

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

**Planeamento, intervenção e reflexão na função de treinador de
uma equipa de sub-15**

Coordenação motora no futebol

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

João Pedro Freitas Massano

Orientação:

Professor Especialista Vítor Hugo Nunes Padinha

abril, 2025

Agradecimentos

Começo por agradecer à minha família, principalmente aos meus pais e à minha irmã por todo o apoio constante, incentivo, paciência e preocupação ao longo de todo o processo de estágio, principalmente na fase de elaboração deste relatório.

Agradeço aos meus amigos de infância Alexandre, Pedro, Miguel, Hugo, Gonçalo, Daniela e Bruno, por me aturarem e apoiarem ao longo de todo este processo, por ouvirem as minhas queixas e as minhas lamúrias ao longo de toda a época.

Agradeço à minha equipa técnica, Cláudio e Nelson, e ao nosso delegado, Salgueiro, por todo o companheirismo, partilhas e por todas as vezes que me deram na cabeça e me fizeram repensar algumas decisões que se viriam a tornar as certas.

Agradeço à equipa técnica da equipa sénior, por me terem acolhido, Brandão, Roque, Diogo e Cláudio, por todas as aprendizagens, apoio e por me fazerem ver que não importa quão grande seja o obstáculo à nossa frente se trabalharmos muito conseguiremos sempre ultrapassá-lo.

Agradeço à direção da Associação Recreativa do Porto Alto pela confiança que teve em mim e por todo o apoio que me deram quer durante todo o processo de estágio, quer durante todos os anos em que apostaram em mim para integrar as equipas técnicas do clube.

Agradeço a todos os professores que tive quer na licenciatura, quer agora no mestrado, por todos os ensinamentos, por todo o apoio e por todas as experiências que me proporcionaram.

Um agradecimento especial ao meu orientador de estágio, Vítor Padinha, por toda a experiência que me transmitiu e permitiu ter, por todo o apoio, por acreditar sempre em mim mesmo quando eu às vezes não acreditava, sem ele nunca conseguiria ter acabado este relatório.

Por último, mas o agradecimento mais importante, quero agradecer aos meus jogadores, sem eles nada disto teria sido possível e foi graças a todo o esforço, empenho e dedicação que eles tiveram que conseguimos atingir o objetivo que eu lhes propus no início da época. Muito obrigado!

A todos os referidos acima o meu muito obrigado, sem vocês com certeza este relatório não existiria.

Acrónimos/Siglas

AREPA – Associação Recreativa do Porto Alto

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

ME – Métodos Específicos

MCA – Motor Competence Assessment

SL – Saltos Laterais

MP – Mudança de Plataformas

SCE – Salto em Comprimento Estático

CVV – Corrida de Vaivém

VCB – Velocidades de Remate da Bola

VAB – Velocidades de Lançamento da Bola

EST – ESTABILIDADE

MAN – MANIPULAÇÃO

LOC – LOCOMOÇÃO

MCAT – MCA TOTAL

Resumo

O relatório documenta a experiência do estagiário como treinador de futebol de sub-15 no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Realizado na Associação Recreativa do Porto Alto (AREPA), o estágio focou-se no desenvolvimento técnico, tático e físico dos atletas, culminando na conquista do campeonato distrital de Santarém. Como treinador principal, o estagiário planeou a época, incluindo mesociclos e microciclos, adaptando os treinos às necessidades da equipa. Foi dada ênfase à melhoria de habilidades técnicas, como passe e receção, e princípios táticos, como contenção e cobertura. Exercícios variados, combinando métodos gerais e específicos, foram utilizados para melhorar a coordenação motora e o desempenho físico, enquanto atividades de *teambuilding* fortaleceram o espírito de equipa.

Um estudo integrado analisou o impacto de diferentes métodos de treino na coordenação motora dos atletas, com base em testes realizados antes, durante e após intervenções. Os resultados destacaram a eficácia inicial dos métodos gerais de preparação, enquanto a diversidade de estímulos ao longo do tempo demonstrou benefícios significativos no desenvolvimento global dos atletas.

Palavras-chave: Estágio, Mestrado, Coordenação Motora, Habilidades Motoras Fundamentais, Futebol

*Planning, intervention and reflection in the role of coach of an under-15 team
Motor Coordination in Football
Internship*

Abstract

The report details the intern's experience as an U-15 football coach in the context of the Master's in Sports Training at the Rio Maior School of Sports Sciences. The internship, held at the Associação Recreativa do Porto Alto (AREPA), focused on the technical, tactical, and physical development of the athletes, resulting in the triumph of the Santarém district championship. The intern, as head coach, planned the season by developing mesocycles and microcycles, tailoring the training sessions to the team's demands. Focus was directed on enhancing technical skills, including passing and receiving, as well as tactical elements, such as containment and covering. Diverse exercises, integrating general and specific techniques, were used to enhance motor coordination and physical performance, while team-building activities fortified team cohesion.

A comprehensive study examined the effects of different training techniques on athletes' motor coordination, utilizing assessments performed before to, during, and subsequent to the interventions. The findings underscored the preliminary efficacy of general preparation techniques, whereas the variety of stimuli throughout time exhibited considerable advantages in the comprehensive development of the athletes.

Keywords: *Internship, Master's Degree, Motor Coordination, Fundamental Motor Skills, Soccer*

Índice

AGRADECIMENTOS	I
ACRÓNIMOS/SIGLAS	II
RESUMO	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE TABELAS	VI
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO	3
1.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO	3
1.1.1. Análise da atividade	3
1.1.2. Análise do envolvimento.....	4
1.1.3. Análise dos praticantes - equipa	4
1.2. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	6
1.2.1. Objetivos da Intervenção Profissional	10
1.2.2. Objetivos a atingir com a população-alvo	11
1.3. CONTEÚDOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	13
1.3.1. Cronograma.....	30
1.4. PROCESSO DE AVALIAÇÃO E CONTROLO DO ESTUDANTE	30
2. PARTE: ENQUADRAMENTO DO ESTUDO	36
2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	36
2.2. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	37
2.3. METODOLOGIA	37
2.3.1. Caracterização da amostra	37
2.3.2. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	38
2.4. RESULTADOS	39
2.5. TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
2.6. CONCLUSÕES	43
3. BIBLIOGRAFIA	45
ANEXOS	49

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - EXEMPLO DE RELATÓRIO DE MESOCICLO.....	11
FIGURA 2 - CALENDARIZAÇÃO ANUAL DA EQUIPA DE SUB-15.....	14
FIGURA 3 - EXEMPLO DE UM MESOCICLO DA EQUIPA DE SUB-15	16
FIGURA 4 - EXEMPLO DE UM MICROCICLO DA EQUIPA DE SUB-15	17
FIGURA 5 - EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINO DA EQUIPA DE SUB-15	23
FIGURA 6 - EXEMPLO RELATÓRIO DE MICROCICLO	25
FIGURA 7 - EXEMPLO REFLEXÃO DE UNIDADE DE TREINO	25
FIGURA 8 - EXEMPLO DE UM PLANO DE JOGO DA EQUIPA DE SUB-15.....	27
FIGURA 9 - CRONOGRAMA.....	30
FIGURA 10 - GRÁFICO COMPARATIVO DE TODAS AS VARIÁVEIS NOS 3 MOMENTOS DE TESTES	40

Índice de Tabelas

TABELA 1- CONSTITUIÇÃO TOTAL DO PLANTEL DA EQUIPA DE INICIADOS SUB 15.....	5
TABELA 2 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	37
TABELA 3 - PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO COM MOMENTOS, NÚMERO DE MICROCICLOS, UNIDADES DE TREINO, MINUTOS DE TREINO E MINUTOS DE CADA METODOLOGIA	39
TABELA 4 - RESULTADOS DOS TESTES COM OS VALORES NORMALIZADOS ATRAVÉS DOS VALORES DE RODRIGUES ET AL. (2019).....	40

Introdução

O Estágio

O relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Estágio, parte integrante do 2º ano do Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo – Futebol. O objetivo principal desta unidade curricular é aplicar os conhecimentos e competências adquiridos ao longo da formação dos estudantes, proporcionando-lhes uma experiência prática de intervenção. O estágio tem a duração de uma época desportiva e é acompanhado por um orientador da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e por um orientador da entidade onde se realiza o estágio.

Este documento de estágio está dividido em duas partes. A primeira parte, intitulada "Parte I - Realização do Estágio", engloba a contextualização da entidade e da equipa do estágio, a descrição das funções e tarefas realizadas, assim como a definição de estratégias e objetivos, realizando uma reflexão sobre o que foi toda a sua aprendizagem e percurso ao longo da época.

A segunda parte, intitulada "Enquadramento do Estudo", descreve a realização do estudo integrado na realização do estágio, em que se procurou entender se existem diferenças entre diferentes metodologias de treino no que respeita à performance física dos atletas, mais especificamente a sua performance na capacidade de coordenação motora, realizando uma bateria de testes de forma a avaliar todas as vertentes dessa mesma capacidade, manipulação de objetos, estabilidade e locomoção. Pretendia-se com os resultados dos testes perceber se alguma metodologia teria um maior impacto no desenvolvimento da coordenação motora dos atletas.

O Estagiário

O estagiário é um entusiasta do desporto, dedicado à sua formação e ao treino desportivo, especialmente no contexto do futebol. Concluiu com sucesso o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva na Escola Secundária de Benavente, o que lhe proporcionou uma base sólida em várias áreas relacionadas à gestão desportiva.

Atualmente, encontra-se no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo na área específica de futebol, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Neste programa de

mestrado, o estagiário está a aprofundar os seus conhecimentos e habilidades no campo do treino desportivo, adquirindo uma perspetiva mais avançada e especializada na área do futebol.

Com experiência prática como treinador, teve a oportunidade de contribuir para o desenvolvimento de jovens atletas. Trabalhando como Treinador-Adjunto de Iniciados sub-15, na época 2014/2015, no Grupo Desportivo de Samora Correia, onde teve a oportunidade de transmitir conhecimentos e apoiar o desenvolvimento dos jogadores.

Posteriormente, juntou-se à Associação Desportiva Portomosense, na época 2018/2019, onde assumiu o papel de Preparador Físico/Treinador-Adjunto dos Seniores, durante 4 meses. Essa experiência permitiu-lhe ganhar uma compreensão mais aprofundada do treino a nível sénior e desenvolver habilidades essenciais relacionadas à preparação física dos jogadores.

Teve a oportunidade de estagiar, no âmbito da cadeira de Estágio da licenciatura em Treino Desportivo – Futebol da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na Associação Recreativa do Porto Alto, onde assumiu a função de Treinador Principal dos Benjamins B e também trabalhou como Treinador-Adjunto dos Seniores entre as épocas 2019/2020 e 2021/2022. Essa experiência permitiu desenvolver a sua capacidade de se adaptar a diferentes escalões e de assumir papéis de liderança.

O compromisso do estagiário com o treino desportivo e a sua busca por oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento demonstram a sua dedicação em se tornar um treinador qualificado e contribuir para o crescimento e sucesso das equipas e atletas com os quais trabalha.

Parte I – Realização do Estágio

1.1. Contextualização da Entidade de Estágio

1.1.1. Análise da atividade

O estagiário esteve envolvido na equipa do escalão de sub-15 da AREPA, na função de treinador principal. Esteve ainda inserido na equipa técnica da equipa sénior do clube desempenhando a função de analista, passando posteriormente a desempenhar a função de preparador físico após alguns ajustes nas funções da equipa técnica. A equipa de Iniciados participou na 2ª divisão do campeonato distrital da Associação de Futebol de Santarém, estando inserida na série A. As tarefas a realizar na equipa de sub-15 foram discutidas e definidas com o coordenador técnico e com o diretor desportivo do clube, sendo elas a planificação e operacionalização das sessões de treino, gestão da equipa em dias de competição e gestão das tarefas da equipa técnica. Na equipa sénior as tarefas a realizar foram definidas em conjunto com o treinador principal, em que se definiu que a observação das equipas adversárias seria da responsabilidade do estagiário. Mais tarde as tarefas a realizar foram redefinidas por se repensar as carências da equipa, passando o estagiário a realizar a parte inicial das sessões de treino, realizando um trabalho complementar, utilizando exercícios que promovessem o desenvolvimento da força, velocidade e coordenação.

A equipa técnica da equipa de iniciados sub-15 foi constituída pelo treinador principal e por dois treinadores-adjuntos, sendo que um deles transitou da época anterior com o estagiário e outro integrou a equipa vindo do escalão de Benjamins. O clube possui um treinador de guarda-redes encarregue dos escalões de formação, que acompanhou também os atletas da equipa de Iniciados. O departamento médico foi responsável por todas as equipas do clube, sendo constituído por 4 fisioterapeutas, estando um elemento encarregue de acompanhar a equipa nos jogos em casa. A equipa contou com um delegado, que tinha como responsabilidade toda a parte logística nos dias de jogo. Tanto o treinador-adjunto que integrou a equipa técnica este ano, como o fisioterapeuta que acompanhou a equipa nos jogos em casa e o delegado da equipa são pais de atletas que pertenceram à equipa, sendo o seu contributo essencial para o correto desempenho quer das tarefas do estagiário, quer para o bom desempenho da equipa no campeonato.

1.1.2. Análise do envolvimento

A Associação Recreativa do Porto Alto (AREPA) foi criada por 6 pessoas, Manuel Padre Santo, Garcia Passarinho, António Manuel Pereira, Alda Padre Santo, Celestino Fernandes e Carlos Falua, no dia 17 de setembro de 1993, e dedicou-se ao desporto desde o início, no entanto a prática do futebol apenas se iniciou na época de 1997/1998, com camadas jovens, sendo criada uma equipa sénior na época de 2007/2008, época em que participam no campeonato distrital de Santarém 2ª Divisão de Seniores pela primeira vez. O clube conta com uma participação no campeonato distrital de Santarém 1ª Divisão de Seniores na época de 2011/2012, passando a ter no seu palmarés o título de campeão do campeonato distrital de Santarém 2ª Divisão de Iniciados na época 2023/2024. Tem uma classificação de 3 estrelas na certificação emitida pela Federação Portuguesa de Futebol, demonstrando o bom trabalho que tem vindo a ser realizado em toda a formação.

A AREPA está localizada na freguesia de Samora Correia, no concelho de Benavente, distrito de Santarém. Estando a freguesia em contacto com os concelhos de Vila Franca de Xira, Palmela, Montijo e de Alcochete.

A AREPA possui para uso um complexo desportivo com um campo de futebol 11, que pode ser convertido em 2 campos de futebol 7, e um campo de futebol 7 adjacente a esse. Possui ainda um pequeno espaço quadrangular, com relvado sintético para exercícios de cariz físico ou lúdico. O parque de jogos Acílio Rocha está equipado com 6 balneários, em que 2 deles servem os árbitros nos dias de jogo, e os treinadores nos dias de treinos. Os restantes são utilizados pelos atletas. Possui ainda uma bancada, 2 garagens, um espaço de secretariado, uma sala para os treinadores do clube, uma rouparia, uma sala para arrumação do material e uma sala de multimédia.

