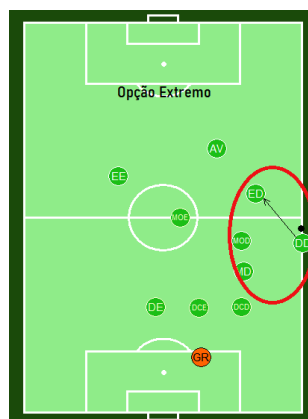


Figura 27 – Opção Médio Ofensivo

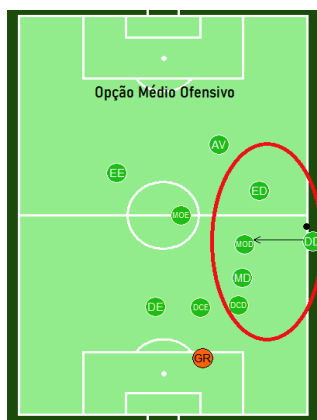
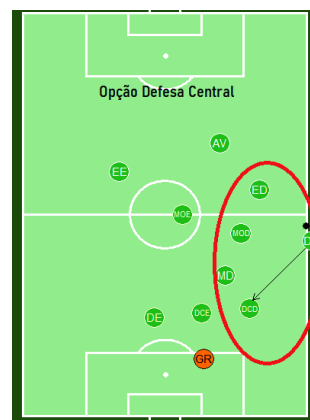


Figura 28 – Opção Defesa Central



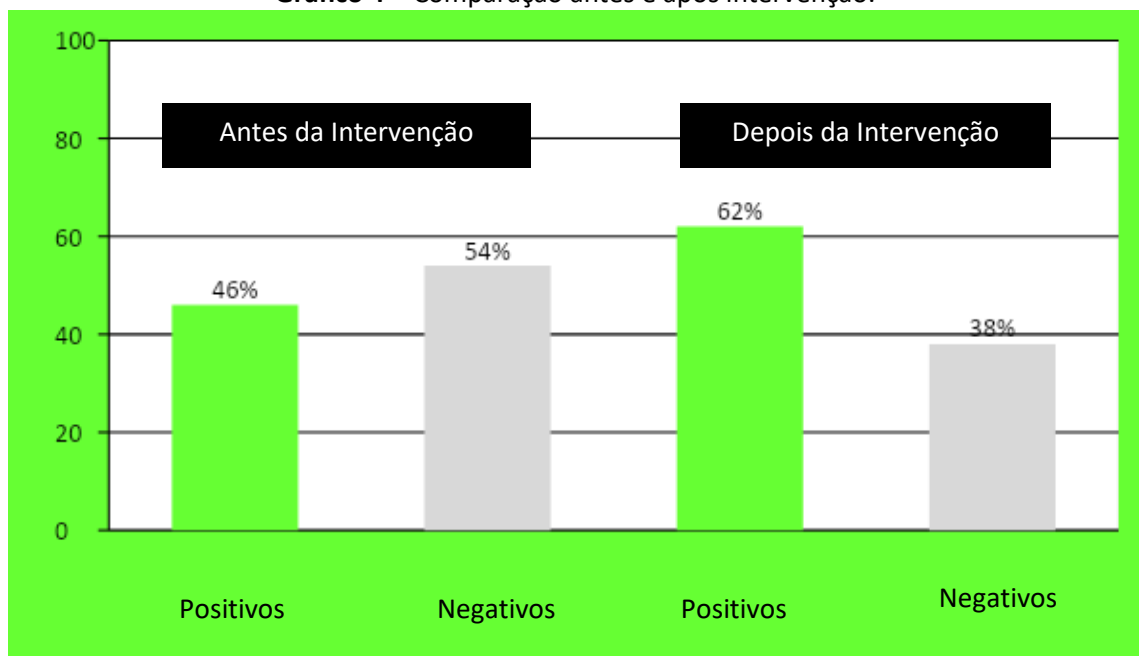
Na tabela 10 estão representados os LLL antes e após a intervenção. Antes da intervenção existiram 45 LLL positivos, que correspondem a 46% de eficácia. Após a intervenção ocorreram 91 LLL que corresponderam a 62% de eficácia. Após esta intervenção, obteve-se uma melhoria de 16% entre os dois momentos.

Tabela 10 – Descrição total antes e após intervenção.

Jogo	Nº LLL	Positivos	%	Negativos	%
Footkart – EFKA – Equipa 1	21	11	52%	10	48%
Footkart – EFKA – Equipa 2	24	10	42%	14	58%
Total	45	21	46%	24	54%
Intervenção					
Equipa 3 – Footkart – EFKA	20	12	60%	8	40%
Equipa 1 – Footkart – EFKA	21	14	67%	7	33%
Equipa 2 – Footkart – EFKA	24	14	58%	10	42%
Footkart – EFKA – Equipa 3	26	16	62%	10	38%
Total	91	56	62%	35	38%

No gráfico 4 é observável que se registaram melhorias após a intervenção nos LLL positivos e negativos. A percentagem de LLL positivos subiu 16%, passando de 46% para 62%, e os LLL negativos baixaram igualmente 16% e passaram de 54% para 38%, com a soma das duas percentagens obteve-se um total de 32% de melhoria.

Gráfico 4 – Comparação antes e após intervenção.



De uma forma ainda mais específica, são apresentados os resultados distribuídos pelos 6 tipos de lançamentos, que estão divididos em dois principais tipos: LLL curto e LLL longo, a cada um deles se juntam mais três subcategorias, que são: para trás, paralelo e para a frente.

Realizada uma comparação antes e após intervenção, um dos dados que se destaca é que após a intervenção não se verificaram mais LLL longos, o que pode estar diretamente relacionado com a intervenção teórica, em que foi salientado que em termos de eficácia os LLL longos são os menos eficazes. Onde se verificaram mais registos de melhoria foram no LLL curto paralelo, com uma eficácia que passou dos anteriores 50% para os 76%, e também o LLL curto para a frente inverteu a eficácia negativa para uma percentagem de eficácia positiva, o LLL curto para trás foi aquele que manteve a mesma percentagem de eficácia, que já era de 100%. O resultado mais expressivo em termos de eficácia verificou-se no LLL curto para trás, que não obteve qualquer registo negativo, sendo apenas registados 5 LLL curtos para trás, mas com uma incidência de 100% de eficácia (Tabela 11).

Tabela 11 – Descrição total da eficácia dos 6 tipos de LLL.

