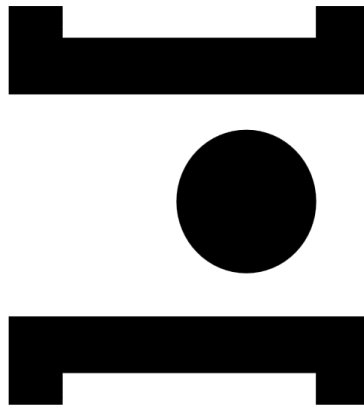


Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

Treinador-Adjunto e Analista na 1ª Divisão Nacional Sub-15

*A Influência do Número e Posicionamento das Balizas em Jogos
Reduzidos Condicionados*

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Mestrando: Rafael Lanceiro Bernardes Freitas

Orientação:

Professor Doutor Mauro da Conceição Miguel

Maio, 2025

Índice

Índice de Ilustrações.....	v
Índice de Tabelas.....	vi
Resumo.....	vii
Abstract.....	viii
Parte I – O Estágio	1
1. Introdução.....	1
2. Caracterização da Entidade Acolhedora	3
2.1. Associação Académica de Santarém e a sua História	3
2.2. Envolvimento do Clube.....	4
2.3. Recursos Humanos, Espaciais e Materiais do Clube	6
2.3.1. Recursos Humanos	6
2.3.2. Recursos Espaciais e Materiais.....	6
3. Caracterização da Equipa Sub-15 (Iniciados)	8
3.1. Equipa Técnica e staff de apoio	8
3.2. Caracterização do plantel.....	8
3.3. Contextualização da Competição.....	11
3.3.1. Enquadramento Competitivo	11
3.3.2. Análise da Competição	11
4. Tarefas e Funções na Equipa Sub-15 (Iniciados).....	15
4.1. Análise da Atividade.....	15
4.2. Treino – Planeamento, montagem, operacionalização e reflexão	16
4.3. Competição	20
4.4. Observação e Análise.....	21
5. Caracterização da Equipa Sub-9 (Traquinas)	23
5.1. Equipa Técnica e staff de apoio	23
5.2. Caracterização do Plantel	23
5.3. Análise da Competição.....	26
6. Tarefas e Funções na Equipa Sub-9 (Traquinas).....	28

6.1. Análise da Atividade.....	28
6.2. Treino – Planeamento, montagem, operacionalização e reflexão	28
6.3. Competição.....	30
7. Definição de Objetivos	32
8. Experiências Adquiridas no Estágio.....	36
Parte II – O Estudo.....	38
1. Introdução.....	38
2. Enquadramento Teórico	39
2.1. Jogos Reduzidos Condicionados (JRC)	39
2.2. Análise do Comportamento Técnico-Tático	40
2.3. Manipulação de Balizas.....	40
3. Objetivos.....	42
3.1. Hipóteses	42
4. Metodologia	43
4.1. Caracterização dos Participantes.....	43
4.2. Procedimentos	43
4.2.1. Tarefas Realizadas / Protocolos	43
4.2.2. Instrumentos Utilizados.....	47
4.2.3. Tratamento Estatístico dos Dados.....	48
4.2.4. Fiabilidade Intraobservador e Interobservador	49
5. Resultados.....	50
6. Análise e Discussão de Resultados	58
6.1. Variável Dribles	58
6.2. Variável Desarmes.....	58
6.3. Variáveis Receções, VCJ Totais, Interceções, Golos	59
6.4. Variável Passes	60
6.5. Variável Tempo de Jogo em cada Corredor.....	61
7. Conclusões.....	62
7.1. Limitações do Estudo	63