1.1.3. Análise dos praticantes - equipa

O plantel da equipa de Iniciados sub-15 (Tabela 1) foi constituído por 30 jogadores ao longo de toda a época desportiva, tendo iniciado a época com 22 jogadores e tendo terminado com 23 jogadores, tendo alguns jogadores entrado com a época já a decorrer e tendo abandonado a mesma ainda antes do final da época. Os jogadores têm as suas idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos. O plantel começou por ser constituído por 4 Guarda Redes (GR), 6 Defesas (DEF), 5 Médios (MED) e 7 Avançados (AVA), de nacionalidades portuguesa, brasileira e angolana. No

final da época a constituição do plantel passou para 2 GR, 7 DEF, 6 MED e 8 AVA, tendo 2 dos GR decidido passar para jogadores de campo.

Tabela 1- Constituição total do plantel da equipa de Iniciados SUB 15

JOGADOR	POSIÇÃO	IIINICIOU ÉPOCA	TERMINOU ÉPOCA	ANO
JOGADOR 1	Guarda-redes	SIM	SIM	2010
JOGADOR 2	Guarda-redes	SIM	SIM	2010
JOGADOR 3	Defesa Direito	SIM	SIM	2010
JOGADOR 4	Defesa Direito	NÃO	NÃO	2010
JOGADOR 5	Defesa Direito	SIM	SIM	2009
JOGADOR 6	Defesa Direito	SIM	SIM	2009
JOGADOR 7	Defesa Central	SIM	SIM	2010
JOGADOR 8	Defesa Central	SIM	SIM	2009
JOGADOR 9	Defesa Central	SIM	SIM	2009
JOGADOR 10	Defesa Esquerdo	NÃO	SIM	2009
JOGADOR 11	Médio	SIM	SIM	2009
JOGADOR 12	Médio Interior	SIM	SIM	2009
JOGADOR 13	Médio Interior	NÃO	NÃO	2010
JOGADOR 14	Médio Interior	SIM	SIM	2010
JOGADOR 15	Médio Interior	SIM	SIM	2010
JOGADOR 16	Médio Ofensivo	SIM	SIM	2010
JOGADOR 17	Ala Direito	SIM	SIM	2010
JOGADOR 18	Ala Direito	SIM	NÃO	2010
JOGADOR 19	Ala Direito	NÃO	NÃO	2010
JOGADOR 20	Ala Direito	SIM	SIM	2010
JOGADOR 21	Ala Esquerdo	SIM	SIM	2009
JOGADOR 22	Ala Esquerdo	SIM	NÃO	2010
JOGADOR 23	Avançado	NÃO	SIM	2010
JOGADOR 24	Avançado	SIM	SIM	2009
JOGADOR 25	Avançado	NÃO	SIM	2009
JOGADOR 26	Avançado	NÃO	NÃO	2010
JOGADOR 27	Avançado	SIM	NÃO	2010
JOGADOR 28	Avançado	NÃO	SIM	2010
JOGADOR 29	Ponta-de-Lança	SIM	SIM	2009
JOGADOR 30	Ponta-de-Lança	SIM	SIM	2010

Tal como referido acima, a equipa disputou o campeonato distrital da Associação de Futebol de Santarém 2ª Divisão de Iniciados, estando o campeonato dividido em 2 fases. Na primeira fase as equipas foram divididas em 3 séries e jogaram entre elas 2 vezes, um jogo enquanto visitado e o outro enquanto visitante. Os primeiros de cada série, disputaram o campeonato, assegurando desde logo a subida de divisão. As equipas que terminaram em 2º e 3º de cada série disputaram entre si as restantes posições, realizando um minicampeonato a 3 com duas voltas, sendo que o 4º

classificado subiu também de divisão. As restantes foram convidadas a participar numa competição de encerramento de forma a terem competição ao mesmo tempo que as equipas melhor classificadas no campeonato.

Tendo em conta a composição do plantel, onde constaram jogadores muito desenvolvidos tecnicamente e jogadores que não tinham ainda adquirido os gestos técnicos base do futebol, que incluía jogadores desenvolvidos no entendimento do jogo e jogadores que não percebiam ainda os princípios fundamentais e específicos do jogo, decidiu-se separar o grupo de forma mais homogénea nos exercícios em que fosse pretendido trabalhar os aspetos técnicos, não se dividindo sempre, quando o objetivo era trabalho tático pois pretendia-se que os jogadores mais evoluídos ajudassem os jogadores menos evoluídos nesse aspeto. Nos exercícios complementares não existia separação tal como em situação de jogo formal, exceto quando existiam demasiados jogadores em que se aproveitava para realizar algum trabalho técnico com os jogadores menos evoluídos. Os treinadores-adjuntos ficavam muitas vezes responsáveis por uma estação cada um, dando feedback sobre os critérios definidos e corrigindo comportamentos que não eram pretendidos e gestos técnicos mal executados.

Realizou-se um programa de desenvolvimento físico dos atletas, realizando treino de força, coordenação e velocidade de forma complementar na primeira parte do treino, tendo sempre em conta as fases sensíveis e a maturidade física de cada atleta, dando a conhecer os exercícios de igual forma a todos mas apenas corrigindo o posicionamento corporal aos menos maturados e impondo a realização da carga pretendida aos jogadores mais maturados, de forma a existir um equilíbrio no desenvolvimento individual dentro da equipa. Esta estratégia permitiu que a equipa estivesse sempre bem em termos físicos ao longo de toda a época.

1.2. Definição de Objetivos

Definir objetivos claros e bem estruturados foi fundamental para o sucesso da época desportiva. Utilizando o acrónimo SMART (Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e Temporal), foram analisados e definidos os objetivos da equipa de Iniciados sub-15, tanto a nível coletivo como individual. No fim da época fez-se uma análise aos objetivos traçados e ao que foi alcançado.

Objetivos Coletivos

Objetivo Específico:

- Melhoria da classificação no campeonato distrital.
- Desenvolvimento da coesão e do entendimento tático da equipa e individualmente.

Mensurável:

- A equipa classificou-se entre os 3 primeiros lugares na série inicial do campeonato, garantindo a disputa pela subida de divisão.
- Reduziu o número de golos sofridos e aumentou a eficácia ofensiva, alcançando a meta de marcar pelo menos 2 golos por jogo e sofrer menos de 1 golo por jogo em média.

Atingível:

- Considerando a composição do plantel e a qualidade técnica dos jogadores, os objetivos foram realistas e alcançados com treino consistente e uma abordagem tática bem definida.

Relevante:

- Os objetivos alinharam-se com a missão da equipa de garantir a evolução e desenvolvimento dos jogadores, tanto em termos de desempenho individual como de trabalho em equipa, além de proporcionar uma oportunidade real de subir de divisão.

Temporal:

- Na primeira fase do campeonato, a equipa classificou-se entre os 3 primeiros da série.
- No final da época, melhora da performance defensiva e ofensiva, culminou numa classificação final que permitiu disputar o campeonato.

Objetivos Individuais

Objetivo Específico:

- Desenvolvimento das competências técnicas e táticas.
- Os jogadores atingiram um nível adequado de maturidade física e compreensão do jogo.

Mensurável:

- Foi observada a evolução na participação ativa em jogadas táticas durante os treinos e jogos, como posicionamento correto, tomada de decisão rápida e apoio aos colegas de equipa.
- Monitorizou-se a consistência na participação nos treinos físicos e a capacidade de manter o ritmo e intensidade durante os exercícios, evidenciada pela menor necessidade de pausas ou descanso adicional ao longo da época.

Atingível:

- Com o suporte dos treinadores e o programa de desenvolvimento físico e técnico, cada jogador alcançou melhorias observáveis a olho nu nas suas habilidades e entendimento do jogo.

Relevante:

- Estes objetivos foram cruciais para o progresso individual dos jogadores, permitindo que se tornassem elementos mais valiosos para a equipa e contribuíssem de forma mais eficaz para os objetivos coletivos.

Temporal:

- Nos primeiros 3 meses da época, os jogadores melhoraram a precisão dos passes e a tomada de decisão e cumpriram os parâmetros físicos iniciais.
- No final da época, atingiram os objetivos técnicos e físicos completos, resultando num desempenho global melhorado ao longo da temporada.

Objetivos Profissionais

Objetivo Específico:

- Aperfeiçoamento da gestão de treinos e o acompanhamento do desenvolvimento dos jogadores.

Mensurável:

- Foi registada a frequência e assiduidade dos jogadores nos treinos como um indicador da sua motivação e compromisso, observando-se um aumento na regularidade e participação ativa ao longo da época.
- Foram observadas e documentadas melhorias nos comportamentos durante os treinos, com uma redução significativa de erros recorrentes de posicionamento e falhas na execução de exercícios técnicos até ao final da época.
- Os jogadores adaptaram-se às mudanças de intensidade e variedade dos treinos, demonstrando maior resistência e resiliência ao longo da temporada.

Atingível:

- Com uma abordagem estruturada e o uso de feedback constante, a equipa técnica alcançou uma gestão mais eficaz e garantiu o desenvolvimento contínuo dos jogadores.

Relevante:

- O desenvolvimento eficaz dos jogadores foi vital para o sucesso coletivo e para a progressão da equipa ao longo da época, alinhando-se com os objetivos globais da equipa.

Temporal:

- Na primeira metade da época, foi implementado e ajustado o programa de treino conforme necessário para atender às necessidades individuais e coletivas.
- No final da época, a temporada concluiu-se com um desenvolvimento claro e mensurável dos jogadores e uma taxa de lesões reduzida.

Ao definir e analisar os objetivos de acordo com a metodologia SMART, a equipa de Iniciados sub-15 teve uma base sólida que resultou numa época bem-sucedida, tanto no âmbito competitivo, culminando na conquista do campeonato distrital 2ª divisão de iniciados na Associação de Futebol de Santarém, como no desenvolvimento individual dos atletas, em que nalguns casos miúdos que não sabiam correr ou executar gestos técnicos do futebol passaram a conseguir disputar jogos competitivos de futebol.

1.2.1. Objetivos da Intervenção Profissional

Os objetivos da intervenção profissional para o estagiário no contexto de uma equipa de futebol centraram-se no desenvolvimento de competências profissionais e na contribuição para a melhoria do desempenho global da equipa. De forma geral, o estagiário adquiriu experiência prática em treino, gestão de equipas e desenvolvimento de atletas, preparando-se para uma futura carreira no desporto, enquanto participou ativamente na planificação e execução de estratégias de treino e jogo, apoiando o crescimento dos jogadores e ajudando a equipa a alcançar os seus objetivos competitivos.

O estagiário pretendia desenvolver a sua capacidade de planeamento efetuando então a elaboração e implementação de planos de treino, colaborando com a equipa técnica na criação de sessões que visassem o desenvolvimento técnico, tático e físico dos jogadores. Esta colaboração incluiu a análise das necessidades da equipa, a contribuição com ideias para exercícios específicos e a adaptação dos treinos em tempo real.

Outro objetivo específico envolveu a participação na gestão de rotinas de jogo e de competição, onde o estagiário pretendeu desenvolver a sua capacidade de análise dos adversários e a preparação de estratégias de jogo, contribuindo para a definição dos planos de jogo e comunicando essas estratégias aos jogadores. Por fim, o estagiário promoveu um ambiente de treino positivo e motivador, incentivando uma cultura de feedback construtivo, reconhecendo o progresso dos jogadores e organizando atividades de *teambuilding* para fortalecer a coesão da equipa.

Para a concretizar estes objetivos, o estagiário esteve presente em todas as sessões de treino e jogos, garantindo um envolvimento contínuo no processo de desenvolvimento da equipa. Elaborou ainda relatórios mensais e semanais que documentaram as atividades realizadas, os progressos observados e os desafios

enfrentados, discutindo-os com o mentor ou treinador principal. Além disso, o estagiário realizou uma autoavaliação mensal (Figura 1), refletindo sobre o cumprimento dos seus objetivos e identificando áreas para crescimento pessoal e profissional. Com esta abordagem, o estagiário esteve preparado para contribuir significativamente para a equipa enquanto desenvolveu as suas competências no ambiente desportivo.

Relatório Mesociclo 4

O mesociclo foi planeado com uma pausa de uma semana, por ser época festiva e por decisão do clube de não se realizarem treinos dos escalões de formação. O mesociclo teve alterações nas datas dos 2 primeiros momentos de competição por pedido da Associação de Futebol de Santarém, alegando não existirem árbitros para que o jogos se realizassem nas datas já definidas.

Os objetivos definidos para o mesociclo foram atingidos a nível técnico, tático, físico e sociais, tendo o grupo desenvolvido os comportamentos base pretendidos para o sistema 1-4-4-2 em losango. Notou-se uma quebra a nível físico depois da paragem para as festividades, notando-se alguma melhoria no último microciclo da mesociclo. A nível de objetivos competitivos e dividindo-os em ofensivos e defensivos, o objetivo competitivo ofensivo foi alcançado com grande facilidade, sendo marcados 13 golos marca muito acima dos 5 pretendidos. O objetivo estabelecido teve em atenção o começo da segunda volta do campeonato e que as equipas adversárias não se iriam expor tanto nem iriam arriscar tanto, preferindo fechar mais o seu bloco e defender de forma mais baixa, algo que não aconteceu até ao momento, no entanto poderá ser um valor a repensar para que possa ser mais desafiante de alcançar. No que toca ao objetivo competitivo defensivo o mesmo não foi cumprido, tendo a equipa sofrido um golo nos três jogos disputados durante o mesociclo, fica no entanto um bom indicativo para o próximo mesociclo e quais as questões a serem trabalhadas.

Figura 1 - Exemplo de Relatório de Mesociclo

1.2.2. Objetivos a atingir com a população-alvo

Os objetivos que tinham sido propostos para serem alcançados com a população-alvo, os jovens atletas da equipa de futebol de Iniciados sub-15, foram definidos de acordo com as características dos praticantes e a função que seria desempenhada pelo estagiário, sendo organizados em termos individuais e coletivos.

Objetivos Individuais

- Desenvolvimento Técnico:

Cada atleta trabalhou para aprimorar as suas habilidades técnicas, incluindo o controlo de bola, precisão de passe, finalização e capacidade de drible. O

desenvolvimento foi realizado através de exercícios específicos e observações sistemáticas durante os treinos e jogos.

- **Compreensão Tática:**

Os atletas foram incentivados a aumentar o seu entendimento do jogo, aprendendo a posicionar-se corretamente, interpretar as situações de jogo e tomar decisões eficazes. Isto foi alcançado através de sessões táticas regulares e feedback contínuo fornecido pela equipa técnica.

- **Desenvolvimento Físico:**

Cada jogador progrediu em termos de força, velocidade, resistência e coordenação, ajustando-se à sua idade e maturidade física. O estagiário e a equipa técnica monitorizaram a participação dos atletas nos treinos físicos e adaptaram os exercícios às necessidades individuais de cada jogador.