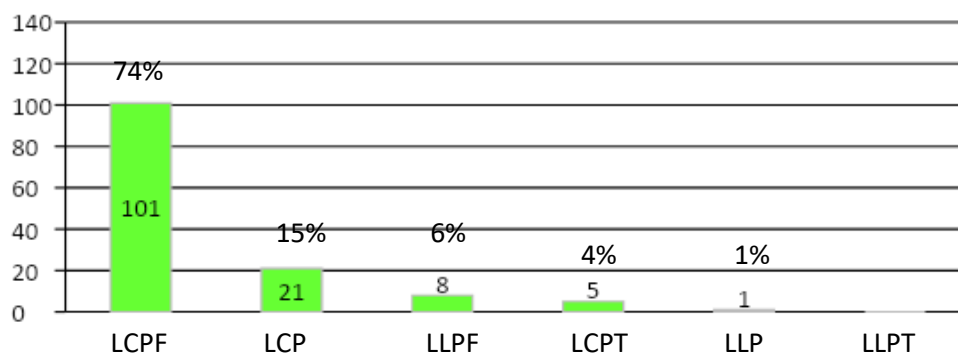
		Jogo 1	Jogo 2	%	Jogo 3	Jogo 4	Jogo 5	Jogo 6	%
LCPT	Positivo	1	2	100%	1	1			100%
	Negativo			0%					0%
LCP	Positivo	1	1	50%	4	5	4	1	76%
	Negativo	1	1	50%		2		1	24%
LCPF	Positivo	7	6	45%	7	9	10	15	53%
	Negativo	5	11	55%	8	5	9	9	47%
LLPT	Positivo								
	Negativo								
LLP	Positivo								
	Negativo		1	100%					100%
LLPF	Positivo	2	1	38%					38%
	Negativo	4	1	62%					62%

No gráfico 5 estão representados os LLL conforme a sua tipologia e a distribuição pelo número de ocorrências registadas. O LLL que mais se repetiu foi o lançamento curto para a frente com 101 registos, o segundo tipo de LLL utilizado foi o lançamento curto paralelo com 21 registos, seguindo-se o lançamento longo para a frente e o lançamento curto para trás com 8 e 5 repetições respetivamente. O lançamento longo paralelo aconteceu apenas uma vez e o lançamento longo para trás não aconteceu em nenhum dos 136 LLL registados nas 6 recolhas realizadas.

Os resultados destes dados vêm ao encontro de um estudo de Loureiro (2014) que afirma “(...) no que se refere à marcação dos LLL, verifica-se que a marcação para frente curto (PFCu) é a mais executada no Campeonato Nacional (CN) Sub-17, com 48,3% e no CN Sub-19, com 49%, e que no CN Sub-15 apresenta uma percentagem de 39,4% que embora não seja a mais utilizada, é idêntica à marcação para a frente longo (PFLo), que com 39,9% é a mais executada neste campeonato”.

Pessoa (2006) estudou a tipologia e a eficácia do LLL verificando que os lançamentos mais eficazes eram os executados para trás, quer na zona intermédia quer na zona ofensiva.

Gráfico 5 – Distribuição dos LLL por cada tipologia.



Legenda:

LCPF – Lançamento de Linha Lateral Curto para Frente

LCP – Lançamento de Linha Lateral Curto Paralelo

LCPT – Lançamento de Linha Lateral Curto para Trás

LLPF – Lançamento de Linha Lateral Longo para a Frente

LLP – Lançamento de Linha Lateral Longo Paralelo

LLPT – Lançamento de Linha Lateral Longo para Trás.

Na tabela 12 estão representados os 6 tipos de LLL com as respetivas percentagens de eficácia.

Tabela 12 – Distribuição dos LLL por cada tipologia e eficácia.

Tipologia	LCPT	LCP	LCPF	LLPF	LLP	LLPT
Nº Registos Positivos	5/5	16/21	53/101	3/8	0/1	0/0
% Registos Positivos	100%	76%	52%	38%	0%	

Na tabela 13 estão representados os respetivos registos e as percentagens positivas antes e após a intervenção teórica.

Tabela 13 – Registos Positivos e Percentagens antes/após intervenção.

Tipologia	LCPT	LCP	LCPF	LLPF	LLP	LLPT
Nº Registos Positivos antes	3/3	2/4	13/29	3/8	0/1	0/0
% Registos Positivos antes	100%	50%	45%	38%		
Intervenção						
Nº Registos Positivos após	2/2	14/17	40/72	0/0	0/0	0/0
% Registos Positivos após	100%	82%	56%			

Na tabela 14 estão representados os respetivos registos e as percentagens negativas antes e após a intervenção teórica.

Tabela 14 - Registos negativos e percentagens antes/após intervenção.

Tipologia	LCPT	LCP	LCPF	LLPF	LLP	LLPT
Nº Registos Negativos antes	0/3	2/4	16/29	5/8	1/1	0/0
% Registos Negativos antes		50%	55%	62%	100%	
Intervenção						
Nº Registos Negativos após	0/2	3/17	31/72			
% Registos Negativos após		18%	43%			

Na tabela 15 estão descritos os LLL ocorridos por cada setor do campo onde se percebe que onde ocorreram mais LLL foi nos setores do meio-campo, no sentido oposto os setores onde ocorrem menos LLL são nos setores defensivos e ofensivos setores: 1, 5, 6, 10. Em termos de ineficácia, os setores 9 e 10 apresentam uma percentagem superior ao número de LLL positivos.

Tabela 15 - Distribuição dos LLL por cada setor com eficácia/ineficácia

	Setor 1	Setor 2	Setor 3	Setor 4	Setor 5	Setor 6	Setor 7	Setor 8	Setor 9	Setor 10
Positivos	2	9	20	7	5	2	12	13	6	2
%	50%	75%	56%	58%	50%	50%	55%	59%	45%	40%
Negativos	2	3	14	5	4	2	10	9	6	3
%	50%	25%	44%	42%	50%	50%	45%	41%	55%	60%
Total	4	12	34	12	9	4	22	22	12	5

Na tabela 16 estão apresentados os resultados por cada setor antes da intervenção, onde é possível observar o maior registo de eficácia e ineficácia antes da intervenção.

Tabela 16 – Distribuição dos LLL por cada setor com eficácia antes intervenção

	Setor 1	Setor 2	Setor 3	Setor 4	Setor 5	Setor 6	Setor 7	Setor 8	Setor 9	Setor 10
Positivos		4	4		1	1	4	4	2	1
%		100%	44%		33%	33%	44%	67%	33%	33%
Negativos	1		5	1	2	2	5	2	4	2
%	100%		56%	100%	67%	67%	56%	33%	67%	67%
Total	1	4	9	1	3	3	9	6	6	3

Na tabela 17 estão apresentados os resultados por cada setor após a intervenção. O resultado mais saliente foi o facto de deixarem de existir setores com mais LLL negativos do que positivos.

Tabela 17 – Distribuição dos LLL por cada setor com eficácia após intervenção.

	Setor 1	Setor 2	Setor 3	Setor 4	Setor 5	Setor 6	Setor 7	Setor 8	Setor 9	Setor 10
Positivos	2	5	16	7	4	1	8	9	4	1
%	67%	63%	64%	64%	67%	100%	62%	56%	67%	50%
Negativos	1	3	9	4	2		5	7	2	1
%	33%	37%	36%	36%	33%		38%	44%	33%	50%
Total	3	8	25	11	6	1	13	16	6	2

Na tabela 18 estão representados os resultados distribuídos pelas duas partes dos 6 jogos da equipa analisada. É verificável que não existem muitas diferenças de percentagens no número de LLL entre as primeiras e as segundas partes, bem como nas respetivas eficácias e ineficácias.

Tabela 18 – Distribuição dos LLL por parte do jogo.

	1ª Parte	%	2ª Parte	%
Positivos	39	54%	38	59%
Negativos	33	46%	26	41%
Total de LLL	72		64	
% Número total de LLL	53 %		47 %	

Na tabela 19 estão representados os dados das equipas adversárias nos 6 jogos. Estão analisadas as percentagens de eficácia/ineficácia antes e pós intervenção, o que permite fazer uma comparação com os jogos da equipa observada/analísada e servir como de grupo de controlo onde se pode concluir que as diferenças entre os dois momentos são praticamente inexistentes em comparação com a equipa que teve a intervenção teórica.

Tabela 19 – Distribuição da eficácia das equipas adversárias nos 6 jogos.