7.2. Aplicações Práticas.....	63
8. Reflexão Final do Estágio e do Estudo.....	65
Bibliografia	67

Índice de Ilustrações

Figura 1- Símbolo da Associação Académica de Santarém	3
Figura 2- Localização Geográfica - Distrito de Santarém	4
Figura 3- Localização Geográfica - Portugal Continental: Santarém.....	4
Figura 4- Entidade Formadora 3 estrelas	5
Figura 5- Distribuição Geográfica das equipas inseridas na 1ª Fase - Série B.....	12
Figura 6- Classificação 1ª Fase	12
Figura 7- Distribuição Geográfica das equipas inseridas no Apuramento de Campeão	13
Figura 8- Classificação 2ª Fase - Apuramento de Campeão	14
Figura 9- Medições recolhidas no Período Preparatório	15
Figura 10- Microciclo Tipo no Período Competitivo (Jogo no Domingo): Sub-15.....	16
Figura 11- Exemplo Relatório de Microciclo	17
Figura 12- Exemplo da PSE de um jogador do plantel nas primeiras semanas	18
Figura 13- Classificação 1ª Fase: Liga Benjamins Sub-10	26
Figura 14- Classificação 3ª Fase: Liga Benjamins Sub-10	27
Figura 15- Classificação 2ª Fase: Liga Benjamins Sub-10	27
Figura 16- Microciclo Tipo no Período Competitivo: Sub-9	28
Figura 17- Exemplo Relatório de Jogo Sub-9.....	31
Figura 18- Tipos de JRC	43
Figura 19- Documento para Recolha de Dados	48
Figura 20- Média de Dribles do Grupo A	50
Figura 21- Média de Dribles do Grupo B	50
Figura 22- Média de Desarmes do Grupo A	51
Figura 23- Média de Desarmes do Grupo B.....	51
Figura 24- Média das Receções, VCJ Totais, Interceções e Golos do Grupo B	53
Figura 25- Média das Receções, VCJ Totais, Interceções e Golos do Grupo A	53

Índice de Tabelas

Tabela 1- Atleta DC.....	9
Tabela 2- Atleta DP.....	9
Tabela 3- Atleta GM.....	9
Tabela 4- Atleta AF.....	10
Tabela 5- Atleta JR.....	10
Tabela 6- Atleta MS.....	10
Tabela 7- Atleta ACor.....	24
Tabela 8- Atleta AC.....	24
Tabela 9- Atleta BA.....	24
Tabela 10- Atleta DP.....	25
Tabela 11- Atleta DG.....	25
Tabela 12- Atleta LM.....	25
Tabela 13- Dados Antropométricos dos participantes.....	43
Tabela 14- Planeamento Horário do Estudo na Sessão de Treino.....	44
Tabela 15- Minutos na Primeira Fase da Competição.....	45
Tabela 16- Equipas Constituídas de Forma Aleatória.....	45
Tabela 17- Fiabilidade Intraobservador e Interobservador.....	49
Tabela 18- % de Sucesso da ATT Drible Grupo A e Grupo B.....	52
Tabela 19- % de Sucesso da ATT Desarme Grupo A e Grupo B.....	52
Tabela 20- Média de Passes do Grupo A.....	54
Tabela 21- Média de Passes do Grupo B.....	54
Tabela 22- Diferença das Médias de Passe entre Grupo A e Grupo B.....	55
Tabela 23- % de Sucesso da ATT Passe Grupo A e Grupo B.....	56
Tabela 24- Média de Tempo nos Corredores nos JRC.....	57
Tabela 25- Média de Tempo nos Corredores nos JRC com o Corredor Lateral Dividido por 2.....	57