- **Desenvolvimento Mental e Social:**

Promoveu-se o crescimento mental e social dos atletas, incentivando a responsabilidade, o espírito de equipa, a confiança e a resiliência. Este objetivo foi trabalhado através de atividades de *teambuilding* e da criação de um ambiente de treino positivo.

Objetivos Coletivos

- **Coesão da Equipa:**

A equipa esforçou-se para fortalecer a coesão e o espírito de grupo. O estagiário desempenhou um papel crucial ao fomentar uma cultura de apoio mútuo e cooperação, incentivando os jogadores mais experientes a orientar e motivar os menos desenvolvidos.

- **Desempenho Competitivo:**

Enquanto grupo, a equipa teve como objetivo melhorar o seu desempenho em competições, visando alcançar uma posição de destaque na série inicial do campeonato e, idealmente, assegurar a subida de divisão. Este objetivo foi acompanhado pela análise de jogos, definição de estratégias e correção de erros táticos.

- **Adaptação a Diferentes Cenários de Jogo:**

A equipa mostrou capacidade de se adaptar a diferentes cenários de jogo, demonstrando flexibilidade tática e resiliência diante de adversidades. A equipa técnica, incluindo o estagiário, trabalhou para preparar os atletas para responderem de forma eficaz a várias situações durante os jogos.

A implementação destes objetivos foi assegurada através do envolvimento direto do estagiário na elaboração e execução dos planos de treino, na documentação do progresso dos atletas e na contribuição para a análise e preparação para as competições. O acompanhamento contínuo, a participação ativa nos treinos e jogos, e a comunicação regular com a equipa técnica e os atletas foram fundamentais para o sucesso desta intervenção. Assim, esperava-se que os atletas melhorassem as suas competências individuais e coletivas e, simultaneamente, crescessem como pessoas dentro e fora do campo de futebol.

1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

O planeamento e operacionalização da intervenção tiveram em conta os objetivos apresentados acima, o percurso desportivo dos atletas, o nível de conhecimento do jogo por parte dos atletas, o nível de conhecimento do processo de treino por parte dos atletas, o nível apresentado pelos atletas e a metodologia de treino pretendida pelo clube. Desta forma, o planeamento começou no planeamento anual, com as unidades de treino e os jogos que existiriam durante toda a época, passando em seguida para o planeamento dos mesociclos, com a duração de 5 microciclos cada um, onde se definiam os conteúdos a abordar, a nível técnico, tático, social, físico e competitivo, quer para todo o mesociclo, quer para cada um dos microciclos. Os mesociclos serviram de linha orientadora para o planeamento dos microciclos, onde se definiam os conteúdos a abordar em cada sessão de forma mais concreta, o tipo de exercícios e a sua forma, tal como o dia e a hora das sessões. As unidades de treino definiam de que forma os conteúdos a abordar seriam operacionalizados, tempos de prática e a recuperação, espaço a ser utilizado e o número de atletas a utilizar, sendo planeados diariamente no dia do treino ou no dia anterior, ao contrário das outras ferramentas apresentadas anteriormente que foram planeadas com um espaço temporal maior.

Depois de avaliar os atletas e as suas necessidades e o espaço disponível em cada sessão, decidiu-se que, na parte inicial da época, o foco principal seria a técnica individual dos atletas, a organização defensiva, os princípios de jogo específicos da defesa e a coordenação motora dos atletas, sendo realizada uma avaliação no fim da primeira volta da primeira fase do campeonato para se reavaliar as necessidades individuais e coletivas.

A nível da organização do treino, os exercícios de carácter lúdico, físico e de desenvolvimento da técnica individual foram realizados em conjunto, sem existir uma

separação em vários grupos por competências. Em todos os outros exercícios, a equipa foi dividida em grupos por níveis de competência, sendo que nem sempre realizavam o mesmo exercício ou poderiam ter condicionantes diferentes entre grupos. Isto aconteceu porque as necessidades dos atletas e o seu nível de competência variavam muito, sendo um grupo muito heterogéneo no nível de competências, quer a nível físico, quer a nível de conhecimento do jogo.

Como treinador principal dos sub-15, o estagiário foi responsável por várias áreas fundamentais no planeamento e gestão da equipa. Algumas das suas responsabilidades durante a época foram:

a) Planeamento da Época

O treinador estagiário foi responsável por planear toda a época desportiva utilizando um plano anual (Figura 2), seguindo o modelo de treino do clube. Isso incluiu organizar mesociclos (Figura 3), microciclos (Figura 4) e unidades de treino (Figura 5), garantindo uma progressão dos conteúdos adequada ao longo da temporada.

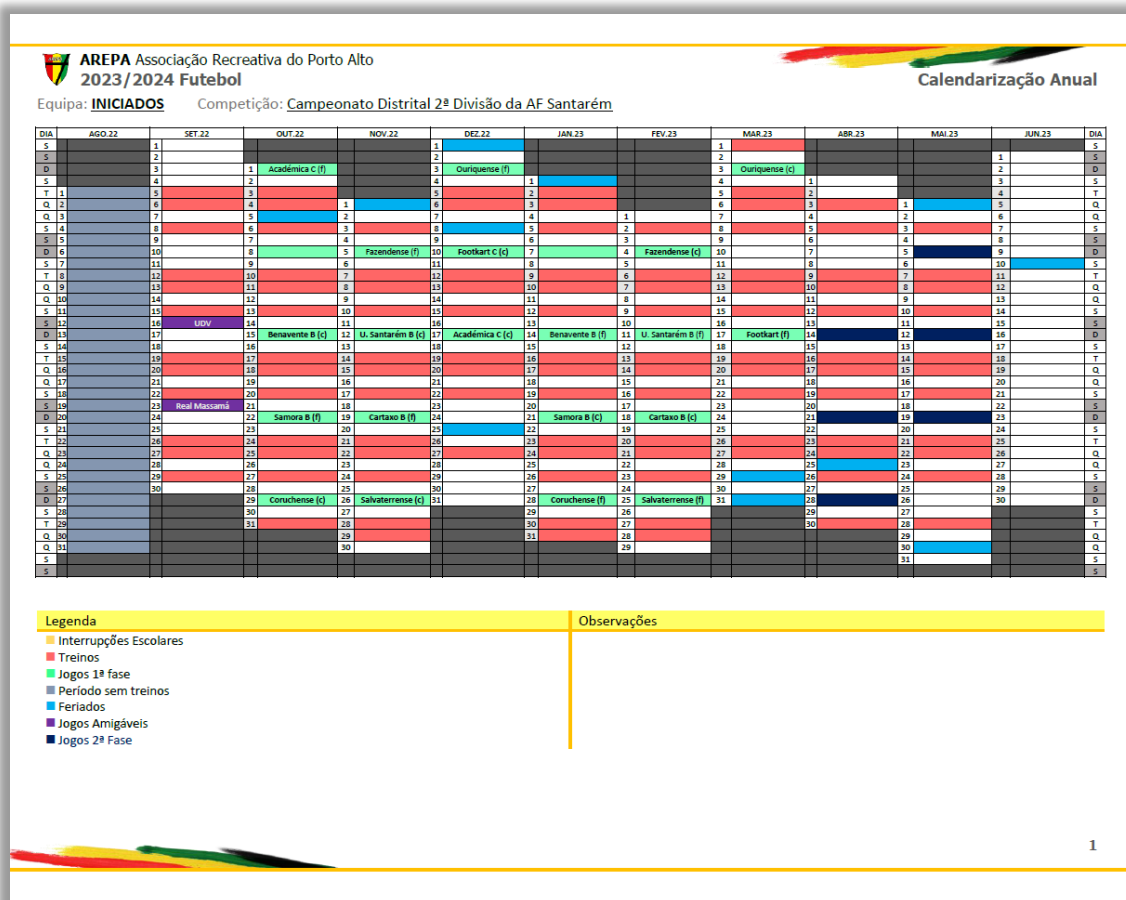


Figura 2 - Calendarização anual da equipa de sub-15

Para poder realizar uma correta progressão dos conteúdos, observou-se o plantel para a equipa técnica ter uma noção das capacidades do mesmo. Foi claro que existia um grupo mais desenvolvido do que outro, podendo até dividir-se o plantel em 3 grupos por competência. Em termos de estratégia para manter todos os jogadores motivados e a comparecer aos treinos optou-se por dividir o grupo por competência nos exercícios realizados, realizando duas ou três estações do mesmo exercício para que todos os jogadores pudessem ter uma maior hipótese de sucesso na realização desses mesmos exercícios.

A organização do mesociclo tipo da equipa, como o apresentado na figura 3, foi definida separando os conteúdos em técnicos, táticos, físicos, sociais e competitivos. No mesociclo tipo competitivo definiu-se quase sempre como objetivos técnicos a melhoria do passe e da receção, da condução de bola e da finta, existindo uma progressão dos exercícios realizados. Em termos do que eram os objetivos táticos de um mesociclo tipo competitivo estes começaram por ser mais básicos, começando por introduzir princípios específicos de jogo defensivos e ofensivos, nomeadamente contenção e cobertura defensiva nos defensivos e progressão e cobertura ofensiva nos ofensivos. A insistência nestes objetivos ao longo da época deveu-se ao facto de se querer alicerçar bem estes comportamentos e gestos técnicos associados para que existisse uma boa base quando se avançasse nos conteúdos. A maior insistência em termos dos conteúdos incidiu sobre os comportamentos defensivos, derivado quer ao estilo de jogo praticado, quer à ideia de jogo do treinador, em que ambos necessitavam de comportamentos defensivos bem estruturados. Em termos do que eram os comportamentos ofensivos pretendidos, estes dependiam muito da criatividade dos jogadores.

Data		Conteúdos				Treinos previstos	Jogos previstos
Microciclo	Técnicos	Táticos	Físicos	Sociais	Competitivos		
29 jan	Passe e receção, Condução de bola, finta	DEF: Fechar espaço interior, zonas de pressão; ATA: Construção; TD: Pressionar portador da bola; TO: Procurar corredor central.	Força, Resistência, Velocidade, Coordenação	Resiliência, Trabalho em equipa, Autoestima	Pôr em prática o que foi abordado em treino. Não sofrer golos. Ganhar os 3 pontos.	3#f – 59 4#f – 60 6#f – 61	Fazendense (C)
05.fev	Passe e receção, Condução de bola, finta	DEF: Fechar espaço interior, zonas de pressão; ATA: Criação; TD: Pressionar portador da bola; TO: Procurar corredor central e profundidade	Força, Resistência, Velocidade, Coordenação	Resiliência, Trabalho em equipa, Autoestima	Pôr em prática o que foi abordado em treino. Não sofrer golos. Ganhar os 3 pontos.	3#f – 62 4#f – 63 6#f – 64	U. Santarém (F)
12.fev	Passe e receção, Condução de bola, finta	DEF: Fechar espaço interior, zonas de pressão; ATA: Construção + Criação; TD: Procurar corredor central e profundidade	Força, Resistência, Velocidade, Coordenação	Resiliência, Trabalho em equipa, Autoestima	Pôr em prática o que foi abordado em treino. Não sofrer golos. Ganhar os 3 pontos.	3#f – 65 4#f – 66 6#f – 67	Cartaxo B (C)
19.fev	Passe e receção, Condução de bola, finta	DEF: Fechar espaço interior, zonas de pressão; ATA: Construção + Criação+ Finalização; TD: Pressionar portador da bola; TO: Procurar corredores laterais e profundidade	Força, Resistência, Velocidade, Coordenação	Resiliência, Trabalho em equipa, Autoestima	Pôr em prática o que foi abordado em treino. Não sofrer golos. Ganhar os 3 pontos.	3#f – 68 4#f – 69 6#f – 70	Salvaterrense (F)
26.fev	Passe e receção, Condução de bola, finta	DEF: Fechar espaço interior, zonas de pressão; ATA: Criação + Finalização; TD: Pressionar portador da bola; TO: Procurar corredores laterais e profundidade	Força, Resistência, Velocidade, Coordenação	Resiliência, Trabalho em equipa, Autoestima	Pôr em prática o que foi abordado em treino. Não sofrer golos. Ganhar os 3 pontos.	3#f – 71 4#f – 72 6#f – 73	Ouriquense (C)

Figura 3 - Exemplo de um mesociclo da equipa de sub-15

Tendo em conta as dificuldades observadas pela equipa técnica, decidiu-se começar por reforçar os princípios de jogo específicos da defesa e do ataque, nomeadamente a contenção e a progressão, no que aos aspetos técnico-táticos dizem respeito. Utilizaram-se principalmente exercícios de jogo reduzido e competitivos em formato escada que permitiu também realizar trabalho de força com os atletas de forma integrada. Realizaram-se progressões dos exercícios onde se começou a reforçar os conteúdos da cobertura defensiva e cobertura ofensiva, chegando ao fim da época a trabalhar o equilíbrio defensivo e da mobilidade ofensiva. Preferiu-se deixar bases bem robustas nestes conteúdos antes de avançar para o seguinte para que estes ficassem bem presentes e fossem realizados de forma correta pelos atletas.

No que à técnica individual diz respeito percebeu-se existir uma carência da capacidade de passe e receção em todo o plantel. A equipa técnica tentou trabalhar tais capacidades de forma integrada, mas depressa se percebeu que os gestos técnicos tinham de ser muito aperfeiçoados e trabalhados de forma isolada, pelo que se

realizaram bastantes exercícios de passe e receção de forma isolada e como forma de complementar o aquecimento das sessões. Desta forma a organização de um microciclo tipo, exemplificado na figura 4, foi de três unidades de treino, às terças, quartas e sextas, com jogo ao domingo, exceto quando existiram alterações forçadas quer devido à alteração do jogo, quer devido à ocupação do campo por outras equipas. Para uma melhor organização por parte da equipa técnica os microciclos incluíam a previsão do tempo para cada dia de treino, o número da unidade de treino, as horas de início do treino e a duração do mesmo, o dia de jogo identificando o seu adversário, as horas do jogo e as horas da concentração, identificação dos exercícios de treino e a sua duração. Dentro destes itens destaco a previsão do tempo, que permitiu muitas vezes prever quando poderia ser necessário realizar ajustes na sessão de treino devido ao mau tempo previsto, e a identificação dos exercícios com a sua duração, que permitia idealizar o microciclo no início da semana e planear as sessões de forma diária, muitas vezes no próprio dia do treino, sem que o treinador perdesse o raciocínio do seu pensamento aquando da realização do microciclo.