	J1	J2	Intermédia	J3	J4	J5	J6	Pós
Positivo	21-58%	23-68%	63%	23-64%	19-68%	19-79%	11-50%	65%
Negativo	15-42%	11-32%	37%	13-36 %	9-32%	5-21%	11-50%	35%

5.2. Discussão dos resultados

A realização do estudo contribuiu para uma reflexão acerca dos 6 tipos de LLL existentes, bem como da tipologia e as respetivas eficácias no jogo em relação à posse de bola. Esta análise foi crucial para a implementação do estudo bem como para o tratamento dos dados e reflexão/discussão dos resultados obtidos.

A pandemia condicionou de forma inequívoca o anteriormente projetado, sendo que o número de jogos observados e analisados não foi reduzido consideravelmente, mas o período de intervenção foi substancialmente reduzido. O inicialmente projetado contemplava dois meses para o período de intervenção e esse período foi reduzido para uma semana. Mesmo com essa redução do tempo, durante a intervenção foi possível registar várias melhorias e conclusões na eficácia dos LLL e permitiu também desfazer algumas ideias pré-definidas.

Na análise dos 315 LLL a primeira conclusão que se retira é o facto de existir um número bastante elevado de LLL em 6 jogos, com uma média de 53 LLL por jogo. Isto permite inferir que o LLL é a bola parada que muito mais existe no jogo de futebol.

Mais uma vez os resultados obtidos vão ao encontro do estudo efetuado por Loureiro (2014) sobre BP, em que afirma que “no que diz respeito à preponderância das diferentes BP nas três competições, verifica-se que no CN Sub-15 e CN Sub-17, a ordem das médias das BP é exatamente igual, aparecendo os lançamentos de linha lateral (LLL), em primeiro lugar (...)”.

Dos 315 LLL analisados, 136 pertenceram ao Footkart – EFKA. Desses 136 LLL, existiram 78 em que a equipa manteve a posse de bola (positivos) e 58 em que perdeu a posse de bola (negativos). Em termos percentuais, os resultados demonstram 57% vs. 43%, o que significa em média a cada 10 LLL em 4, a equipa perdeu a posse de bola. Se forem observados os resultados apenas antes da intervenção os resultados são bastante negativos e correspondem a 46% vs. 54%.

Após a intervenção técnica, verificou-se uma inversão dos resultados; dos 46% positivos antes intervenção passou-se para 62%, registando-se assim uma melhoria de 16%. Também os LLL negativos registaram um decréscimo, dos 54% antes intervenção passou para os 38% após intervenção, registando também uma melhoria de 16%, o que significa uma melhoria total de 32%.

Um outro aspeto verificado após a intervenção é que não se registaram mais LLL longos. Este resultado obtido pode estar relacionado diretamente com a intervenção, por ter descrito aos atletas que os LLL longos para a frente e LLL longos paralelos eram em termos estatísticos os menos seguros. Outro resultado obtido que parece ser importante salientar, foi o LLL curto para trás ter-se como o mais seguro no estudo realizado, embora apenas tenha sido o 4º LLL mais utilizado da totalidade dos 6 na tipologia.

O LLL mais utilizado foi o LLL curto para a frente, com 101 registos e com uma percentagem de 74% na totalidade dos 136. No entanto, este tipo de LLL foi apenas o 3º mais eficaz dos 6 tipos existentes. O segundo LLL mais utilizado foi o LLL curto paralelo com 21 registos que correspondeu a 15% dos 136 LLL e com uma eficácia de 76%. O LLL mais eficaz foi o LLL curto para trás com uma percentagem de 100% de eficácia, em 5 registos na totalidade dos 136, todos tiveram resultado positivo (a equipa manteve sempre a posse de bola). Em quarto lugar surge o LLL longo para a frente com 8 registos e uma percentagem de 6% na totalidade dos 136, com uma eficácia de 38%. O LLL longo paralelo só se registou uma vez e foi negativo. Por último, o LLL longo para trás nunca se registou nos jogos analisados, nem pela equipa observada nem pelos adversários, impedindo assim de se poder concluir sobre este tipo de lançamento.

No que diz respeito às melhorias registadas após a intervenção e em termos específicos de cada tipo de LLL, pode concluir-se que o LLL curto paralelo foi o que registou a maior percentagem de melhoria, passando de 50% de eficácia para 76% registando assim uma melhoria de 26%. O LLL curto para a frente foi o segundo a registar melhorias, embora menos expressivas em termos percentuais, passando de 45% de eficácia para 53%, registando uma melhoria de 8%. Torna-se importante referir que foi o LLL mais utilizado dos 136 observados e analisados (este resultado pode estar relacionado ao facto de as equipas concentrarem sempre um número elevado de jogadores atrás da linha da bola).

Um outro resultado verificado foi o facto de existirem algumas diferenças nas percentagens de eficácia entre as primeiras e as segundas partes, tendo-se registado uma diferença de eficácia/ineficácia de 10% em que nas primeiras partes se registaram entre positivos/negativos 54% vs. 46% e nas segundas partes 59% vs. 41%. Não se conseguindo justificar este resultado, é possível que esteja relacionado com o facto de

as equipas estarem mais desgastadas em termos físicos e pressionarem menos nas segundas partes, dando origem a menos LLL negativos.

Em termos setoriais, os setores 2, 3, 4, 7, 8 e 9 são os setores onde se registaram mais LLL. Este facto pode estar relacionado com a pressão existente no meio-campo, essa pressão exercida poderá estar relacionada com o maior número de ações naquela zona.

Foi também efetuada uma comparação das equipas adversárias nos dois momentos antes e pós intervenção para assim se poder ter aquilo que se pode denominar de grupo de controlo e com isto concluir que as diferenças entre os dois momentos das equipas que não registaram intervenção são quase inexistentes, verificando-se apenas uma diferença de 2% entre registos positivos e negativos, sendo que a equipa que foi objeto de intervenção registou melhoria de 16% na eficácia entre os dois momentos.

Em suma, pode-se igualmente concluir que é de todo pertinente dar mais importância ao LLL, sendo o lance de BP que mais se repete no jogo de futebol. É comum observar os treinadores de futebol solicitarem às suas equipas e jogadores para utilizarem predominantemente o LLL para a frente (curto e longo), quando o estudo realizado demonstra aparentemente que o LLL curto para trás e paralelo são mais eficazes. É também importante salientar que o LLL longo paralelo e longo para a frente deve ser utilizado como um dos últimos recursos, por se tratar de um dos menos eficazes.

5.3. Conclusões

A primeira conclusão que se retira é o facto de ter verificado um número bastante elevado de ocorrências em 6 jogos com uma média de 53 LLL por jogo. Isto permite-nos confirmar que o LLL é a bola parada que mais se repete no jogo de futebol.

O LLL mais utilizado dos 136 analisados da equipa em estudo foi o LLL curto para a frente com 101 registos e numa percentagem de 74%, sendo importante salientar que o LLL curto para a frente é apenas o 3º mais eficaz dos 6 tipos existentes ainda em termos percentuais.

O LLL mais eficaz é o LLL curto para trás, que registou uma percentagem de eficácia de 100%, em 5 registos nos 6 jogos observados na sua totalidade tiveram

resultado positivo, seguiu-se o LLL curto paralelo que foi o 2º mais registado com 21 registos e correspondente a 15% dos LLL e com uma eficácia de 76%.

Registaram-se diferenças nas percentagens de eficácia entre as primeiras e as segundas partes de 10%, as segundas partes obtêm resultados de eficácia superior em relação às primeiras, não se conseguindo justificar este resultado. No entanto, é possível estar relacionado ao facto das equipas pressionarem menos nas segundas partes, dando origem a menos LLL negativos.