Resumo

O presente relatório descreve o estágio realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, desenvolvido na Associação Académica de Santarém. A prática dividiu-se entre a função de treinador-adjunto e analista da equipa Sub-15 (1ª Divisão Nacional de Iniciados) e a de treinador principal da equipa Sub-9 (Traquinas). O estágio teve como objetivos principais aplicar conhecimentos teórico-práticos, desenvolver competências técnico-profissionais e realizar investigação científica. A componente prática do estágio permitiu a integração plena na dinâmica dos treinos e competições, com responsabilidades que incluíram o planeamento, operacionalização e análise do treino, elaboração de relatórios de jogo, observação de adversários e aplicação de princípios de treino ajustados aos diferentes escalões etários. Paralelamente, foi conduzido um estudo centrado na influência do número e do posicionamento das balizas em Jogos Reduzidos Condicionados (JRC), com o objetivo de perceber de que forma esses elementos condicionam as ações técnico-táticas dos jogadores, havendo também resultados comparativos entre dois grupos distintos (mais e menos utilizados). Os resultados revelaram que menos balizas potenciam maior número de dribles, enquanto mais balizas favorecem maior frequência de passes progressivos. Verificou-se também uma superioridade quantitativa do grupo 1 em relação ao grupo 2, na maioria das várias tipologias de passe. Conclui-se que a manipulação das balizas influencia o comportamento técnico-tático dos jogadores, destacando a importância do design dos JRC na formação desportiva. O relatório aborda ainda os principais desafios, aprendizagens e reflexões do percurso desenvolvido ao longo da época.

Palavras-chave: Futebol; Analista; Jogo; Treino; Jogos Reduzidos Condicionados; Balizas.

Abstract

This report describes the internship completed as part of the Master's Degree in Sports Training – Specialization in Football, developed at Associação Académica de Santarém. The internship consisted of assistant coach and analyst for the U-15 team (1st National Division of Under-15s) and head coach for the U-9 team (Kids). The internship's main objectives were to apply theoretical and practical knowledge, develop technical and professional skills, and conduct scientific research. The practical component of the internship allowed for full integration into the dynamics of training and competitions, with responsibilities that included planning, implementing, and analyzing training, preparing match reports, observing opponents, and applying training principles adapted to different age groups. In parallel, a study was conducted focusing on the influence of the number and positioning of goals in Conditioned Small-Sized Games (SCGs), aiming to understand how these elements influence players' technical-tactical actions. Results also included comparisons between two distinct groups (most and least used). The results revealed that fewer goals encourage a greater number of dribbles, while more goals favor a greater frequency of progressive passes. A quantitative superiority of group 1 over group 2 was also observed in most of the various pass types. The conclusion is that goal manipulation influences players' technical-tactical behavior, highlighting the importance of SCG design in sports development. The report also addresses the main challenges, lessons learned, and reflections on the journey developed throughout the season.

Keywords: Football; Analyst; Game; Training; Conditioned Small-Sided Games; Goals.

Parte I – O Estágio

1. Introdução

Este relatório de estágio é realizado por Rafael Lanceiro Bernardes Freitas, 25 anos, mestrando em Treino Desportivo, opção Futebol, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM). No âmbito da Unidade Curricular Estágio que decorre no 2º ano do plano de estudos do referido Curso, os principais objetivos prendem-se com proporcionar uma aplicação prática dos conhecimentos teóricos obtidos ao longo do primeiro ano do curso, desenvolvendo as demais capacidades técnicas e profissionais. Também fomentar a capacidade de resolução de problemas e tomadas de decisões em situações diferenciadas e reais, sendo também importante a própria integração do treinador-estagiário em equipas de trabalho, possibilitando o espírito colaborativo do estudante, dando aso também à reflexão crítica do mesmo. O propósito do presente Relatório de Estágio incide na descrição, análise e reflexão de todas as tarefas e atividades e desenvolvidas pelo treinador-estagiário, às quais se associa um estudo realizado com a própria equipa. No documento, estabelecem-se os objetivos de formação, definem-se as estratégias formativas, fomentando a produção de trabalho científico e delinear-se as metodologias de avaliação e controlo do estagiário, considerando as competências e necessidades de formação presentes para o bom desenvolvimento do trabalho protagonizado pelo treinador-estagiário.