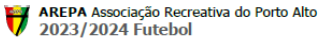








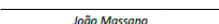
 João Massano / CR / NR						
Microciclo 24						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
19 fevereiro	20 fevereiro	21 fevereiro	22 fevereiro	23 fevereiro	24 fevereiro	25 fevereiro
	Equipados às 19h	Equipados às 19h		Equipados às 19h		No campo às 08h
						
	 9h24m	 7h22m		 9h15m		 9h16m
	Treino 90'	Treino 90'		Treino 90'		Jogo 80'
FOLGA	TREINO 68 Força 6' Passe e receção 20' Jogo do rio 20' Jogo 3 equipas 24'	TREINO 69 Coordenação 6' Velocidade reação 10' MPB c/ portas 30' Pressão Alta 24'	FOLGA	TREINO 70 Técnica de Corrida 6' Técnica Individual 15' 6x6 c/mini balizas 25' Jogo Condicionado 24'	FOLGA	Jogo Salvaterrense x Arepa 10H
Nota: O horário estipulado para o fim dos treinos será as 20h30.						
O Treinador						
 João Massano						
						1

Figura 4 - Exemplo de um microciclo da equipa de sub-15

No que era a organização dos conteúdos ao longo do microciclo, estes estavam bem definidos, estando a nível de capacidades físicas o primeiro treino da semana destinado ao desenvolvimento de força e prevenção de lesões, o segundo treino destinado ao treino da velocidade ou coordenação motora, e o terceiro treino destinado ao treino da velocidade de reação e técnica de corrida. Decidiu-se não realizar o treino de velocidade máxima na última sessão da semana devido ao facto de não existir espaço suficiente para realizar esse tipo de trabalho, e tendo o campo completo no segundo treino da semana. Quanto aos conteúdos técnico-táticos o primeiro treino da semana estava destinado a questões de técnica individual e comportamentos, o segundo treino da semana destinava-se ao treino dos princípios específicos do jogo da defesa, a organização defensiva e a transição ofensiva, estando o terceiro treino da semana destinado ao desenvolvimento dos princípios específicos do jogo ofensivos, organização ofensiva e a transição defensiva, optando-se por esta ordem cronológica para conseguir preparar a equipa para primeiro defender bem e depois atacar, tornando o trabalho de organização ofensiva no último treino mais desafiante por estarem melhor preparados defensivamente.

- terça-feira (MD -5)
Componente Física: Desenvolvimento de força e/ou prevenção de lesões
Componente Técnico-Tática: Técnica Individual (passe, receção, finta, drible, condução de bola, posição de base defensiva, remate,...) e comportamentos (reação à perda da bola, reação ao ganho da bola).
- quarta-feira (MD -4)
Componente Física: Velocidade máxima ou coordenação motora (sprints de 35 a 75 metros, exercícios nas escadas de coordenação)
Componente Técnico-Tática: Princípios específicos do jogo da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração), organização defensiva (bloco baixo, bloco alto, pressão na saída de bola adversária e organização da linha defensiva) e transição ofensiva.
- sexta-feira (MD -2)
Componente Física: Velocidade de reação (com e sem bola, lúdico ou complementar) e/ou técnica de corrida (barreiras ou exercícios entre pinos)

Componente Técnico-Tática: Princípios específicos do jogo ofensivos (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço), organização ofensiva (primeira fase de construção, construção usando o guarda-redes, circulações táticas e fase de criação de oportunidades de finalização), transição defensiva e esquemas táticos ofensivos e/ou defensivos.

b) Modelo de Jogo

Depois de observar o plantel durante a primeira e segunda semana do período preparatório e as características de todos os jogadores, decidiu-se começar por implementar o sistema de jogo 1-4-3-3 pois é o mais comum e aquele com que os jogadores estão mais familiarizados, mas também por ser aquele que ia permitir retirar o melhor de todos os jogadores.

O método preferencial utilizado foi o ataque rápido, usando a total largura do campo e tentando explorar a velocidade dos 3 avançados e a capacidade de transporte e de passe dos médios, entrando em ataque posicional quando este não resultava, e tentando abrir espaços na defesa adversária, circulando a bola, para voltar a acelerar o jogo. Foi também utilizado o contra-ataque no entanto apenas foi treinada a transição ofensiva direta e não o método de contra-ataque.

Na construção começou-se por levar a bola para um dos corredores laterais para depois rodar o centro de jogo rapidamente para o corredor contrário e acelerando o jogo se existisse vantagem numérica, caso isso não acontecesse mantinha-se a posse de bola e voltava-se a virar o centro de jogo tentando encontrar ou um espaço entre linhas no corredor central ou espaço no corredor lateral contrário. Numa primeira fase apenas se utilizou os médios depois da bola entrar no corredor lateral contrário, e com o tempo foi-se introduzindo mais variantes que os jogadores podiam usar em jogo, como o médio interior contrário à bola se mostrar quando o central tinha bola, o médio defensivo ficar mais perto dos interiores de forma a levar a marcação consigo criando mais espaço para os centrais progredirem até o avançado pressionar ou o extremo sair da marcação. Mais tarde começou a introduzir-se a utilização do guarda-redes para criar superioridade na saída de bola e na viragem do centro de jogo.

Na fase de criação dava-se uma maior liberdade criativa aos jogadores, permitindo que corressem mais riscos desde que cumprissem com 4 regras, sendo elas que os 3 médios não podiam avançar ao mesmo tempo, os 2 defesas laterais não podiam subir ao mesmo tempo, que fossem objetivos e que quem perdesse a bola fosse

o primeiro a tentar recuperá-la. Posto isto foram dadas algumas movimentações de exemplo e que eram treinadas pelo menos uma vez em cada mesociclo, tendo 3 soluções para os corredores laterais de forma a que existisse um cruzamento ou um remate e 3 soluções para o corredor central em que o objetivo era explorar as costas da defesa ou fazer a bola chegar aos extremos em largura.

Na fase de finalização os jogadores tinham liberdade total, tendo apenas de cumprir os movimentos de ataque ao cruzamento, tendo que aparecer um jogador ao primeiro poste, um ao segundo poste e um na zona da entrada da área.

A transição defensiva tinha 2 objetivos, sendo o primeiro a recuperação da posse da bola o mais rápido possível, e o segundo permitir que os jogadores que se encontravam mais longe do centro de jogo se reposicionassem de forma a proteger a baliza, baixando atrás da linha da bola e retirando largura, passando a equipa a estar posicionada num máximo de 2 corredores.

O método de jogo defensivo preferencial foi a zona pressionante, alternando com a zona. Sempre que era possível pressionava-se o adversário o mais próximo da sua baliza utilizando a capacidade física, muitas vezes superior, da nossa equipa.

Na primeira fase da organização defensiva pretendia-se que os jogadores encurtassem espaços entre si, pressionando o portador da bola e fechando todas as linhas de passe mais próximas, deixando o corredor lateral contrário vazio, protegendo sempre o corredor central e a baliza. Caso a primeira pressão fosse batida o jogador teria que rapidamente baixar e voltar a entrar na estrutura defensiva, ocupando a posição deixada pelos companheiros que estavam na cobertura defensiva.

Na segunda fase da organização defensiva, tentava-se encaminhar o adversário para zonas onde mais facilmente pudesse ser pressionado por toda a equipa e com um menor risco para a baliza caso a pressão não fosse bem conseguida, no caso a equipa preferencialmente levava o adversário a entrar no corredor lateral para efetuar uma pressão mais agressiva, quer fosse no meio campo ofensivo ou no defensivo.

Na terceira fase da organização defensiva a equipa compactava-se, fechando o espaço interior e retirando profundidade, tentando evitar que o adversário entrasse dentro da grande área e que rematasse ou cruzasse.

A transição ofensiva era preferencialmente direta, tentando aproveitar a possível desorganização do adversário e tentando chegar o mais rapidamente a zonas de finalização

No começo da segunda volta da primeira fase do campeonato decidiu-se alterar o sistema de jogo para o 1-4-4-2 losango de forma a dar um estímulo diferente aos jogadores permitindo que estes conheçam sistemas diferentes e funções ligeiramente diferentes. Manteve-se o modelo de jogo acima descrito mudando apenas o sistema e algumas funções dos jogadores devido a essa alteração, passando a tentar jogar-se muito mais pelo corredor central, pedindo aos defesas laterais que apoiassem mais no corredor lateral e pedindo aos avançados que partissem mais de dentro para fora no seu ataque ao último terço do campo e tentando ser mais frontais no ataque à baliza recebendo a bola e partindo para cima do defesa tirando partido das suas capacidades técnicas e da velocidade. Na segunda fase do campeonato alternou-se entre ambos os sistemas de forma a poder surpreender o adversário e alterando conforme fosse mais vantajoso para a nossa equipa.

Em relação a forma de defender contra sistemas de jogo diferentes apresentou-se aos jogadores de forma gráfica quais os desdobramentos a realizar, realizando em seguida exercícios em que era necessário realizar esses mesmos desdobramentos e compensações. A jogar contra o sistema 1-4-4-2 os 2 médios interiores encaixavam nos médios interiores da equipa adversária, o médio defensivo baixava para marcar um dos avançados e os defesas laterais marcavam os médios alas, mantendo a marcação dos 3 avançados aos 4 defesas adversários e a marcação de 1 dos defesas centrais a 1 dos avançados adversário. Contra um sistema de 1-4-4-2 losango os médios interiores oscilavam entre o médio interior do lado da bola e o médio defensivo adversários, o lateral contrário ao lado da bola vinha dentro e marcava o médio interior contrário e o lateral do lado da bola e um dos defesas centrais marcavam os avançados adversários, mantendo os 3 avançados contra os 4 defesas adversários. Contra uma equipa a jogar em 1-3-5-2 os 3 avançados mantinham-se, fazendo pressão nos 3 defesas adversários, os médios pegavam os 3 médios mais interiores e o defesa lateral do lado da bola pegava no ala do lado da bola e o defesa lateral contrário vinha dentro e marcava um dos avançados, ficando o outro avançado com um dos defesas centrais e deixando o ala contrário sozinho.

c) Controlo dos exercícios

O treinador estagiário supervisionou e controlou os exercícios realizados nos treinos (Figura 5), assegurando que os exercícios estavam de acordo com os objetivos da equipa, proporcionando um estímulo adequado aos jogadores para o

desenvolvimento das suas habilidades físicas e técnico-táticas. Devido ao reduzido tempo efetivo de treino foi muitas vezes inculcido aos jogadores que os exercícios teriam de ter um ritmo elevado, tal para que também fosse de encontro à forma de jogar pretendida que era bastante exigente a nível físico pelas constantes transições e pela pressão alta que se pretendia executar. Foram realizados muitos exercícios de espaços reduzidos e com números reduzidos de jogadores de forma que o ritmo quer do treino quer do exercício fossem elevados, de forma a criar o hábito aos jogadores de terem ritmo de jogo elevado, para que em competição mantivessem tais comportamentos. Esses exercícios de espaços e números reduzidos permitiram ainda executar muitas vezes gestos técnicos base de uma forma jogada, o que permitiu que os jogadores melhorassem esses mesmos gestos técnicos ao longo da época, tais como o passe e a receção, posição base defensiva, condução de bola, drible, finta e remate.

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA PORTO ALTO
FUTEBOL – INICIADOS – 2023/2024

João Messano / CR/ NR

MESOCICLO	B	MICROCICLO	24	DATA	4f – 21.fev.24	UT	69	VOLUME	95'	Salvaterrense	24/02/24																																																																																																																																																																																																
EQUIPA																																																																																																																																																																																																											
2 GR + 17 jogadores																																																																																																																																																																																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">GR</td> <td colspan="2">GR</td> <td colspan="2">GR</td> <td colspan="2">GR</td> <td colspan="2">GR</td> <td colspan="2">GR</td> </tr> <tr> <td colspan="2">DUARTE</td> <td colspan="2">SANTANA</td> <td colspan="2">SANTANA</td> <td colspan="2">SANTANA</td> <td colspan="2">SANTANA</td> <td colspan="2">SANTANA</td> </tr> <tr> <td colspan="2">RICARDO</td> <td colspan="2">RICARDO</td> <td colspan="2">RICARDO</td> <td colspan="2">RICARDO</td> <td colspan="2">RICARDO</td> <td colspan="2">RICARDO</td> </tr> <tr> <td>DD</td> <td>DC</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> <td>DE</td> </tr> <tr> <td>GOLEP.</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> <td>TRINCO</td> </tr> <tr> <td>BIANA</td> <td>T. AMARAL</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> <td>MARTIM</td> </tr> <tr> <td>LUCAS</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> <td>MID</td> </tr> <tr> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> <td>BRUNO</td> </tr> <tr> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> <td>MIGUEL</td> </tr> <tr> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> <td>AD</td> </tr> <tr> <td>POREIRA</td> <td>ALEXANDRE</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> <td>DOUGO</td> </tr> <tr> <td>MARTIM</td> <td>TOMAS</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> <td>FILIP</td> </tr> <tr> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> <td>AL</td> </tr> <tr> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> <td>ROBERTO</td> </tr> <tr> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> <td>BEA</td> </tr> </table>												GR		GR		GR		GR		GR		GR		DUARTE		SANTANA		SANTANA		SANTANA		SANTANA		SANTANA		RICARDO		RICARDO		RICARDO		RICARDO		RICARDO		RICARDO		DD	DC	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	GOLEP.	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	BIANA	T. AMARAL	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	LUCAS												MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	POREIRA	ALEXANDRE	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	MARTIM	TOMAS	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA
GR		GR		GR		GR		GR		GR																																																																																																																																																																																																	
DUARTE		SANTANA		SANTANA		SANTANA		SANTANA		SANTANA																																																																																																																																																																																																	
RICARDO		RICARDO		RICARDO		RICARDO		RICARDO		RICARDO																																																																																																																																																																																																	
DD	DC	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE																																																																																																																																																																																																
GOLEP.	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO	TRINCO																																																																																																																																																																																																
BIANA	T. AMARAL	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM	MARTIM																																																																																																																																																																																																
LUCAS																																																																																																																																																																																																											
MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID	MID																																																																																																																																																																																																
BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO	BRUNO																																																																																																																																																																																																
MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL	MIGUEL																																																																																																																																																																																																
AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD																																																																																																																																																																																																
POREIRA	ALEXANDRE	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO	DOUGO																																																																																																																																																																																																
MARTIM	TOMAS	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP	FILIP																																																																																																																																																																																																
AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL	AL																																																																																																																																																																																																
ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO	ROBERTO																																																																																																																																																																																																
BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA	BEA																																																																																																																																																																																																
O – Outro escalão FJ – Faltas justificadas FJ – Faltas justificadas LD – Lesão/Doença																																																																																																																																																																																																											
SESSÃO DE TREINO																																																																																																																																																																																																											
1. Ativação + Mob. Articular – 11' 11' Classificação: Complementar Separado Objetivo: Preparação para o treino. Origénia: Ativação + Mobilização articular dada pelo Tr. Critérios de êxito: Preparar as estruturas dos atletas para o treino. Papel Tr.: Feedback sobre os critérios de êxito. Espaço: 20' 11'																																																																																																																																																																																																											
Transição 1' 12'																																																																																																																																																																																																											
2. Coordenação – 1' 13' Classificação: Complementar Separado Objetivo: Coordenação Motora, Velocidade de reação. Origénia: 3.3. 3-keys; 2 apelos dentro, 1 apelo fora; 2.4. Passos laterais; 2 apelos dentro. Critérios de êxito: Realizar bem a tarefa, postura, braços alternados com pernas. Papel Tr.: Garantir a correta realização do exercício. Espaço: Escadas de coordenação x2 Duração: 2' 13'																																																																																																																																																																																																											
Transição 1' 20'																																																																																																																																																																																																											
3. Velocidade de reação – 1' 21' Classificação: Complementar Integrado Objetivo: Velocidade de reação. Origénia: Um jogador começa com bola e outro sem segurando por uma toalha, o jogador que começa com bola deve fazer gol nos dois balões e o que começa sem bola deve impedir. Critérios de êxito: Nenhum dos jogadores pode entrar a toalha. Papel Tr.: Feedback sobre os critérios de êxito, reposição de bolas. Espaço: Gráfico Duração: 2' 21'																																																																																																																																																																																																											
Hidratação + Transição 2' 38'																																																																																																																																																																																																											
4. MPB – 1' 39' Classificação: Complementar Integrado Objetivo: Manutenção da posse de bola. Origénia: 4x(1M/1A+2)3, objetivo de equipa com bola e fazer passar a bola por entre as portas através de passe. Por cada vez que conseguirem realizar um passe entre as portas ganham 1 ponto. Critérios de êxito: Diminuições de apoio constantes, linhas de passe para o colega com bola, poucos toques à bola. Papel Tr.: Feedback sobre os critérios de êxito, reposição de bolas. Espaço: 7x campo F7/GA F7 Duração: 30' 39'																																																																																																																																																																																																											
Hidratação + Transição 2' 66'																																																																																																																																																																																																											
5. Jogo – 1' 67' Classificação: Fundamental Fase 3 Objetivo: Pressão alta, zonas de pressão. Origénia: Controlado, bola sai de mãos que ataca a baliza formal. Objetivo de equipa que começa sem bola e pressionar e recuperar a bola nas zonas de pressão definidas. Critérios de êxito: Cuidado de espaços, rápido a sair no portador da bola, agressivos no portador da bola. Papel Tr.: Corrigir posicionamentos dos jogadores. Espaço: 7x campo F11 Duração: 24' 91'																																																																																																																																																																																																											
6. Alongamentos estáticos: 20' por posição – 2' 93' Grupo:																																																																																																																																																																																																											