Os resultados obtidos na observação e análise que foi efetuada aos LLL demonstram e confirmam que uma intervenção teórica e prática por parte da equipa técnica permite uma melhoria na *performance* dos LLL efetuada pelos jogadores, sendo uma mais-valia para a manutenção da posse de bola no jogo.

5.4. Limitações do estudo

Durante alguns meses todas as equipas treinaram no Estádio Municipal de Almeirim, no campo de futebol de 11 pois o campo de futebol de 7 esteve em remodelação para colocação de uma nova pista, acrescentando assim ainda mais limitações e dificuldades às já existentes pelo Covid-19 e criando dificuldades também em termos espaciais e da própria organização e gestão do treino para todas as equipas do Footkart – EFKA.

O projeto de estudo tinha definido a observação e análise de oito jogos, ou seja, inicialmente quatro jogos seguindo-se o plano de intervenção e posteriormente observação e análise dos consequentes quatro jogos da segunda volta que corresponderiam com as mesmas equipas da primeira volta. Surgindo a limitação devido à Covid-19, a anulação da prova e a realização de um Torneio Nacional, fez com que dos oito jogos, o estudo apenas contemplasse os seis existentes. Se neste aspeto a alteração não foi muito significativa, foi no período de intervenção que as limitações do estudo mais se fizeram sentir pois o período de intervenção estava projetado para dois meses, e, com todas estas alterações, passou para apenas uma semana, ou seja, um microciclo. Não existindo esta alteração temporal, era natural que os resultados após intervenção fossem diferentes.

Acredito que os resultados deste estudo são uma base para a realização de futuras análises sem os condicionamentos que foram impostos pela pandemia Covid-19.

A realização do estudo com uma amostragem superior, sem os condicionalismos que foram originados pela situação anteriormente apontada, permitirá a obtenção de resultados mais expressivos sobre esta temática.

Parte III – Balanço final de estágio

O balanço final sobre todo o processo desenvolvido neste último ano do curso de mestrado será apresentado em três segmentos. O primeiro sobre a intervenção na entidade acolhedora, o segundo na aplicação do estudo dos LLL, e por último, uma análise global em que é descrita de uma forma geral e concisa todo o balanço.

1. Intervenção na entidade acolhedora/estágio

Numa perspetiva de aprendizagens adquiridas foi uma época positiva, embora, como referido anteriormente na elaboração do documento, as constantes certezas e incertezas impostas pela Direção Geral da Saúde devido à Covid-19 fizessem com que a atividade desenvolvida tivesse algumas alterações nas tarefas anteriormente projetadas e posteriormente desenvolvidas. Obviamente que estas alterações não foram positivas para a intervenção do estagiário. No entanto, foi possível encontrar estratégias em colaboração com a entidade acolhedora para que durante o confinamento e a impossibilidade de treinar normalmente, fossem realizados *meetings*, atividades e desafios *online*, através da plataforma *Zoom*. Por todas as aprendizagens, experiências e vivências, pode considerar-se uma época bastante positiva.

Como referido anteriormente, as constantes adaptações a uma nova realidade impostas pela pandemia, fizeram com que enquanto estagiário, tivessem existido alterações e adaptações nas tarefas desempenhadas. Obviamente que estas mudanças não foram facilitadoras para a intervenção, contudo, foram enriquecedoras enquanto aprendizagem. Este tipo de intervenção me permitiu evoluir a diferentes níveis: técnicos, tecnológicos e sociais.

Analisando as três dimensões definidas (planeamento, intervenção e gestão/controlo), a indefinição e incerteza vividas nesta dimensão acabaram por não permitir executar o planeamento conforme previsto, devido à constante adaptação/readaptação sofrida. A área de intervenção do treinador foi vasta, não só integrava a parte técnico-tática e física, mas também a observação e análise, o que foi um aspeto positivo, porque obrigou-me a desenvolver capacidades e competências de forma paralela e permanente. Foi necessário tomar decisões quase diárias que interferiram com o planeamento. Da mesma forma, o facto de as unidades de treino e

os exercícios não permitirem ter contato físico. Tornou-se um dos maiores problemas na dimensão, planeamento e fundamentalmente na motivação dos atletas.

Com esta condicionante durante algum tempo imposta pela DGS, não existiu possibilidade de realizar qualquer tipo de jogo nas sessões de treino.

Relativamente à observação e análise, torna-se importante referir que o trabalho do analista é muitas vezes desvalorizado por estar atrás das câmaras de filmar e ter uma tarefa mais discreta no terreno de jogo e do treino, mas é de evidenciar o trabalho e a dedicação que é necessária para fornecer a melhor informação às equipas técnicas e aos jogadores.

Ao nível das competências, é possível afirmar que foram adquiridas capacidades para analisar e observar equipas adversárias e preparar a apresentação das mesmas em vídeo.

Também foram adquiridas competências técnicas ao trabalhar com *software* de observação e análise, neste caso, o VO.

2. Aplicação do estudo

No que ao estudo diz respeito, a principal área de intervenção que foi realizada foi na observação e análise. Em termos de cronograma da aplicação de estudo, existiram alterações significativas do que estava delineado, no entanto, os objetivos gerais e específicos do estudo foram totalmente alcançados.

Os dados verificados para os LLL parecem traduzir a importância que alguns autores lhe começam a reconhecer quando referem que tem ganho uma importância crescente nos últimos anos por ser efetuado com as mãos, por poder ser executado rapidamente e por possibilitar uma grande diversidade no posicionamento dos jogadores (Herraez, 2003; Pessoa, 2006; Santos, 2002 citado em Loureiro 2014).

Analisando os resultados obtidos no estudo, parece ser pertinente dar uma maior importância ao LLL, não só por ser o LBP que mais se repete no jogo de futebol, mas pela importância que tem na eficácia da manutenção da posse de bola, sendo que a posse de bola e a finalização são, eventualmente, os dois aspetos a que os Treinadores dão mais importância.

Em termos formativos, foi possível desenvolver competências ao nível da análise e observação (a possibilidade de trabalhar com um *software* de análise).

3. Análise global

O balanço final de todo o processo de estágio permite uma reflexão sobre as experiências vivenciadas ao longo do estágio, nomeadamente na parte relacionada com a intervenção enquanto Treinador do Footkart – EFKA e a realização do estudo sobre os LLL.

No que se refere à intervenção enquanto Treinador de Infantis Sub-12, podemos verificar que, em termos quantitativos, o Footkart - EFKA foi a equipa com o segundo melhor ataque da prova com 19 golos marcados e simultaneamente a terceira melhor defesa, com 10 golos sofridos, classificando-se em primeiro lugar na fase regular e apurando-se para a fase final, ganhando o jogo final por 4-3 e acabando por vencer o Torneio. Enquanto Treinador-adjunto da equipa que participou no Torneio Nacional de Iniciados, nos seis jogos disputados, a equipa somou duas vitórias e quatro derrotas, obtendo um terceiro lugar no Torneio.

Quanto ao estudo realizado, este permitiu-nos obter resultados sobre uma temática que não é muito investigada, mas que lhe é reconhecida a devida importância. Mais especificamente, os objetivos do estudo passavam por perceber as percentagens de ineficácia dos LLL relacionados com a posse de bola, e posteriormente intervir com uma ação teórica para poder ser realizada uma seguinte análise dos dados. Os resultados foram ao encontro do previamente esperado. Se a realidade é que a percentagem das perdas de bola nos LLL é elevada nos escalões de formação, também foi possível constatar que com uma intervenção técnica e com a demonstração de resultados, consciencialização da importância do LLL e apresentação de soluções e opções no momento do LLL, foram obtidos resultados de melhoria que na totalidade representaram 16%.