Acerca do treinador-estagiário, nasceu a 28 de janeiro de 2000, em Santarém. É licenciado em Treino Desportivo – Opção Futebol - pela ESDRM. Realizou o curso de Línguas e Humanidades no ensino secundário. Possui o Grau I do Título Profissional de Treinador de Desporto, em Futebol e ambiciona concluir todos os quatro graus deste título. Jogou futebol federado durante nove anos (2010-2019) na Associação Académica de Santarém, tendo iniciado o seu percurso enquanto treinador no mesmo clube na época de 2019-2020. Campeão Distrital na última época de Juniores (2018-2019) e vencedor da Taça do Ribatejo no mesmo escalão são os títulos mais marcantes enquanto praticante da modalidade. Como treinador, os principais marcos são a conquista do Campeonato Distrital de Infantis Nível um e Nível dois, bem como a Manutenção na principal divisão nacional do campeonato de Iniciados. No futebol de formação já treinou todos os escalões no futebol de formação de futebol de sete, tendo já uma experiência de cinco anos como treinador. A presente época, 2023-2024, é a terceira época consecutiva como treinador-adjunto e analista na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados. Conta com a participação no Gabinete de

Observação e Análise da ESDRM (Gabinete FootESDRM) e obteve recentemente um curso de Analista Tático de Futebol, ministrado pelo Barcelona Innovation Hub, em agosto de 2024.

O Estágio é desenvolvido na Associação Académica de Santarém por ser um clube com o qual o mestrando se identifica, em relação à forma de estar, valores transmitidos, e ética de trabalho e desportiva. A atividade principal de Estágio centra-se sobre o escalão de iniciados (Sub-15), equipa que compete na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados - a escolha por esta equipa deve-se a ser um desafio ambicioso e com objetivos delineados, claros e de elevada dificuldade, sendo um contexto altamente competitivo e que traz motivação, trabalho e um teste à sua capacidade. Complementarmente, o treinador-estagiário assumiu também a função de treinador-principal no escalão de traquinas (Sub-9). É desempenhada a função de treinador-adjunto, assim como a de analista - responsável pela observação e análise da própria equipa e do adversário. Simultaneamente, o Estágio concorre para a obtenção do Grau II/UEFA B.

Como orientador académico é atribuído o Professor Doutor Mauro da Conceição Miguel, responsável pela orientação do estagiário e verificação de todo o processo de composição do documento, bem como da análise e validação do mesmo. Este relatório é composto por duas partes principais: Parte I – O Estágio, onde é contextualizada a Entidade de Estágio, caracterizados os plantéis das equipas onde o estagiário está inserido, bem como as suas tarefas e funções dentro do treino e da competição. São definidos objetivos de desenvolvimento pessoal e de intervenção profissional e, por fim, são apresentadas as principais aprendizagens e experiências adquiridas. Já na Parte II – O Estudo - A Influência do Número e Posicionamento das Balizas em Jogos Reduzidos Condicionados, este foca-se sobretudo no desenvolvimento científico da investigação realizada, onde é demonstrado o enquadramento teórico sobre o tema escolhido, os objetivos formados para o estudo, a metodologia onde se enquadra a amostra, o procedimento e a análise estatística, os resultados e a discussão dos mesmos.

2. Caracterização da Entidade Acolhedora

2.1. Associação Académica de Santarém e a sua História

A Associação Académica de Santarém (AAS ou Briosa), fundada a 5 de outubro de 1931, localiza-se na região centro do distrito de Santarém, no concelho de Santarém. Sempre se impôs como um clube formador pelo que durante a maior parte da sua história, nunca teve uma equipa sénior. O seu campo situa-se na Escola Superior Agrária de Santarém.