Objetivos

- Coordenação Motora
- Velocidade de reação
- Manutenção da Posse de bola
- Organização Defensiva – Pressão Alta, zonas de pressão

MATERIAL

2 escadas de coordenação, 2 mini balizas, 4+8+8 pinos, 8+6 coletes

Figura 5 - Exemplo de um plano de treino da equipa de sub-15

A organização da unidade de treino passava sempre por uma primeira parte em que se realizava o aquecimento, sendo este composto por uma mobilização geral e complementado ou com um exercício com bola ou com um exercício complementar que visasse o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas. Na parte fundamental da sessão, era dedicada ao desenvolvimento técnico-tático dos atletas, sendo normalmente realizado um exercício de desenvolvimento da técnica individual dos atletas numa primeira fase, e um exercício de desenvolvimento técnico-tático mais completo em último lugar na sessão. Decidiu-se por esta organização da unidade de treino devido a vários fatores, sendo eles a idade dos atletas, sendo uma fase sensível para muitos deles no desenvolvimento da força estando a sua grande maioria na fase

pré-pubertária ou mesmo na puberdade, falta de qualidade técnica geral do plantel, decidindo por isso implantar pelo menos um exercício de desenvolvimento de técnica individual em cada unidade de treino, e pela fase de envolvimento com o desporto nestas idades decidiu-se realizar jogo ou um exercício semelhante ao jogo formal no final das unidades de treino.

d) Intervenção nos exercícios

Quando necessário, o treinador estagiário interveio nos exercícios, fornecendo orientações e ajustes aos jogadores para melhorar a sua execução técnica, tática ou postural. Teve a capacidade de identificar as áreas que precisavam de ser trabalhadas e corrigidas para maximizar o desempenho dos atletas, realizando reflexões tanto após cada microciclo (figura 6), como após cada unidade de treino (figura 7). As intervenções tentavam ser o mais breves e sucintas possíveis de forma a maximizar o tempo de atividade da sessão, no entanto existiu a capacidade de alterar os exercícios ou de os encurtar quando percebi que o objetivo pretendido para os mesmos não estava a ser alcançado.

e) Reflexões pós treino

Essas reflexões permitiram muitas vezes perceber se os exercícios utilizados foram de encontro aos objetivos da sessão, se fizeram sentido para o que era a organização do microciclo, e se os atletas conseguiram entender qual o objetivo desses mesmos exercícios, refletindo sobre o porquê quando os mesmos não o entendiam e procurou-se estratégias para fazer os atletas entenderem os objetivos desses mesmos exercícios em que não ficou tão claro quais os objetivos a atingir.

Relatório Microciclo 20

O microciclo não foi realizado como planeado, tendo a unidade de treino planeada para quarta-feira sido substituída por uma formação sobre leis de jogo em que se abordaram as principais alterações na época decorrente. As outras duas sessões foram realizadas sem alterações nos seus objetivos, sendo a última sessão de treino mais aproveitada para abordar um pouco mais de conteúdos de organização defensiva do que o normal.

Durante o microciclo foi trabalhada a pressão alta, uma vez que foi algo que se verificou não estar a ser realizado de forma correta durante a competição. Esse foco foi notório na competição deste microciclo tendo sido realizada de forma correta e criando perigo para a baliza adversária várias vezes, dando uma delas em golo. Poderá no entanto ser aperfeiçoada para que se tire ainda mais vantagem dessa situação.

Deverá ser importante trabalhar o processo ofensivo principalmente a fase de construção, verificando-se alguma falta de treino e deixando os jogadores muito estáticos nesta fase, não realizando desmarcações ou procurando ocupar outros espaços.

Figura 6 - Exemplo Relatório de Microciclo

Relatório UT 58

A sessão iniciou-se com o habitual aquecimento seguindo-se exercícios de técnica de corrida em que foram introduzidos exercícios que envolviam a transposição de barreiras, algo que se mostrou um pouco desafiante de realizar para alguns jogadores. Embora as tarefas pedidas fossem já conhecidas por todos os jogadores e bem realizada pela grande maioria dos mesmos, a inserção de barreiras tornou os exercícios bastante desafiantes.

O segundo exercício foi uma simplificação do exercício realizado no microciclo anterior tendo os jogadores já a noção do espaço disponível para jogar, no entanto demoraram algum tempo para conseguir perceber qual a tarefa a realizar. A repetição do exercício revelou-se positiva com os jogadores a perceberem o objetivo do mesmo e a cumpri-lo de forma mais ou menos consciente.

O terceiro exercício pretendia dar vantagem no meio campo a uma das equipas, no entanto não foi pensado de forma correta, uma vez que todos poderiam defender na zona interdita apenas não poderiam todos atacar dentro dessa área. Acabou por não surtir o efeito desejado por má construção do exercício.

Figura 7 - Exemplo Reflexão de Unidade de Treino

f) Montagem do material

Antes do treino, o treinador estagiário foi o responsável por montar todo o material necessário para a realização dos exercícios, em conjunto com os treinadores-adjuntos. Isso incluiu preparar cones, marcadores, balizas ou qualquer outro

equipamento necessário para as atividades planeadas. Tal foi necessário devido ao contexto, em que ambos os treinadores-adjuntos chegavam perto da hora do treino e não lhes era possível realizar a montagem dos exercícios da sessão antes da mesma se iniciar.

g) Gestão da equipa em competição

Durante os jogos, o treinador estagiário assumiu o papel de gestor da equipa. Planeou os objetivos e critérios de êxito para cada jogo, estabelecendo as metas a serem alcançadas. Além disso, realizou as palestras e instrução pré-jogo, fornecendo orientações estratégicas e táticas aos jogadores (Figura 8). Tentou-se sempre reforçar os temas trabalhados durante o microciclo e os objetivos base do jogo, principalmente coletivos, e partindo para os individuais apenas quando necessário. Numa fase mais adiantada da primeira fase começou-se a propor objetivos mais concretos aos jogadores, como atingir um certo número de golos e não sofrer outra quantidade, dando um “brinde” se os objetivos fossem atingidos, sendo esse brinde o reduzir de um exercício que eles gostassem menos ou a realização de mais tempo de jogo formal ou de um exercício competitivo que eles gostassem. Começou a optar-se por esta estratégia para desafiar os jogadores numa fase em que o nível competitivo era muito baixo para a equipa.

Durante a competição existiram alturas em que a estratégia delineada para o jogo teve de ser alterada, ou para tirar vantagem de uma fragilidade do adversário, ou para cobrir uma fragilidade da própria equipa. Por exemplo num jogo estava delineado que a equipa tentasse sair a jogar a partir dos centrais e tentar chegar aos corredores laterais e acelerar a partir daí, no entanto a equipa adversária dava bastante espaço nas suas costas estando a sua linha defensiva a linha do meio campo e tentando pressionar a saída do guarda redes e dos defesas, não deixando que a construção tivesse sucesso, ao que o treinador estagiário deu instruções para que os defesas centrais e os defesas laterais comesçassem a realizar passes longos para as costas da defesa adversária assim que tivessem espaço para o fazer, tentando aproveitar a velocidade dos nossos avançados e superioridade técnica. O resultado foi a obtenção de vários golos através desses passes longos pois os nossos avançados ficavam isolados em frente ao guarda redes sem nenhuma defesa pela frente.

Outro exemplo mas que serviu para cobrir uma fragilidade da equipa foi quando o treinador estagiário decidiu trocar os defesas laterais para conseguir marcar um dos

extremos da equipa adversária, trocando-os de lado sempre que o extremo assim o fazia.

Um outro exemplo da gestão da equipa por parte do treinador estagiário prende-se com a ausência do melhor marcador da equipa durante um mês e meio, por motivos disciplinares e escolares, em que se teve de procurar uma solução para colmatar a sua ausência. Uma das soluções experimentadas foi utilização de um falso nove, no entanto o jogador que se tentou utilizar para a posição não se conseguiu adaptar, nem entender as tarefas que teria de ter naquela posição. Outra solução passou por adaptar um jogador a outra posição, passando o médio ofensivo que regularmente era titular para extremo e o extremo passar para avançado, tendo sido esta a melhor solução até ao regresso do jogador.

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA PORTO ALTO - FUTEBOL - INICIADOS - 2023/24
Campeonato Distrital 2ª Divisão Iniciados 15ª Jornada - AREPA x Samora B | Data: 20/01/2024 | João Mascarenhas/CR/NR

PLANO DE JOGO




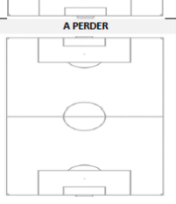
<p>ATAQUE + TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <p>Tem espaço - Rápido para a frente</p> <p>Sem espaço circula a bola para criar espaço</p> <p>Apoios frontais para explorar espaço nas costas</p> <p>Confiança com bola</p> <p>Centrais com bola olhar para a frente</p> <p>Dar constantes linhas de passe ao portador da bola</p> <p>Transição Defensiva</p> <p>Jogador que perdeu a bola rápido a reagir e a pressionar</p> <p>Restantes ajudam a pressionar e obrigam a bater a bola</p> <p>Agressivos a disputar o lance, não esperar pelo que vai acontecer</p>	<p>EQUIPA INICIAL</p> 
<p>DEFESA + TRANSIÇÃO OFENSIVA</p> <p>Bloco coeso, defender no máximo em 2 corredores</p> <p>Fechar sempre baliza</p> <p>Agressivos na disputa da bola</p> <p>Atacar a bola</p> <p>Transição Ofensiva</p> <p>Rápido para a frente, tirar bola da pressão</p> <p>Procurar corredores laterais com espaço</p> <p>Chegar à baliza adversária o mais rápido possível</p>	<p>ALTERAÇÕES POSSÍVEIS</p>  <p>A GANHAR</p>  <p>A PERDER</p> 

Figura 8 - Exemplo de um plano de jogo da equipa de sub-15

h) Planeamento de alterações durante o jogo

Durante os jogos, o treinador estagiário esteve atento à performance da equipa e realizou alterações táticas, estratégicas e substituições de jogadores, conforme necessário. Analisando a situação do jogo, identificou oportunidades e ameaças e fez os ajustes necessários para maximizar as hipóteses de sucesso. Um desses casos foi uma situação em que a equipa adversária utilizava uma defesa em linha muito subida dando muito espaço nas suas costas, isso permitiu aproveitar a velocidade dos nossos avançados pedindo aos nossos defesas centrais e médios interiores para realizarem passes longos para as costas da defesa. Esta alteração permitiu que os nossos avançados aparecessem várias vezes isolados apenas com o guarda-redes para bater e deu origem a vários golos. Outra situação em que foi necessário realizar alterações foi em jogos em que um dos extremos da equipa adversária era claramente mais desequilibrador em relação ao outro e tendo a equipa uma defesa lateral melhor defensivamente e mais rápido que o outro decidiu-se trocar os lados em que jogavam, passando a defesa mais forte para o lado do extremo mais forte da equipa adversária. A partir da segunda vez que foi realizada esta alteração os jogadores perceberam a intenção e passaram eles próprios a realizar essa mesma troca quando era necessário, algo consentido pela equipa técnica e incentivado, conseguindo certas vezes perceber mais rapidamente se era necessário ou não efetuar essa troca.

O treinador estagiário focou-se sempre muito mais no que era a preparação da própria equipa e o seu conhecimento do modelo de jogo pretendido, apenas avisando os jogadores sobre uma eventual ameaça na equipa adversária, quer fosse um jogador, uma movimentação, um momento de jogo em que sejam mais fortes ou um comportamento típico, efetuando algumas alterações que foram quase sempre as mesmas, sendo elas ou tentar ter a posse da bola mais perto da área defensiva tentando atrair o adversário para o meio-campo defensivo e ganhando espaço nas costas da defesa para aproveitar a velocidade dos nossos avançados. Outra alteração frequente durante o decorrer do jogo era a forma de defender, mudando a forma treinada para numa outra forma em que um ou 2 jogadores mais fortes defensivamente se encarregavam de marcar os jogadores chave da equipa adversária. Estas alterações foram sempre simples para os jogadores facilitando ligeiramente o decorrer do jogo, tal situação deve-se ao facto da diferença entre a maioria das equipas ser bastante grande o que permitiu que os jogadores não sentissem grandes dificuldades para anular os pontos fortes dos adversários.

i) Gestão do grupo

No que diz respeito à gestão do grupo o treinador estagiário optou por uma abordagem sincera e frontal com todos os jogadores, responsabilizando sempre os jogadores, quer pelos erros como pelos sucessos. Esta forma de gestão foi possível pelo facto de a maioria dos jogadores de segundo ano já terem trabalhado com o treinador estagiário na época anterior e serem ambiciosos, trabalhadores e responsáveis. Isto permitiu ao treinador estagiário ter a opção de ter quatro capitães não sendo nenhum deles o primeiro, com uma capitania coadjuvante os jogadores sentiram o peso da responsabilidade e eles próprios elevaram a fasquia, quer nos treinos quer nos jogos. Foi esta forma de gestão que foi um dos pilares do grupo coeso que se conseguiu formar e que tornou possível a conquista do campeonato distrital de iniciados 2ª divisão da Associação de Futebol de Santarém, principalmente quando se defrontou equipas equiparáveis.