Bibliografia

Afra, A. (2013). Construção de um instrumento de observação do ataque organizado no Andebol Observação e análise de jogos da equipa sénior feminina da Juventude Desportiva do Lis utilizando o Videobserver. (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.

Alcaraz, C. & Torrelles, A. (1998). Fútbol Base – Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación (AT-2). Barcelona. Editorial Paidotribo.

Anguera, M. T., Blanco, Á., Losada, J., & Hernández, L. (2000). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 5(24).

Anguera, M. T. (2003). Metodología básica de observación en fútbol. In T. Ardá (Ed.), *Metodología de la enseñanza del fútbol* (pp. 303-324). Barcelona: Paidotribo.

Basto, F. & Garganta, J. (1996). Análise do processo ofensivo em equipas de elevado nível: Estudo das jogadas que culminam com golo. In C. Moutinho, D. Pinto (Eds.), *Estudos*, p. 60. CEJD. FCDEF–UP.

Bate, R. (1988). Football chance: Tactics and strategy. *Science and Football*. In T. Reilly, Lees, K. Davis & w. J. Murphy (Eds.), *Science and Football*, p. 301. London New York.

Bento, P. (2014). Programa de Treino do Lançamento de Linha Lateral no Futebol. Tese de Mestrado em Jogo e Motricidade na Infância – Instituto Politécnico de Coimbra

Bessa, P. (2009). Singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol Moderno. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Desporto de Rendimento – Futebol. FDUP, Porto

Braz, T.V. *et al.* O Efeito da Motivação no Desempenho do Teste Cooper em Jovens Futebolistas. *Revista Treinamento Esportivo*, v. 8, n. 1, 2007.

Dios, R., López, J., Sanjurjo, C. & Suárez, A. (2017). Multivariate analysis of in direct free kick in the FIFA World Cup 2014. *Anales de Psicología.*, 13 (3), 461-470.

Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição do autor.

Castelo, J. (1994). *Futebol – modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH-UTL.

Coelho, J. & Pinheiro, F. (2002). *A paixão do povo. História do Futebol em Portugal*. Edições Afrontamento.

Comucci, N. (1981). Os livres são muitas vezes determinantes num desafio de Futebol. *Futebol em Revista*, 3 (6), p. 35-37.

Day, M. L., McGuigan, M. R., Brice, G., & Foster, C. (2004). Monitoring exercise intensity during resistance training using the RPE scale. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18, 353-358.

Dias, G. (2000). *A posse de bola no Futebol – Um indicador de qualidade do rendimento das equipas*. Monografia de Licenciatura. FCDEF–UP.2000. *Insight*, 4 (1) p. 36-39.

Ferreira, T. (2008). *A eficácia do processo de treino - a importância das bolas paradas em Futebol*. (Dissertação de Mestrado), Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, A. C., & Welsh, R. (1996). Athletic performance in relation to training load. *Wis Med J*, 95(6), 370-374.

Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 108-121). Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão táctica do Jogo de Futebol*. Tese de Doutoramento. FCDEF–UP.

Howe, D. & Scovell, B. (1988). *The Handbook of Soccer*. Barcelona. Ediciones Martinez Roca, S. A.

Hughes, C. (1994). *The Football Association Coaching Book of Soccer Tactics and Skills*. British Broadcasting Corporation and Macdonald Queen Anne Press.

Hughes, C. (1990). *The Winning Formula*. London. Collins.

Loureiro, N. (2014) *As Bolas Paradas no Futebol Jovem*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. Universidade da Madeira.

Marcora, S. M. *et al.* Locomotor muscle fatigue increases cardiorespiratory responses and reduces performance during intense cycling exercise independently from metabolic stress. *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 294 (3): 874-R883, 2008.

Massada, L. (2001). *O Bipedismo no Homo Sapiens – Postura recente. Nova patologia*. Lisboa. Editorial Caminho, SA.

Miller, R. (1994). Charting to Win. *Scholastic Coach & Athletic Director*, 64 (5), 62-65.

Mombaerts, E. (1991). *Football – De l'analyse du jeu à la formation du joueur*. Éditions Actio. Joinville-le-Pont.

Olsen, E. (1988). Na analysis of goal scoring strategies in the world championship in México, 1986. In T. Reilly, A. Lees, K. Davis e W. J. Murphy (Eds.), *Science and Football*, p. 372-376. London – New York.

Pessoa, S. (2006). *Estudo da tipologia e da eficácia do lançamento da bola pela linha lateral em futebol*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ribeiro, S. (2003). *Transição defesa e ataque no Futebol*. Modelo de jogo adoptado pelo

treinador versus Performance tático-técnica da respectiva Equipa. Estudo de caso realizado na 2ª Liga Portuguesa. Porto: Dissertação de licenciatura apresentada à FCDEF - UP.

Robson, B. (1982). Dos jogos táticos menores aos sistemas e formações – a tática – princípios gerais. Futebol em revista, 3ª série (9), 35-42.

Santos, E. (2012). Os efeitos da Demonstração e da Instrução em Vídeo na Aprendizagem da Pirueta. Vila Real: Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. Journal of Sports Science and Medicine, 3(1), 9-16.

Silva, A. S. R.; Santos, F. N. C.; Santhiago, V. & Gobatto, C. A. (2005). Comparação entre métodos invasivos e não invasivo de determinação da capacidade aeróbia em futebolistas profissionais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11. Num. 4, p. 233-237.

Siegle, M., & Lames, M. (2012). Game interruptions in elite soccer. Journal of Sport Science, 30:7, 619-624. DOI: 10.1080/02640414.2012.667877.

Silva, P. (1996). A relação entre as concepções de jogo do treinador e o desenvolvimento das ações de ataque no jogo de basquetebol. Estudo no escalão de cadetes femininos de Basquetebol. Porto: Dissertação de Mestrado à FCDEF – UP.

Sledziewski, D. & Ksionda, H. (1983). Análisis de lhes acciones ofensivas durante los XII Campeonatos Mundiales de Futebol Espanha 1982. Cuaderno de Entrenador Español 16, 16-19.

Smith, D. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. Sports Medicine, 33(15), 1103–1126.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 25, 501-536.

Stone, N. M.; Kilding, A. E. Aerobic conditioning for team sport athletes. *Sports Medicine* 39 (8): 615-642, 2009.

Teixeira, E. (2014). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação de bolas paradas em competição no futebol jovem. Estudo piloto nos campeonatos Nacionais de Juniores, Juvenis e Iniciados. (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.

Teodurescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos Lisboa. Edições Livros Horizonte.

ANEXOS

Índice de Anexos

Anexo I - Excel de registo da análise VO.....	a1
Anexo II - Registo Excel das recolhas da PSE.....	a2
Anexo III - Registo das percentagens das recolhas da PSE.....	a3
Anexo IV - Base de Dados Cloud Videobserver.....	a4
Anexo V - Comunicado da FPF para a retoma das competições.....	a5
Anexo VI - Respostas aos questionários durante o confinamento.....	a6
Anexo VII - <i>Print</i> das observações e análises.....	a7
Anexo VIII - Questionários PSE.....	a10
Anexo IX - Questionários <i>coaching</i> confinamento.....	a11
Anexo X – Imagens do momento da intervenção teórica.....	a12
Anexo XI – <i>Prints</i> do modelo de jogo Sub-12.....	a15
Anexo XII – Ficha de registo de jogo.....	a17

Anexo I - Excel de registo da análise VO.