Na década de 20, havia apenas duas academias existentes em Santarém: o Liceu Nacional Sá da Bandeira e a Escola dos Regentes Agrícolas, e todos os estudantes que quisessem praticar futebol seria através de um dos clubes existentes, no caso o Sport Grupo Scalabitano, clube este que era constituído apenas pelos “senhores da cidade”, no qual raramente os estudantes poderiam jogar. Em 1926/27, foi transferido de Coimbra um aluno, de seu nome Gil Sacramento Monteiro, jogador da equipa de futebol da Associação Académica de Coimbra. Ao deparar-se com a realidade da situação em Santarém este decidiu encetar uma campanha de sensibilização no sentido de juntar as duas academias (à semelhança de Coimbra) e fazer nascer um clube de estudantes. Após uma assembleia marcada pela euforia e criada uma comissão com acordo entre as duas academias, o novo clube foi batizado de Associação Académica de Foot-Ball, porém, um ano depois, passou a ter o nome pela qual hoje é sobejamente conhecida. O símbolo da Académica de Santarém (figura 1) apresenta as iniciais do clube e uma torre, em simbolismo À Torre das Cabaças, um dos carismáticos monumentos da cidade de Santarém. As figuras 2 e 3 apresentam a localização geográfica no distrito e em Portugal Continental.



Figura 1- Símbolo da Associação Académica de Santarém



Figura 4- Entidade Formadora 3 estrelas

Na presente época, 2023-24, o clube apresenta 25 equipas, desde petizes (Sub-5) a juniores (Sub-19). As equipas de Petizes e Traquinas (Sub-5, Sub-6, Sub-7 e Sub-8) participam em pequenos encontros realizados pela Associação de Futebol de Santarém (AFS) e pelos clubes que participam, podendo ir desde o futebol de três ao futebol de seis.

A equipa de Sub-9 participa na Liga Benjamins Sub-10 juntamente com as três equipas Sub-10 criadas esta época, 2023-2024. As duas equipas Sub-11 participam também na Liga Benjamins, mas em Sub-11. No entanto, não há classificação para que se promova no próprio desporto um ambiente de amizade, compromisso e valores éticos, diminuindo-se a importância da competição/pontuação. Já nos Infantis (Sub-12 e Sub-13), há uma competição com classificação (dividida em Nível um, dois e três), tendo a AAS três equipas presentes. A equipa de Sub-12 compete no campeonato de Futebol de nove. Há uma equipa de Infantis Sub-13 a participar na 2ª Divisão Distrital de Iniciados, bem como a equipa de Iniciados C. Os Iniciados B (Sub-14) competem na 2ª Divisão Nacional e os Iniciados A (Sub-15) na 1ª Divisão Nacional. Os Juvenis B (Sub-16 e Sub-17) estão inseridos na 1ª Divisão Distrital enquanto os Juvenis A (Sub-16 e Sub-17) encontram-se a competir na 2ª Divisão Nacional. Já os Juniores (Sub-18 e Sub-19) estão nos quadros competitivos de duas competições, sendo essas a 1ª Divisão Distrital e a Taça do Ribatejo.

Para além do futebol masculino, também existe futebol feminino na AAS, tendo sido criada uma equipa no escalão de petizes (Sub-8), Benjamins (Sub-11), Infantis (Sub-12 e Sub-13) e Iniciadas (Sub-14 e Sub-15), cada uma competindo em campeonatos interdistritais, com exceção da equipa de Petizes que participa nas concentrações da AFS. A Briosa tem ainda uma escola de futebol sediada em Alcanede (EFA – Escola de Futebol de Alcanede), contando já com duas equipas.

O clube tem ainda o seu próprio torneio de formação, o Santarém Cup. Este é considerado o maior torneio de formação organizado por um só clube em todo o território nacional. Já se encontra na sua décima edição e já contou com vários padrinhos conhecidos no mundo do futebol como, Paulo Futre, Rui Costa, André Almeida, Cândido Costa, entre outros. Após a criação da secção do futebol feminino foi também criado o torneio Briosa Cup, entrando na sua segunda edição na época 2023-2024.