Ainda nas questões do grupo, o treinador estagiário e a sua equipa técnica tentaram sempre ser um apoio para o desenvolvimento individual dos atletas, tendo reuniões individuais de forma informal com os mesmos (anexos 1 e 2) para perceber como se viam a eles próprios e quais os seus objetivos, tanto individuais como coletivos, e a curto e longo prazo. Tal estratégia levou a que alguns atletas sentissem um maior apoio e redobrassem os seus esforços tendo uma maior evolução ao longo do tempo. Existiram ainda alguns contratempos, como o castigo de um dos atletas por parte dos encarregados de educação, tendo o treinador estagiário e a equipa técnica sido cruciais para que esse atleta continuasse a jogar futebol durante o resto da época, sendo parte da solução e não do problema, mantendo uma constante comunicação com os encarregados de educação desse mesmo atleta e discutindo alternativas e estratégias para a resolução dos problemas em causa.

j) Integração na equipa sénior

O treinador estagiário esteve ainda integrado na equipa técnica do escalão de seniores em que começou por estar encarregue pela análise do adversário, indo ver os jogos das equipas adversárias de forma presencial, e pela recuperação de lesão dos jogadores, realizando treino específico à parte com os jogadores que vinham de lesão, estando em constante comunicação com o departamento médico. As equipas observadas foram sempre as que iriam ser defrontadas 2 microciclos após a observação. No entanto refletiu-se que a observação do adversário não era uma das prioridades para este contexto e que existiam outras áreas que padeciam de uma maior

atenção. Após essa reflexão o treinador estagiário passou a acompanhar a equipa no dia de jogo, passando a ter tarefas durante o mesmo, e passou a ter mais tarefas na operacionalização das sessões de treino. Passou a estar encarregue da primeira parte das sessões de treino, em que realizou trabalho complementar de força, velocidade e coordenação. Em dia de jogo passou a estar no banco como segundo adjunto e preparador físico, lendo o posicionamento da equipa adversária na sua fase defensiva e comunicando com o treinador-adjunto possíveis estratégias para explorar alguma fraqueza ou debilidade da equipa adversária, e realizando o aquecimento para os jogadores suplentes.

1.3.1. Cronograma

O estagiário criou um cronograma (Figura 9) onde se podem observar os vários momentos da época. Pode ser observado o curto espaço temporal do período preparatório, constituído por apenas 3 semanas, sendo o desejável para o estagiário um período de 5 semanas. É possível observar a longa duração do campeonato e a duração das suas 2 fases, com uma pausa considerável entre elas que serviu como um segundo período preparatório para a 2ª fase do campeonato. É possível ainda observar o longo período que existiu entre o fim do campeonato e o final da época, marcado com um torneio de final de época definido pela direção e encarregados de educação.

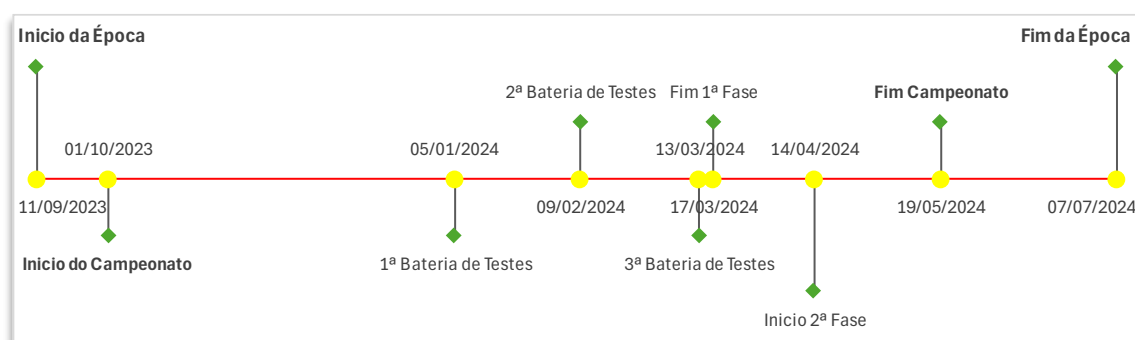


Figura 9 - Cronograma

1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante

Os objetivos coletivos propostos ao estagiário por parte do clube foram avaliados pelo seu sucesso ou não em competição. Para perceber a evolução dos jogadores foram

realizadas avaliações aos mesmos, por parte da equipa técnica, para poder cumprir com a avaliação de entidade formadora de 3 estrelas e dar continuidade a essa mesma avaliação, sendo avaliadas as questões físicas, técnicas, táticas e mentais, usando subcategorias para dar uma maior fiabilidade ao processo de avaliação, sendo essa mesma realizada através da opinião das várias equipas técnicas. Cada equipa técnica avaliou a sua própria equipa, numa escala de 1 a 10 sendo o 1 muito mau e o 10 excelente, nos itens de passe, receção, remate, cabeceamento, contenção, tática, físico.

Em relação à avaliação e controlo da intervenção, a mesma foi realizada através de constantes reflexões sobre as unidades de treino, em que se refletia sobre o atingir ou não dos objetivos da mesma e quais os aspetos de melhoria discutidos também com a equipa técnica após a sessão. As reflexões foram também realizadas para os microciclos, em que se refletia sobre os objetivos propostos para o mesmo e a sua ligação com a competição e com o desenvolvimento individual e coletivo da equipa. Existiu também uma reflexão sobre os mesociclos, discutindo os objetivos propostos para o mesmo e avaliando a concretização ou não, e quando tal não acontecia quais as suas causas e qual a possível solução para que numa próxima ocasião o mesmo pudesse ser alcançado. Por último realizou-se ainda uma reflexão sobre a intervenção em contexto de competição, discutindo a intervenção pré, durante e pós a intervenção em contexto de competição refletiu-se sobre quais os pontos de melhoria, tendo em conta o desempenho da equipa, os comportamentos do treinador e da sua equipa técnica. Alguns dos pontos de melhoria refletidos passam pelos comportamentos durante a competição, sendo necessária mais calma e um feedback mais claro e direcionado aos jogadores. Outro ponto de melhoria passa pela organização pré jogo, onde deverão ter as tarefas mais bem definidas e um melhor controlo dos tempos dos exercícios de aquecimento.

1.5. Conclusão

O estágio proporcionou ao estagiário uma oportunidade significativa para aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do mestrado num ambiente real de trabalho. A transição da teoria para a prática permitiu-lhe desenvolver competências essenciais, como a gestão de equipas, planificação de treinos e análise tática,

fundamentais para a sua futura carreira como treinador. A diversidade de funções desempenhadas, desde treinador principal dos sub-15 até à função de preparador físico e analista na equipa sénior, ampliou a sua compreensão das diferentes dimensões do treino desportivo. Essa experiência multifacetada contribuiu para o seu crescimento como profissional, proporcionando-lhe uma visão mais holística do que é necessário para ser um treinador eficaz. A transferência de experiências tidas no contexto sénior enquanto treinador-adjunto para o contexto da equipa sub-15 enquanto treinador principal permitiram ter uma liderança de grupo vocacionada para seguir os exemplos que considerou corretos, aproveitando situações das várias épocas a trabalhar com a equipa sénior, refletindo sobre as mesmas e transportando reflexões e conclusões para o trabalho realizado na equipa de sub-15. Um desses exemplos foi a gestão de grupo por parte de 2 treinadores diferentes aproveitando o que achou serem as melhores características de ambos e que se adequavam mais ao contexto, como a liderança por exemplo, a frontalidade e sinceridade com os jogadores, o trabalho organizado e bem definido e a gestão da sua equipa técnica utilizando-os como extensões de si mesmo no treino. Tal aproveitamento dessas experiências levou a que tivesse o respeito quer da sua equipa técnica, quer dos seus jogadores, e isso permitiu que pudesse realizar o seu trabalho da melhor forma que soube tendo o apoio dos mesmos. Foi também determinante ter esse apoio e respeito por parte da equipa técnica e dos jogadores para o alcançar do objetivo proposto pelo treinador no início da época, de ser campeão distrital da segunda divisão.

O estagiário demonstrou uma notável capacidade de adaptação, ajustando as suas funções conforme as necessidades da equipa. Desde a mudança de foco nas suas responsabilidades na equipa sénior até à gestão da equipa sub-15, mostrou flexibilidade e habilidade para lidar com desafios inesperados. A sua intervenção na equipa sub-15, especialmente ao lidar com um plantel heterogéneo em termos de habilidades técnicas e maturidade, evidenciou a sua resiliência e capacidade de encontrar soluções criativas para promover o desenvolvimento dos atletas. De entre essas soluções surgiram resultados, sendo eles a evolução de todos os jogadores em termos técnicos e táticos, terminando a época com todos os jogadores a saberem realizar um passe e uma receção corretamente, a saberem correr de forma correta, ou seja com uma correta postura, um bom encadeamento da passada, uma passada mais larga e a correta colocação dos apoios durante a passada, a serem competitivos e a poderem participar num jogo de futebol de forma minimamente competitiva, algo que no início da época

não era possível e por alguns dito impossível de acontecer. Isto demonstra que com trabalho e dedicação muita coisa é possível, e foi isso mesmo que estes meninos fizeram, trabalharam e dedicaram-se arduamente até conseguirem chegar a um patamar que lhes permitisse desfrutar de um jogo de futebol enquanto jogadores. O equilibrar ou a tentativa de equilibrar a equipa em termos do que era a sua capacidade técnica de forma geral e o seu conhecimento do jogo foi o que permitiu que todos os jogadores pudessem jogar e disputar o campeonato, dando sempre confiança ao treinador para os pôr a jogar.

A introdução de uma abordagem mais estruturada, baseada na metodologia SMART para definir objetivos, tanto individuais quanto coletivos, ajudou a orientar a equipa sub-15 em direção a metas claras e alcançáveis. O facto de se ter atingido tais metas leva a querer que o conjunto de todas elas resultou na conquista do campeonato, sendo todas elas importantes embora umas mais que outras, acho importante destacar é a evolução física e o desenvolvimento técnico-tático dos jogadores que me parecem ter sido fulcrais para o atingir do objetivo competitivo no que diz respeito aos aspetos diretamente relacionados com o jogo. Isto não só melhorou o desempenho dos atletas, como também contribuiu para o crescimento da coesão e espírito de equipa, que na minha opinião foi a maior arma em termos do que são aspetos indiretamente relacionados com o jogo, tendo sido claramente uma das imagens de marca de equipa notando-se na sua entreajuda dentro de campo e fora dele. O estagiário promoveu igualmente um ambiente de treino positivo, enfatizando a importância do feedback construtivo e da motivação. Esse ambiente foi crucial para o desenvolvimento mental e social dos atletas, além de fortalecer o espírito de equipa. Sendo este um dos principais objetivos, ou seja, o crescimento enquanto pessoas dos atletas, penso que por si só teria sido uma grande evolução se todos estes rapazes tiverem aprendido algo que mais tarde lhes seja útil na sua vida enquanto homens, como a resiliência e o trabalho árduo serão sempre recompensados.

A experiência permitiu ao estagiário identificar áreas para o seu próprio desenvolvimento contínuo, como a necessidade de melhorar na gestão de rotinas do dia de jogo, como por exemplo o tempo dos exercícios de aquecimento devendo estes ser programados antecipadamente, e na adaptação a diferentes cenários durante as competições, incluindo cenários em que se encontra em desvantagem no marcador ou em que se encontra em desvantagem numérica face ao adversário, tendo de se adaptar e ter um pensamento rápido e estratégico de forma a conseguir retirar o melhor dos

seus jogadores. A autoavaliação regular e a reflexão sobre o progresso dos objetivos ajudaram-no a manter um foco claro no desenvolvimento profissional, preparando-o melhor para futuras funções no mundo do desporto.

O adiar do final da época devido à participação num torneio de forma a encerrar a época desportiva permitiu ao estagiário ter uma experiência que até então ainda não tinha experienciado. A participação teve uma duração de 3 dias, estando a equipa técnica responsável pelo bem-estar dos atletas durante toda a prova. Esta experiência permitiu ao estagiário enriquecer a sua experiência ao ter uma maior responsabilidade sobre ele, pelo convívio intenso que se vive nestes torneios, tendo de gerir uma maior variedade de comportamentos não só dentro do campo como fora dele. O convívio com outras equipas e outras realidades foi também importante quer a nível individual para o estagiário, como a nível coletivo para toda a equipa para perceber o nível em que se encontravam e como outras realidades trabalham e desenvolvem o seu futebol. A nível social foi uma experiência muito positiva principalmente para os atletas que, na sua maioria, nunca tinham tido uma experiência semelhante a esta, e permitiu desenvolver as suas capacidades sociais, de integração e acima de tudo foi uma forma de premiar todo o esforço que impuseram durante a época desportiva. O maior desafio neste torneio de final de época foi perceber qual a melhor abordagem para preparar o mesmo, onde foi realizada uma reunião com os atletas para se perceber o seu empenho e dedicação para o mês e meio entre o fim do campeonato e a realização do torneio. Após essa reunião e os 2 microciclos seguintes percebeu-se que a melhor abordagem a ter seria focar as sessões de treino no desenvolvimento da técnica individual e a realização de bastante jogo formal. Tal foi decidido para promover a continuação da assiduidade dos atletas numa altura em que estavam de férias da escola e em que a nível psicológico a motivação que tinham para treinar era de se divertirem e estarem com os amigos uma vez que não se impôs um objetivo competitivo para o torneio, pois não se achou benéfico devido ao desgaste psicológico em termos do que foi o foco e a competitividade intensos durante o decorrer de todo o campeonato.

A participação ativa do estagiário na planificação e execução dos treinos, assim como na gestão das equipas durante as competições, contribuiu diretamente para o desempenho positivo da equipa sub-15 ao longo da época. A sua intervenção como preparador físico na equipa sénior também ajudou a melhorar a condição física dos jogadores, contribuindo para o sucesso competitivo da equipa.

Em suma, o estágio proporcionou ao estagiário uma experiência valiosa que não só aprimorou as suas habilidades como treinador, mas também teve um impacto positivo nas equipas com as quais trabalhou. O estagiário sai desta experiência mais preparado para os desafios futuros e com uma compreensão mais profunda das dinâmicas do treino desportivo no futebol.