Base Inserir Esquema de Página Fórmulas Dados Rever Ver

Colar

Calibri 11

N I S

Área de Transferência

Tipo de Letra

Alinhamento

Moldar Texto

Unir e Centrar

A1 fx 57

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1				57						Cmapograma						
2	Ações na joga (L.L.)	57		Positivo						Z10	Z9	Z8	Z7	Z6		
3	Footkart E.F.K.A.	21	37%	10	48%											
4																
5	1ª parte	12	57%	8	67%											
6	2ª parte	9	43%	2	22%											
7																
8	Empate	7	33%	5	71%											
9	Vitória															
10	Dorrate	14	67%	5	64%											
11																
12	Curta Frente	12	80%	5	42%											
13	Curta paralela	2	13%	1	50%											
14	Curta para trás	1	7%													
15																
16	Lanço Frente	6		4	67%											
17	Lanço paralela															
18	Lanço para trás															
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																
41																
42																
43																
44																
45																
46																
47																
48																
49																
50																
51																
52																

Footkart E.F.K.A. - O ELVAS C.A.D.

Data 9 de maio 2021

Local Estádio Municipal de Almeirim

FK

VIDEO OBSERVER REACH A HIGHER LEVEL

C.D. ELVAS

	Paritivar	Geral	Negativo
Zona-1			Zona-1
Zona-2	2 100%	2	Zona-2
Zona-3	1 33%	3	Zona-3 2 67%
Zona-4			Zona-4
Zona-5	1 50%	2	Zona-5 1 50%
Zona-6	1 50%	2	Zona-6 1 50%
Zona-7	3 50%	6	Zona-7 3 50%
Zona-8	3 75%	4	Zona-8 1 25%
Zona-9		1	Zona-9 1 100%
Zona-10		1	Zona-10 1 100%
1ª Parte		Total	1ª parte
Zona-1			Zona-1
Zona-2			Zona-2
Zona-3		2	Zona-3 2 100%
Zona-4			Zona-4
Zona-5	1 100%	1	Zona-5
Zona-6	1 50%	2	Zona-6 1 50%
Zona-7	1 25%	4	Zona-7 3 75%
Zona-8	2 100%	2	Zona-8
Zona-9		1	Zona-9 1 100%
Zona-10			Zona-10
2ª Parte		Total	2ª parte
Zona-1			Zona-1
Zona-2	2 100%	2	Zona-2
Zona-3	1 100%	1	Zona-3
Zona-4			Zona-4
Zona-5	1 100%	1	Zona-5
Zona-6			Zona-6
Zona-7	2 100%	2	Zona-7
Zona-8	1 50%	2	Zona-8 1 50%
Zona-9			Zona-9
Zona-10		1	Zona-10 1 100%

Anexo II - Registo Excel das recolhas da PSE.

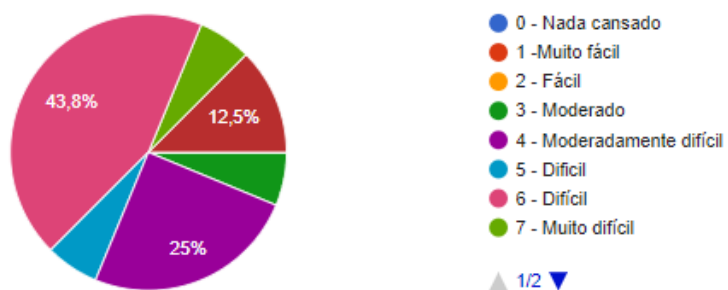
PSE UT 04-05-2021 - Microsoft Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Carimbo de data/hora	Nome	Posição no campo	Quanto é que o Treino custou?					
2	5/4/2021 21:37:57	Simão Branco	Avançado	8 - Muito difícil					
3	5/4/2021 21:39:01	Pedro Rosa	Médio	3 - Moderado					
4	5/4/2021 21:40:19	Tomás Rodrigues	Avançado	5 - Difícil					
5	5/4/2021 21:40:52	Henrique Gonçalves	Médio	4 - Moderadamente difícil					
6	5/4/2021 21:43:39	Afonso Nunes	Médio	6 - Difícil					
7	5/4/2021 21:44:49	Afonso Rita	Médio	4 - Moderadamente difícil					
8	5/4/2021 21:48:21	Martim de Sá Almas	Guarda-Redes	4 - Moderadamente difícil					
9	5/4/2021 21:51:52	João Rodrigues	Médio	7 - Muito difícil					
10	5/4/2021 22:04:14	Rafael Midões	Defesa	6 - Difícil					
11	5/4/2021 22:10:35	Rui Fernandes	Guarda-Redes	4 - Moderadamente difícil					
12	5/4/2021 22:11:49	Rodrigo Vieira	Defesa	6 - Difícil					
13	5/4/2021 22:24:13	Guilherme Libório	Médio	6 - Difícil					
14	5/4/2021 22:34:01	João Marmelo	Defesa	6 - Difícil					
15	5/4/2021 22:50:41	Diogo Santos	Defesa	8 - Muito difícil					
16	5/4/2021 22:52:19	Lourenço	Defesa	6 - Difícil					
17	5/4/2021 23:02:55	Fabio guilherme	Defesa	6 - Difícil					
18	5/4/2021 23:43:01	Tomás Vieira	Avançado	6 - Difícil					
19									
20									
21									
22									
23									
24									

Anexo III - Registo das percentagens das recolhas da PSE.

Quanto é que o Treino custou?

16 respostas



Anexo IV - Base de Dados Cloud Videobserver.

O Elvas C.A.D. x Footkart E.F.K.A. x

cloud.videobserver.com/match/view/id/154200

Apps Google Lista de leitura

FOOTKART E.F.K.A. JOGADORES MENU VO

100-/12 00:00 LIMPAR

Escalão	Clips
● Iniciados	21/100%

Lugar	Clips
● Fora	21/100%


Resultado do Jogo	Clips
● Vitória	4/19%
● Empate	17/81%

Parte do Jogo	Clips
● 1ª Parte	13/62%
● 2ª Parte	8/38%

Zona Lateral	Clips
● Zona 1	1/5%
● Zona 3	8/38%
● Zona 4	1/5%
● Zona 5	1/5%
● Zona 8	8/38%
● Zona 9	2/10%

Tipo de Lançamento Curto	Clips
● Curto Frente	13/62%
● Curto para Trás	1/5%
● Curto Paralelo	7/33%

Eficácia	Clips
● Positivo	14/67%
● Negativo	7/33%





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

NOTA INFORMATIVA

N.:S01147-20/21-NI-00012-COMP

DATA:13/04/2021

Para conhecimento dos Sócios da FPF e demais interessados, segue informação relativa à retoma de provas da formação.

Informamos que nos termos da Orientação n.º 036/2020 da DGS, na sua versão revista em 31/03/2021, a retoma das atividades desportivas nos escalões de formação está condicionada, entre outras, à apresentação de um resultado negativo num teste laboratorial ao SARS-CoV-2, realizado nos termos da Norma 019/2020 da DGS, até 72 horas antes do início das referidas atividades, por parte de todos os praticantes.

Este teste deve ser preferencialmente um teste rápido de pesquisa de antígeno (TRAg).