2.3. Recursos Humanos, Espaciais e Materiais do Clube

2.3.1. Recursos Humanos

O clube, na época 2023/2024, apresenta um corpo técnico de cerca de 50 membros, entre direção, coordenadores e treinadores. A direção apresenta um quadro de 15 vice-presidentes, presidido por um só elemento, GL. Já em relação ao número de treinadores, a AAS apresentou entre principais e adjuntos, trinta e sete treinadores de campo e cinco treinadores de guarda-redes. De forma a poder controlar todas as vertentes do futebol, existem vários coordenadores das várias secções do clube, cada um responsável pelo funcionamento da sua e coesão com as demais.

2.3.2. Recursos Espaciais e Materiais

O clube dispõe de uma vasta quantidade de material. Como o número de equipas é abundante, é evidente a existência de muito material para as sessões de treino e para os jogos, de forma a assegurar "flexibilidade" e que não falem materiais a cada corpo técnico. Assim, o material é dividido de três formas: Por escalão (coletes, tampas, pinos, escadas e bolas), material comum (bolachas, barreiras, argolas, material de musculação e prevenção de lesão, varas e mini-balizas) e o material para guarda-redes (bolas, pinos, tampas, barreiras e material específico de treino de guarda-redes). Ao redor dos campos há mais balizas (umas móveis e outras fixas), bem como balizas de futsal, para as camadas mais jovens do clube.

Em termos de infraestruturas, o clube possui seis balneários, um deles destinado aos árbitros (utilizado pelos treinadores durante a semana) e outro para as atletas do sexo feminino. Um dos balneários está equipado com uma banheira para a recuperação muscular dos jogadores. Há ainda uma lavandaria para lavar equipamentos de jogo e coletes do treino, uma secretaria, a arrecadação do material, um bar e uma esplanada. É composto por um posto médico, equipado com máquinas focadas na recuperação, fortalecimento muscular e prevenção de lesões dos atletas. Tem duas marquesas, um espaldar e inúmeros materiais de tratamento e recuperação de lesões. Está também presente um ginásio, onde treinam pelo menos uma vez por semana todas as equipas de futebol de 11. Foi construído no final da época 2023/2024 uma sala para visualização

de vídeo e reuniões do staff, designada de sala de otimização técnica. Quanto a campos, existe um campo de futebol de 11 (90mx45m), um de futebol de 7 (45mx40m) e um pequeno espaço (20mx20m) onde ocorre o treino específico de guarda-redes e algumas sessões de aquecimento, com todos os campos a serem de relva sintética.

3. Caracterização da Equipa Sub-15 (Iniciados)

3.1. Equipa Técnica e staff de apoio

A equipa técnica é composta por cinco elementos:

Treinador Principal – CM, sete anos no clube, terceira época neste escalão, possui TPTD Nível 3;

Treinador-Adjunto/Preparador Físico – MCI, cinco anos no clube, terceira época neste escalão, possui TPTD Nível 1;

Treinador-Adjunto/Analista – Rafael Freitas;

Treinador-Adjunto – MCa, três anos no clube, segunda época neste escalão, possui TPTD Nível 1;

Treinador Guarda-redes – NM, oito anos no clube, quinta época neste escalão, não possui TPTD;

O staff de apoio é composto por vários elementos, alguns rotacionais, consoante disponibilidade e necessidade das várias equipas do clube:

Delegado – AC

Fisioterapeutas – FP, SZ, LL

Diretor de Escalão – NC

Departamento de Scouting – NC, BC

Técnico de Equipamentos – JG

3.2. Caracterização do plantel

O plantel da equipa de Iniciados (Sub-15) é composto por 22 atletas, com uma média de altura (cm) de $170 \pm 6,48$ e peso (kg) de $59 \pm 8,07$. A altura situa-se entre os 154 e os 180 cm, enquanto o peso estabelece-se entre os 41,1 e os 71,2 kg. Todos os atletas são de nacionalidade portuguesa com a exceção de um que nasceu em Angola. Em termos posicionais, este é composto por 2 guarda-redes (GR), 8 defesas (DEF), 7 médios (MED) e 5 avançados (AVA). Todos nascidos no ano de 2009. Nas tabelas de 1 a 6 são caracterizados os jogadores que compõem o plantel, no que diz respeito ao peso, altura, data de nascimento, anos como praticante e como atleta da AAS e algumas características inerentes ao indivíduo mencionado. São demonstrados alguns exemplos, referentes a várias posições.