2. Parte: Enquadramento do Estudo

2.1. Enquadramento Teórico

As habilidades motoras fundamentais são a base do movimento e funcionalidade do ser humano, sendo parte integrante do seu desenvolvimento na infância e adolescência (Lubans et al., 2010; Ribeiro et al., 2010). De entre as habilidades motoras fundamentais, para o efeito deste estudo iremo-nos focar na coordenação motora, podendo esta ser definida como a realização consistente de movimentos orientados que podem ser aprendidos e são específicos a tarefas, são características de um indivíduo que definem a performance em variadas habilidades motoras (Holfelder & Schott, 2014). A coordenação motora pode ser estimulada através da prática de atividade física e de vários desportos, existindo um maior grau de desenvolvimento em indivíduos ativos e praticantes de atividade física e/ou de algum desporto quando comparado com indivíduos sedentários ou praticantes de nenhuma atividade física regular e/ou desporto (Deus et al., 2008; Mazzocante et al., 2021; Vandorpe et al., 2012; Webster et al., 2023).

A coordenação motora é também essencial para a boa performance desportiva, em qualquer nível de prática (Marinho & Chagas, 2022). Um bom desenvolvimento da coordenação motora pode elevar o patamar de performance de um atleta e deve fazer parte da base de qualquer programação a longo prazo de desenvolvimento de um atleta (Mostaert et al., 2022). O treino da coordenação motora deve ter em atenção vários aspetos, devendo o mesmo ser executado de várias formas, dando uma grande variedade de estímulos diferentes, quer de forma isolada, quer na forma jogada (Bashtovenko et al., 2021). Este estudo pretende perceber qual a forma mais eficaz de treinar a coordenação motora no âmbito do futebol, utilizando tanto a forma isolada, que consiste em exercícios de treino sem bola, ou formas de jogo, como a forma jogada, com exercícios de treino com bola e semelhantes ao jogo formal, para o efeito.

A utilização de exercícios de treino que permitem o desenvolvimento das capacidades quer físicas, quer técnicas no futebol é fundamental, podendo esses mesmos exercícios ser classificados, utilizando a taxonomia de Castelo, como Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e

Métodos Específicos (ME) (Castelo, 2003). Os MPG são exercícios que não incluem a utilização da bola, como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Os MEPG consistem em exercícios que desenvolvem a relação entre o jogador e a bola, sendo este o elemento fundamental na ação do jogador juntamente com o número reduzido de companheiros e adversários. Os ME são exercícios que consistem em diferentes situações do jogo.

2.2. Apresentação do Problema

Este estudo tem como objetivo perceber se a maior utilização temporal, em treinos, de uma determinada taxonomia de exercícios tem um maior impacto no desenvolvimento da coordenação motora em jovens do escalão de sub-15 do que as restantes. Terá a utilização de MPG maiores benefícios para o desenvolvimento da coordenação quando comparado com os MEPG e do que os ME?

2.3. Metodologia

2.3.1. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 27 indivíduos, todos do escalão de sub-15 e do sexo masculino. Após a realização dos testes e de efetuados os critérios de eliminação, sendo eles a participação em todas as baterias de testes e a participação em pelo menos 75% das sessões de treino das intervenções, a amostra ficou reduzida a 13 indivíduos. A caracterização destes 13 indivíduos está descrita na tabela 2.

Tabela 2 - Caracterização da amostra

	N	Mínimo	Máximo	Média
Altura (cm)	13	159,2	181,0	168,20 ± 5,96
Peso (Kg)	13	43,6	73,4	57,50 ± 9,82
Idade (Anos)	13	13,18	14,95	14,13 ± 0,63

2.3.2. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Antes de realizarem qualquer teste ou de participarem em alguma intervenção, os encarregados de educação dos atletas tiveram de assinar um consentimento informado para poderem participar no estudo. Todos os atletas realizaram uma avaliação inicial, prévia à intervenção, em que foram submetidos aos testes de Motor Competence Assessment (MCA) (Luz et al., 2016), que consistem na avaliação de três competências, ESTABILIDADE (EST), LOCOMOÇÃO (LOC) e MANIPULAÇÃO (MAN), sendo realizados 2 testes por competência. Para a competência de EST foram realizados saltos laterais (SL) e mudança de plataformas (MP), para a competência de LOC foram realizados os testes de salto em comprimento estático (SCE) e 4 x 10 m corrida de vaivém (CVV), e para a competência de MAN foram recolhidas as velocidades de Remate da bola (VRB) e da Velocidade de Lançamento da Bola (VLB) usando os valores obtidos para calcular os resultados por competência e para o MCA Total (MCAT) seguindo os procedimentos de Rodrigues et al. (2022). Estes testes foram novamente realizados após a primeira e segunda intervenções. Após o primeiro momento de testes procedeu-se à primeira intervenção com o grupo, em que foram planeados 4 microciclos, com 3 sessões de treino cada, cada sessão teve a duração de 90 minutos, com um tempo de prática efetiva de 70 minutos em que 50% do tempo de treino (35 minutos) foi dedicado a MPG (treino de força, coordenação com as escadas, técnica de corrida, sprints, jogos lúdicos e velocidade de reação), 20% (14 minutos) dedicado a ME (jogo formal, organização defensiva, organização ofensiva e esquemas táticos) e 30% (21 minutos) dedicado a MEPG (técnica individual, jogos reduzidos). Após a aplicação dos 4 microciclos realizou-se nova bateria de testes. Após o segundo momento de testes realizou-se o segundo momento de intervenção em que foram planeados 4 microciclos, com 3 sessões de treino cada, tendo cada sessão 90 minutos com 70 minutos de prática efetiva em que 50% do tempo de treino (35 minutos) foi dedicado a MEPG, 30% (21 minutos) dedicado a ME e 20% (14 minutos) dedicado a MPG (Tabela 3). Após a segunda intervenção realizou-se nova bateria de testes.

Tabela 3 - Protocolo de intervenção com momentos, número de microciclos, unidades de treino, minutos de treino e minutos de cada metodologia

Intervenção	Microciclos	Unidades de treino	Minutos de treino	Minutos MPG	Minutos ME	Minutos MEPG
1 ^a	4	12	840	420	168	252
2 ^a	4	12	840	168	252	420

Após a recolha dos dados procedeu-se ao seu tratamento estatístico, em que se utilizou o programa SPSS Statistics versão 30.0.0. Foram realizados testes de normalidade, nos quais os dados não apresentaram nem normalidade, nem homogeneidade, pelo que se optou pela aplicação de métodos não paramétricos. Para comparar o mesmo grupo em momentos distintos foram aplicados os testes de Wilcoxon. Os valores de $p \leq 0,05$, foram considerados estatisticamente significativos.

2.4. Resultados

A tabela 4 demonstra os resultados máximos, mínimos, médios e o desvio padrão obtidos nas diferentes baterias de testes e nas diferentes áreas. Os valores médios dos testes no primeiro momento foi de 0,46 para a EST, 0,70 para o LOC, 0,65 para a MAN e 0,60 para o MCAT. No segundo momento de testes os valores médios foram de 0,61 para a EST, 0,73 para o LOC, 0,72 para a MAN e 0,69 para o MCAT. No terceiro momento de testes os valores médios foram de 0,65 para a EST, 0,78 para o LOC, 0,73 para a MAN e 0,72 para o MCAT. Todos estes valores foram obtidos transformando os valores reais dos testes em valores normalizados utilizando os valores de Rodrigues et al. (2019), utilizando a média dos valores resultantes para definir os valores das variáveis. Para a variável EST foram utilizados os testes de

Na tabela 4 podem ser observados os valores dos resultados de cada participante em cada momento em percentis, de acordo com os resultados obtidos por Rodrigues et al. (2019).

Tabela 4 - Resultados dos testes com os valores normalizados através dos valores de Rodrigues et al. (2019)

Variáveis	Momento	Valor Médio	Valor Mínimo	Valor Máximo
Estabilidade	Momento 1	0,46 (±0,20)	0,14	0,82
	Momento 2	0,61 (±0,19) ^a	0,23	0,90
	Momento 3	0,65 (±0,15) ^b	0,45	0,92
Locomoção	Momento 1	0,70 (±0,18)	0,38	0,92
	Momento 2	0,73 (±0,21)	0,34	0,93
	Momento 3	0,78 (±0,15) ^b	0,41	0,98
Manipulação	Momento 1	0,65 (±0,14)	0,51	0,98
	Momento 2	0,72(±0,13) ^a	0,49	0,98
	Momento 3	0,72 (±0,12) ^b	0,61	1,00
MCA Total	Momento 1	0,60 (±0,13)	0,36	0,81
	Momento 2	0,69 (±0,12) ^a	0,49	0,86
	Momento 3	0,72 (±0,10) ^b	0,54	0,85

Nota: ^a $p < 0,05$ entre Momento 1 e Momento 2; ^b $p < 0,05$ entre Momento 1 e Momento 3.

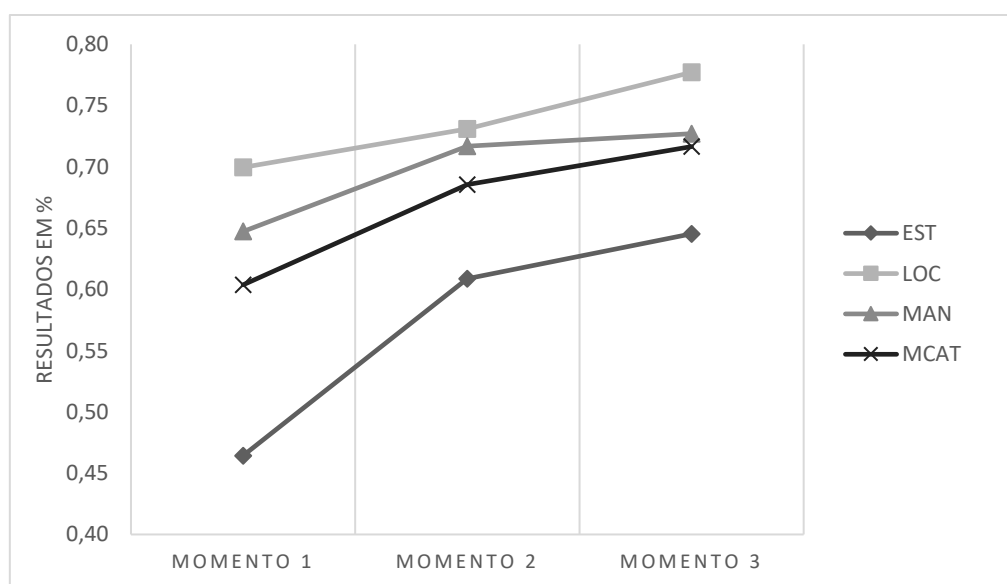


Figura 10 - gráfico comparativo de todas as variáveis nos 3 momentos de testes

Na figura 10 está demonstrado de forma gráfica os resultados dos 3 momentos de testes, sendo o momento 1 a primeira bateria de testes, o momento 2 a segunda bateria de testes realizada entre as intervenções e o momento 3 a terceira bateria de testes realizada no fim das intervenções.

O teste de Wilcoxon, foi efetuado para comparar as várias variáveis em estudo, EST, LOC, MAN e MCAT. As comparações foram efetuadas entre a primeira e a

segunda baterias, a segunda e terceira baterias e a primeira e terceira baterias. Os resultados do teste de Wilcoxon demonstram que da primeira bateria de testes para a segunda existiram diferenças nas variáveis EST, MAN e MCAT ($p < 0,05$).

O teste de Wilcoxon demonstra que entre o segundo e o terceiro momento de testes não existem diferenças ($p > 0,05$).

O teste de Wilcoxon efetuado entre a primeira e terceira bateria de testes em que se pode comprovar que existe diferença entre todas as variáveis em estudo ($p < 0,05$).

2.5. Tratamento e discussão dos Resultados

O estudo tinha como principal objetivo perceber se existiam diferenças no desenvolvimento da coordenação motora em jovens, aquando da maior utilização de uma determinada taxonomia de exercícios em relação às demais, utilizando para o efeito a bateria de testes MCA, e realizando 2 momentos de intervenção em que se diferenciou o tempo de uso de um método de treino em relação aos restantes.

Os resultados das baterias de testes demonstram que existe diferenças entre a primeira e a segunda baterias de testes nas variáveis de EST, MAN e MCAT, como demonstrado de forma gráfica na figura 10, indiciando que existiu uma melhoria das mesmas após a primeira intervenção em que foram utilizados mais exercícios específicos de preparação geral. Demonstram ainda que após a segunda intervenção não existe uma diferença significativa, no entanto, existe diferença em todas as variáveis entre a primeira e a terceira bateria de testes. Tal situação parece comprovar que a introdução de diferentes estímulos leva à melhoria da capacidade de coordenação motora em todas as suas vertentes, podendo ser benéfico a utilização de métodos de preparação geral em conjunto com métodos específicos de preparação geral e métodos específicos (Mazzoccante et al., 2021). A variação de estímulos poderá ser uma parte importante no desenvolvimento da coordenação motora, misturando a utilização temporal de métodos de preparação geral, como por exemplo exercícios nas escadas de coordenação, métodos específicos de preparação geral, como por exemplo exercícios de manutenção de posse de bola, e métodos específicos, como por exemplo jogo formal. A utilização de diferentes exercícios e a prática de jogos desportivos diferentes tem provado ser benéfico no desenvolvimento da coordenação motora (Bashtovenko et al., 2021), algo que o estudo demonstra ao ter uma diferença maior

entre o início e o final de ambas as intervenções do que entre intervenções, uma vez que foram utilizados uma maior diversidade de exercícios, o que pode explicar esse maior desenvolvimento e os resultados obtidos. Esta diferença de metodologia de exercícios requerida para as diferentes intervenções permitiu dar estímulos diferentes aos jogadores e dando ao estagiário a oportunidade de diversificar os seus exercícios habituais, abrindo ainda mais o leque de opções sobre quais os exercícios que poderia aplicar e podendo criar novos exercícios de forma a ir ao encontro dos objetivos pretendidos para a equipa ao mesmo tempo que cumpria com os requisitos das intervenções.

Uma possível explicação para a inexistência de diferenças entre a segunda e terceira bateria de testes é que o uso em maior volume de MPG tenha um maior impacto a curto prazo no desenvolvimento da coordenação motora do que a utilização em maior volume de MEPG e ME, levando a que exista uma melhoria significativa entre a primeira e segunda bateria de testes, mas não entre a segunda e terceira. A utilização de MPG para o desenvolvimento da coordenação motora era já utilizado pelo treinador estagiário no que é o seu modelo de treino, continuando com a sua utilização após a intervenção, de forma estruturada, para conseguir desenvolver a coordenação motora nos seus atletas, algo que tem vindo a ser comprovado como sendo bastante eficaz, tal como a prática de diferentes tipos de atividade física, existindo vários estudos que suportam tais práticas (Costa et al., 2024; Flôres et al., 2024; Han et al., 2018; Redublado et al., 2024). Outra explicação poderá ser explicado pela heterogeneidade da amostra em que os atletas com maior desenvolvimento motor tiveram uma maior aquisição e desenvolvimento motor em relação aos menos desenvolvidos, tal como exemplificado por (Ottero et al., 2025), o que poderá levar a que não existam diferenças em tão curto espaço de tempo, conseguindo os atletas menos desenvolvidos mostrar aquisição e desenvolvimento motor após ambas as intervenções mas não após apenas a primeira.