Caso o resultado seja positivo deve ser repetido com PCR – em articulação com as Autoridades de Saúde territorialmente competentes ou através a linha SNS24, e no prazo de 48h.

Os autotestes não são considerados para este efeito.

Em relação aos escalões seniores, a DGS recomenda que seja implementado um plano de testagem de acordo com a incidência cumulativa a 14 dias do SARS-CoV-2 no concelho de origem do clube.

Na Orientação n.º 036/2020 da DGS, na sua versão revista em 31/03/2021, está disponível uma tabela com os testes recomendados para treinos e competições.

Todas as disposições do CO n.º 39 que não estejam em desconformidade com estas indicações mantêm-se inalteradas.

Direção de Competições e Eventos,

Anexo VII - Print das observações e análises.








Perguntas Respostas

PSE (Perceção Subjetiva do Esforço)

Avaliação da PSE (Escala de Borg Modificada)

Football Escola de Futebol Kesting Associação
Descrição (opcional)

Iniciados Nacional - Época 2020/21



Nome *

Texto de resposta curta

Posição no campo *

Guarda-redes

Defesa

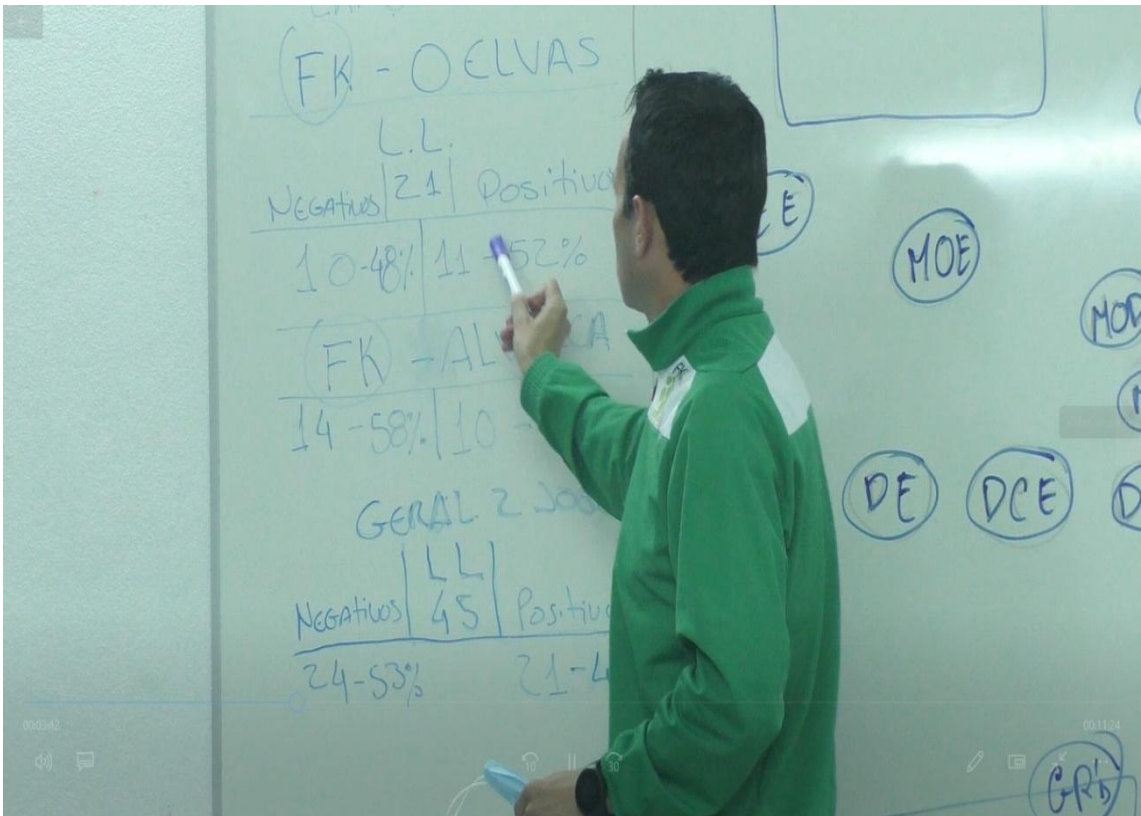
Médio

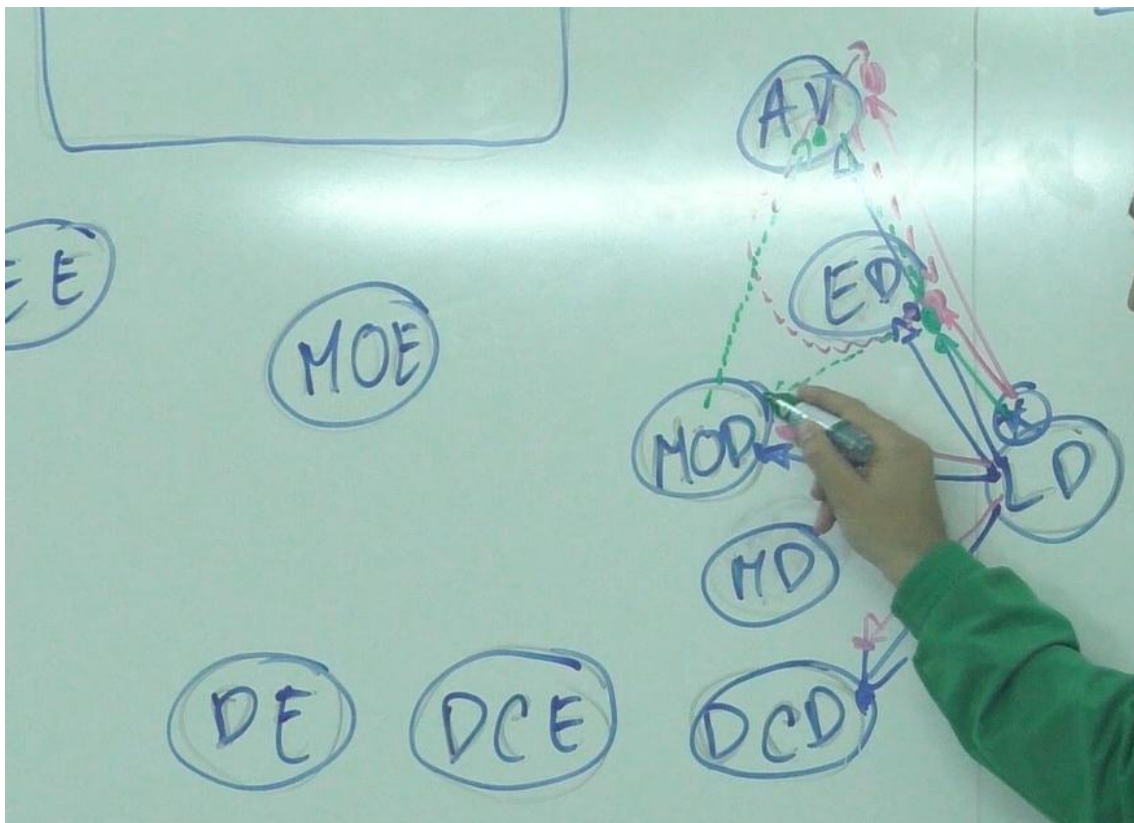
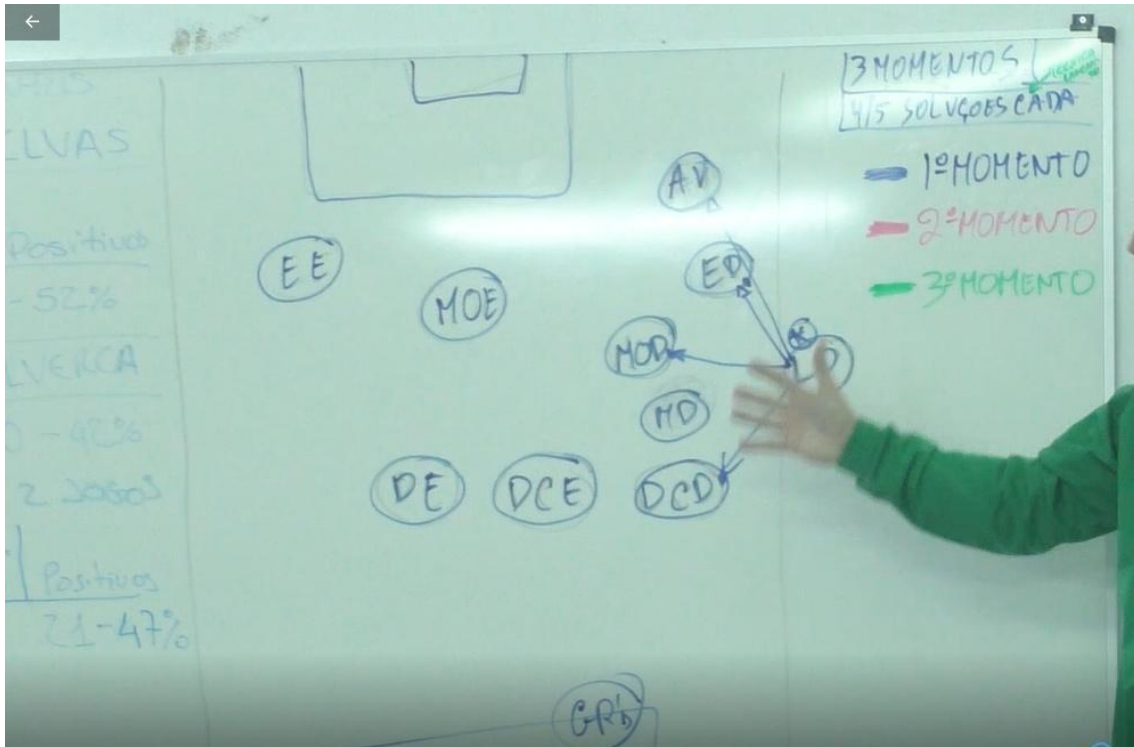
Atacado