Tabela 1- Atleta DC

DC	Data de Nascimento: 19/05/2009		
Guarda-redes	1,78m	58,4kg	Clube Anterior: AAS
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: E		Anos como praticante (no clube): 8 (5)
Convocatórias: 14	Titular: 7		Minutos Jogados: 560
Características a Melhorar: Falhas no jogo aéreo, debilidades técnicas no jogo de pés.			Características Positivas: Domínio da mancha, boa capacidade de mergulho e de controlo de profundidade.

Tabela 2- Atleta DPer

DPer	Data de Nascimento: 10/12/2009		
Defesa Esquerdo	1,74m	60,3kg	Clube Anterior: SL Cartaxo
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: E		Anos como praticante (no clube): 8 (1)
Convocatórias: 18	Titular: 9		Minutos Jogados: 758
Características a Melhorar: Dificuldades na receção de bola progressiva, medo do choque em duelos aéreos e no solo.			Características Positivas: Muito intenso, excelente capacidade de progressão, rápida e eficaz, ATT do cruzamento eficaz.

Tabela 3- Atleta GM

GM	Data de Nascimento: 15/01/2009		
Defesa Central	1,70m	63,8kg	Clube Anterior: AAS
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 9 (5)
Convocatórias: 17	Titular: 17		Minutos Jogados: 1341
Características a Melhorar: Quando se encontra no corredor esquerdo, raramente utiliza o pé esquerdo, condicionando a sua decisão. Má noção do princípio da concentração, lento a fechar o espaço interior.			Características Positivas: Extremamente veloz com bola e sem bola, DC de coberturas, é adaptado para DD ou DE devido à sua velocidade e progressão com bola exímia, bom entendimento do jogo e da relação com a bola.

Tabela 4- Atleta AF

AF	Data de Nascimento: 07/01/2009, 14 anos		
Médio Defensivo	1,71m	69kg	Clube Anterior: AAS
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 8 (4)
Convocatórias: 18	Titular: 18		Minutos Jogados: 1432
Características a Melhorar: Desposiciona-se muito facilmente, querendo estar onde está a bola e criando espaços suscetíveis a exploração do adversário. Por vezes, demora muito a realizar o passe, perdendo o timing ou protegendo a bola até ao limite.		Características Positivas: Médio de combate, cobre todos os espaços no miolo do campo, excelente capacidade em manter a posse, muito intenso nos duelos, ganhando-os com alguma facilidade, níveis físicos de avaliação perfeita, seja em força, resistência ou velocidade.	

Tabela 5- Atleta JR

JR	Data de Nascimento: 19/02/2009, 14 anos		
Médio Centro/Interior	1,66m	48,3kg	Clube Anterior: GD Coruchense
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 9 (1)
Convocatórias: 13	Titular: 3		Minutos Jogados: 244
Características a Melhorar: Demonstra pouca intensidade e dificuldade em cumprir o seu papel táctico durante o jogo, estando apenas ligado ao mesmo quando tem bola. Recuperação defensiva lenta.		Características Positivas: Tecnicamente muito acima dos outros, com uma excelente finta curta. Cumpridor em momentos de posse de bola. Boa capacidade de desarme e de colocação de pé e corpo para ganhar o ressaltado de um duelo no solo.	