O simples uso de exercícios para o desenvolvimento da coordenação motora ocasionalmente não irá ter um impacto significativo, apenas com a aplicação de estímulos constantes poderão os atletas desenvolver esta capacidade, tal como descrito por Rodrigues et al. (2025) em que o aumento em 1 hora de atividade física por semana, em crianças entre os 6 e os 10 anos, num período de 12 semanas, levou a uma melhoria da coordenação motora nos sujeitos envolvidos.

Poderá ser interessante voltar a aplicar os testes aos sujeitos em estudo e perceber se os resultados se alteram ou não passado um maior período de tempo,

tentando perceber se o impacto da intervenção teve um efeito duradouro, indo de encontro ao que aconteceu ou não com Bloch et al. (2025).

O estudo teve algumas limitações, entre elas o espaço temporal reduzido entre ambas as intervenções que poderá ter influenciado os dados obtidos e, consequentemente, os resultados. Tal situação acontece, pois, poderá ter existido resultados remanescentes das sessões de treino da primeira intervenção que sem a devida pausa entre intervenções permanecem e não permitem realmente perceber qual a magnitude do impacto dos exercícios da segunda intervenção. Para que tal não aconteça recomenda-se que em estudos futuros se inclua um período transitório entre intervenções para que os resultados não sejam afetados por resultados remanescentes de intervenções anteriores.

Outra limitação deste estudo foi a amostra reduzida do mesmo, tendo começado com uma amostra de 27, no entanto apenas 13 participantes realizaram todas as baterias de testes e participaram em pelo menos 75% das sessões de treino. O reduzido número da amostra num grupo heterogéneo poderá ter algum reflexo nos resultados obtidos. Recomenda-se que para estudos futuros se tente obter uma amostra maior para que a homogeneidade ou a falta dela não sejam um fator que impeça de perceber a magnitude da intervenção.

2.6. Conclusões

O uso de um maior volume de MPG melhorou a coordenação motora em jovens futebolistas entre os 13 e os 15 anos, no contexto em que se realizou o estudo, indicando os dados que o impacto destes métodos é maior do que a utilização de um maior volume de MEPG e ME. Conseguimos perceber que a utilização de diferentes metodologias de exercícios beneficiou o desenvolvimento da coordenação motora nesta amostra, percebendo-se por isso que a utilização de estímulos diferentes, com uma maior incidência temporal para exercícios de MPG e utilizando exercícios de MEPG e de ME foi uma boa forma de complementar o trabalho de desenvolvimento de coordenação motora na equipa em que foi desenvolvido o estudo, sendo necessários mais estudos e em contextos diferentes para perceber se esta diferença é algo que iria beneficiar o desenvolvimento da coordenação motora de uma população maior.

Este estudo confirma a importância de um treino diversificado para o desenvolvimento da coordenação motora e sugere que a combinação de diferentes

métodos de treino pode ser a abordagem mais eficaz para otimizar o desempenho motor em jovens atletas de futebol no contexto em que foi desenvolvida a intervenção. Deve então o trabalho de desenvolvimento de coordenação motora ser constante e com estímulos variados para proporcionar uma maior aquisição e em todas as vertentes coordenativas no continuar da evolução dos jovens envolvidos. Poderá ser benéfico realizar estudos semelhantes em contextos diferentes e comparar os resultados para perceber se existe uma concordância ou divergência consoante os diferentes contextos.

3. Bibliografia

- Bashtovenko, O., Yarchuk, G., Zvekova, V., Hancheva, K., Silaiev, V., & Stanieva, S. (2021). Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 238–249. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247>
- Bloch, M., Costa, J. A., Cordovil, R., Vale, S., Rodrigues, L. P., Cardoso, V., Proença, R., Costa, M., Neto, C., Brito, J., Guilherme, J., & Seabra, A. (2025). The Impact of a School-Based Physical Activity Program on Children's movement behaviors, aerobic fitness and motor competence: A Follow up Study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1541862>
- Castelo, J. (2003). *FUTEBOL - Guia Prático dos Exercícios de Treino* (Vol. 1). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Costa, J. A., Vale, S., Cordovil, R., Rodrigues, L. P., Cardoso, V., Proença, R., Costa, M., Neto, C., Brito, J., Guilherme, J., & Seabra, A. (2024). A school-based physical activity intervention in primary school: Effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence. *Frontiers in Public Health*, 12, 1365782. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365782>
- Deus, R. B. atista C., Bustamante, A., Lopes, V. P., Seabra, A. F. T., Silva, R. M. G. D., & Maia, J. A. R. (2008). Coordenação motora: Estudo de tracking em crianças dos 6 aos 10 anos da região autônoma dos Açores, Portugal. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 10(3), 215. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2008v10n3p215>
- Flôres, F., Rodrigues, C., Martins, N., Willig, R., Marconcin, P., Lourenço, J., & Soares, D. (2024). *Differences in Motor Competence Between Children Performing*

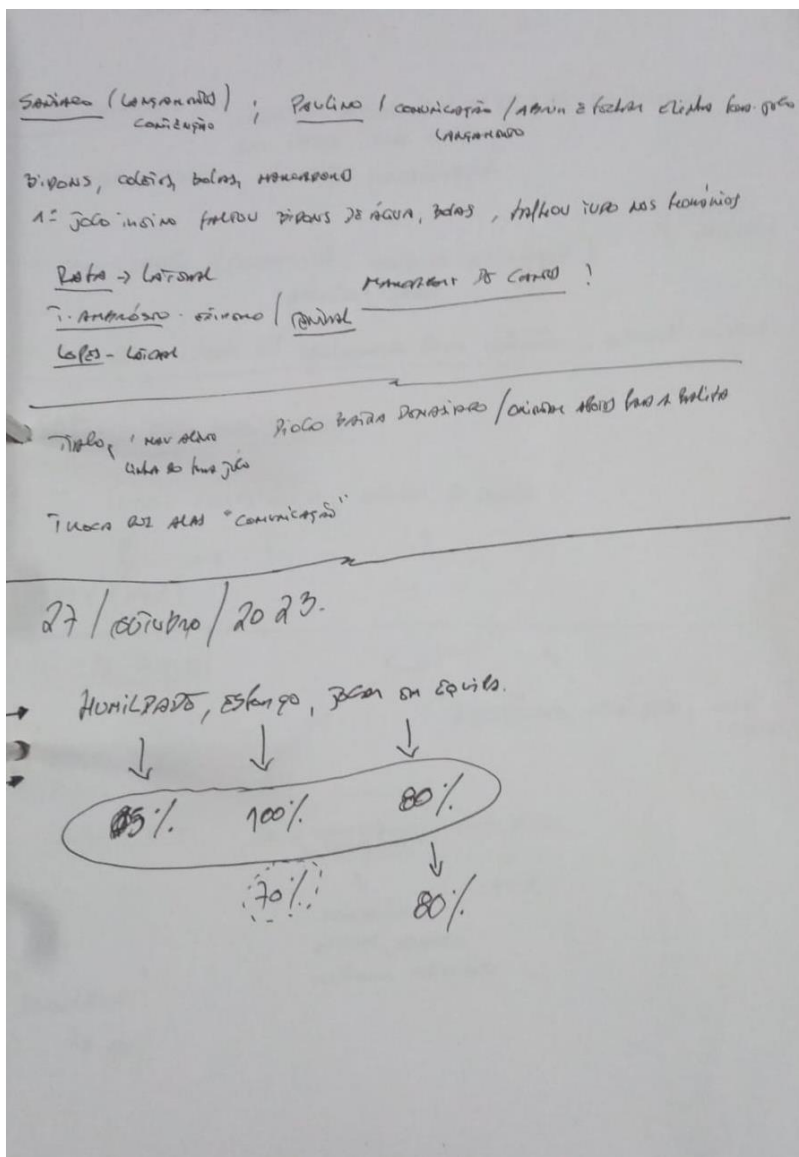
- Rhythmic Gymnastics or Exclusively Physical Education Classes: A Pilot Investigation.* <https://doi.org/10.5281/ZENODO.13786574>
- Han, A., Fu, A., Cobley, S., & Sanders, R. H. (2018). Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 89–102. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382–391. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents: Review of Associated Health Benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 568–572. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.005>
- Marinho, B., & Chagas, D. D. V. (2022). Can motor coordination level predict performance on volleyball skills in youth? (¿Puede el nivel de coordinación motora predecir el rendimiento en habilidades específicas de volea en los jóvenes?). *Retos*, 45, 195–201. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90359>
- Mazzocante, R. P., Corrêa, H. de L., Ioranny Raquel Castro de Sousa, Camará, M. A., Alves, G. de S., Sousa, B. R. C. de, Santana, F. S. de, Ferreira, A. P., & Melo,

- G. F. de. (2021). The influence of sports practice in children aged 6 to 7 years on physical fitness, motor coordination and executive functions. *Journal of Sport Psychology*, 29(4), 175–184.
- Mostaert, M., Vansteenkiste, P., Laureys, F., Rommers, N., Pion, J., Deconinck, F. J. A., & Lenoir, M. (2022). Is Motor Coordination the Key to Success in Youth Cycling? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(10), 1489–1498. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0539>
- Ottero, B., Carvalho, R., Penido, L., Matos, C., Cordovil, R., Luz, C., Rodrigues, L. P., Tanure, M., & Ugrinowitsch, H. (2025). Motor Competence and Difficulty of Self-Set Goals on Motor Learning. *Journal of Motor Behavior*, 57(2), 134–141. <https://doi.org/10.1080/00222895.2024.2429383>
- Redublado, H. J. C., Velez, L. C., Serano, A. V., & Kilag, O. K. T. (2024). *Enhancing Physical Activity and Movement Skills in Youth: A Systematic Review of School-Based Interventions*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11045531>
- Ribeiro, L., Portal, M. D. N. D., Silva, J. B. D., Saraiva, A., Júnior, G. da C. M., Mello, D. B. de, & Dantas, E. H. M. (2010). QUALIDADES FÍSICAS DE ESCOLARES DO ENSINO PÚBLICO SUBMETIDOS À METODOLOGIA.pdf. *Revista Salusvita*, 29(1), 17–30.
- Rodrigues, L. P., Cordovil, R., Costa, J. A., Seabra, A., Guilherme, J., Vale, S., Luz, C., Flôres, F., João Lagoa, M., Almeida, G., Lopes, V. P., Mercê, C., Esteves, P. T., Santos, S., Correia, V., Serrano, J., Mendes, R., Matos, R., Loureiro, V., ... ___. (2025). Improving Motor Competence of Children: The “Super Quinas” Intervention Program in Portuguese Primary Schools. *Journal of Physical Activity and Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0484>

- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & Lima, R. (2019). Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(9), 1038–1043. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.009>
- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Pombo, A., & Lopes, V. P. (2022). Motor Competence Assessment (MCA) Scoring Method. *Children*, 9(11), 1769. <https://doi.org/10.3390/children9111769>
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J., Philippaerts, R., & Lenoir, M. (2012). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 220–225. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.09.006>
- Webster, E. K., Kepper, M. M., Saha, S., Beyl, R. A., Kracht, C. L., Romain, J. St., & Staiano, A. E. (2023). Painted playgrounds for preschoolers' physical activity and fundamental motor skill improvement: A randomized controlled pilot trial of effectiveness. *BMC Pediatrics*, 23(1), 455. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04260-2>

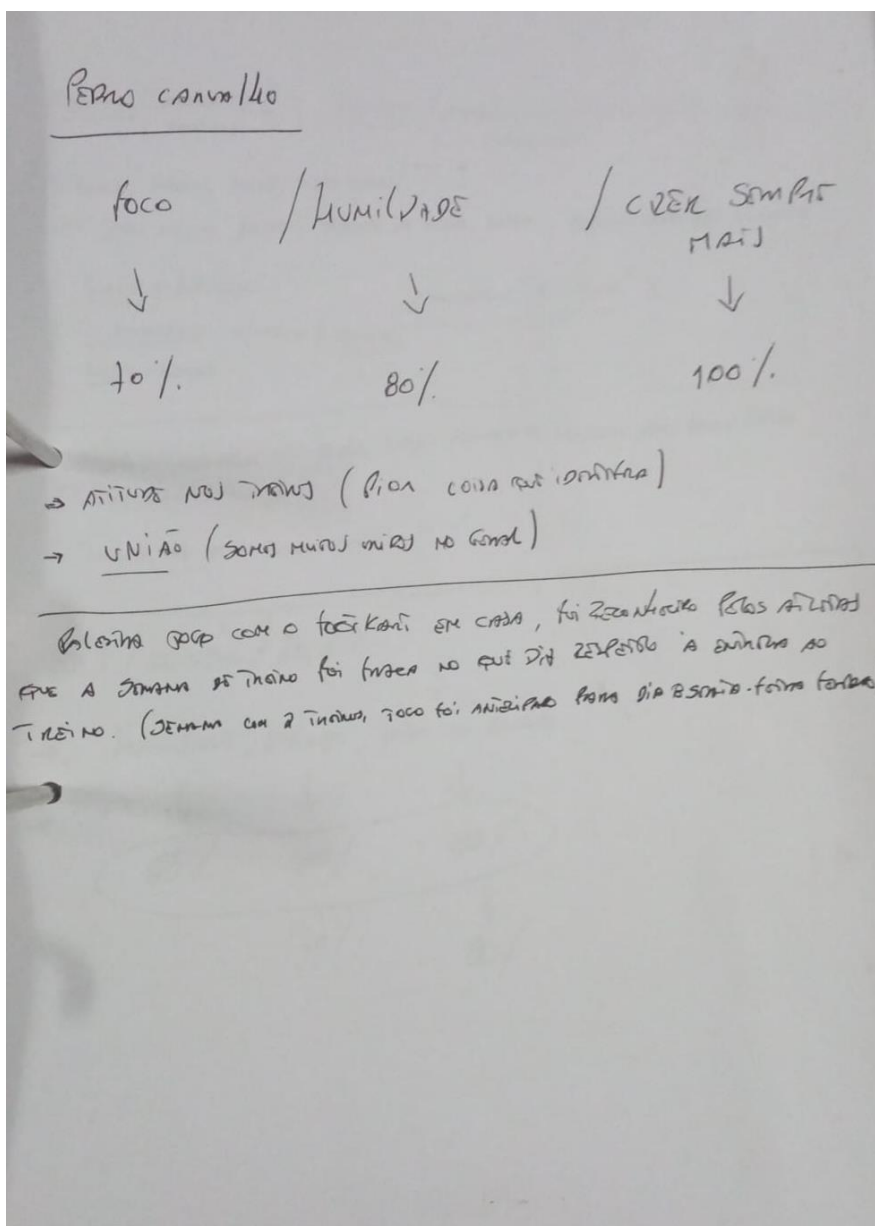
Anexos

Anexo 1



Exemplo 1 de uma ficha de uma das reuniões com jogadores

Anexo 2



Exemplo 2 de uma ficha de uma das reuniões com jogadores