Observa a imagem:

ESCALA DE BORG MODIFICADA	
0	MUDA CANSADO
1	MUITO FÁCIL
2	FÁCIL
3	MODERADO
4	MODERADAMENTE DIFÍCIL
5	DIFÍCIL
6	DIFÍCIL
7	MUITO DIFÍCIL
8	MUITO DIFÍCIL









A nível defensivo

Também

um estilo agressivo.

Pretendemos uma equipa que esteja sempre ao ataque: com bola atacando a baliza; sem bola atacando... a bola!

Atitude Pressionante

Deverá ser mais intensificada quando o adversário está nos corredores laterais devido à limitação de espaço, e sobretudo no nosso meio campo defensivo, onde é expressamente proibido deixar o adversário jogar!

Os princípios de zona deverão ser sempre prioridade, garantindo que os atletas cumprem sempre os princípios defensivos de contenção e cobertura defensiva.

Quando o adversário inicia a fase ofensiva, o único momento em que não adotaremos uma atitude pressionante é no início da sua fase de construção, deixando-o sair a jogar, evitando que estes procurem o recurso do passe longo.



Assim que conseguem efetuar o passe para os seus defesas



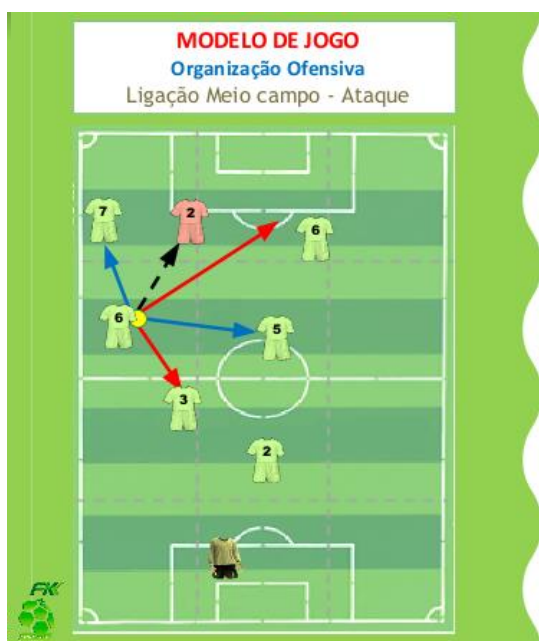
A nossa equipa deverá ter como prioridade impedir a ligação da defesa com o meio campo através do corredor central, empurrando o adversário para os corredores, onde vamos depois procurar recuperar a bola.

Será então importante:

o papel do AC, que deverá "esperar" pelo momento certo para pressionar - e esse momento será quando o adversário entra no segundo terço do meio campo - acompanhando o portador da bola, que deverá direcionar o adversário para as alas;

o papel do MC, que tem de garantir que, caso a bola entre no MC adversário, aplica de imediato contenção, não deixando o ataque ter continuidade pelo meio.

A equipa tenta manter a organização, ou seja, o desenho tático do sistema adotado.



(criação de oportunidades de finalização)

O portador da bola fica assim com um **losango** desenhado à sua frente, podendo optar por passes em largura ou profundidade, devendo sempre:

- 1) Levantar a cabeça e olhar para a baliza, se tem espaço, deve progredir e procurar finaliza;
- 2) Se ao progredir para a baliza encontra um adversário, pode e deve tentar uma situação de 1v1; ➡
- 3) Ao progredir para 1v1, o atleta nunca estará realmente em 1v1, pois com as movimentações definidas terá sempre duas opções como apoios, o que vai recriar a situação de treino referente aos guarda linhas e guarda zonas, em que o atleta pode optar pela finta ou pelo passe e desmarcação; ➡
- 4) Podendo também optar pela variação do centro de jogo, quer em segurança pelo defesa em cobertura, quer em risco, através de passe longo para a entrada do seu colega do corredor contrário que quando a bola entra no seu lado corredor, sabe que deve fazer uma diagonal para o corredor central. ➡



Após a recepção da bola por parte de um jogador no **SD**



deverá ter como prioridade olhar para a baliza contrária, e, se tiver espaço para progredir com bola em direção à baliza deverá fazê-lo sempre.

Se não lhe for possível progredir com bola controlada, deverá tentar, primeiro, continuar a progressão da bola pelo corredor central, desde que, através de um passe que não seja de risco para garantir a continuidade do controlo do jogo.



manutenção da posse de bola

O que se pretende é atrair os adversários para o centro de jogo no corredor central, para posteriormente, abrir o jogo com passes para os corredores laterais. Portanto, a partir do momento que o portador da bola percebe que não pode continuar a sua progressão, ou que para o fazer terá de adotar um comportamento de risco - que não é recomendável por estar ainda muito perto da sua baliza - deverá olhar para os corredores laterais, perceber qual é o corredor onde existem menos defesas (o que indiretamente significa que pode permitir uma progressão mais fácil e rápida) e deve efetuar o passe para esse corredor.