Tabela 6- Atleta MS

MS	Data de Nascimento: 15/03/2009, 14 anos		
Avançado Esquerdo	1,8m	63,4kg	Clube Anterior: AAS
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 9 (8)
Convocatórias: 17	Titular: 17		Minutos Jogados: 1315
Características a Melhorar: Muito agarrado à bola, tem a ideia de que resolve os problemas sozinho. Fica a perder quando complica as decisões que toma em jogo, devido à sua forma de pensar. Não realiza trabalho defensivo para a equipa e muito expectante nos momentos de pressão. Não apresenta uma boa técnica de passe.		Características Positivas: Muito bom tecnicamente e extremamente eficaz no 1x1, utilizando muito a finta de corpo e simulações para ultrapassar o adversário. Grandes índices de finalização de todos os tipos, conseguindo ser um avançado completo dentro e fora de área.	

3.3. Contextualização da Competição

3.3.1. Enquadramento Competitivo

A Associação Académica de Santarém, como já referido, está enquadrada na 1ª Divisão Nacional de Iniciados (Sub-15). Conseguiu o apuramento para a referida competição na época 2016/2017, quando foi campeã distrital. Desde essa época que se tem conseguido manter na 1ª Divisão. Esta competição inicialmente era composta por apenas uma só divisão. Apenas na época de 2022/2023 é que ocorreu a divisão da competição nacional deste escalão em 1ª e 2ª divisão.

Assim, na época de 2023/2024, a 1ª Divisão é composta por trinta equipas, divididas em três séries (Norte, Centro, Sul) de dez equipas cada, de acordo com a sua localização geográfica. Após o término da 1ª Fase, as três equipas melhor classificadas de cada série juntamente com o melhor quarto classificado (no cômputo das três séries), juntam-se num apuramento de campeão com dez equipas, num campeonato a duas voltas. As restantes equipas emparelham-se em duas séries de dez equipas (Norte, Sul), discutindo a manutenção na prova para a época seguinte, descendo em cada série seis equipas, perfazendo vinte clubes na época desportiva seguinte. A autoproclamada Briosa compete na Série Nº 2, Centro, juntamente com Sporting CP, UD Leiria, CD Tondela, AD Tabueira, FC Alverca, CD Feirense, AC Marinhense, CF Os Marialvas e Académica de Coimbra/OAF. A 1ª Fase teve início a 18 de agosto com a última jornada a ser jogada no dia 14 de janeiro de 2024. Na 2ª Fase, tanto o apuramento campeão como a disputa da manutenção começa a ser jogado no dia 28 de janeiro e acaba no dia 16 de junho de 2024.

3.3.2. Análise da Competição

A Académica de Santarém classificou-se em 3º lugar, garantindo assim um lugar na fase de apuramento de campeão. A acompanhar a AAS na série 2, foi o Sporting CP e o CD Tondela, 1º e 2º respetivamente. Na série 1, classificaram-se o FC Porto, SC Braga, Boavista FC e o SC Salgueiros, como melhor 4º classificado. Na série 3, passaram à fase de apuramento de campeão o SL Benfica, CF os Belenenses e o Cs Marítimo (Observável na figura 8).

Geograficamente, é possível observar uma tendência para as equipas se encontrarem na zona mais litoral do país, disposição essa que tem vindo a crescer no futebol português, presente em praticamente todas as categorias, a falta de equipas das zonas mais interiores. É possível então reparar na distribuição das equipas num ponto de vista geográfico, na figura 5.



Figura 5- Distribuição Geográfica das equipas inseridas na 1ª Fase - Série B

Na figura 6 podemos observar os resultados da equipa academista, bem como alguns apontamentos como golos marcados, golos sofridos, diferença de golos, entre outros.

Lugar	Clube	Jogos	Pontos	GM	GS	DG	Res. Casa	Res. Fora
1º	Sporting CP	18	44	62	20	42	0-3	5-2
2º	CD Tondela	18	34	27	21	6	0-1	1-2
3º	AA Santarém	18	33	33	22	11	---	---
4º	UD Leiria	18	27	26	28	-2	3-0	0-0
5º	Académica Coimbra	18	26	25	25	0	1-1	3-4
6º	AD Tabueira	18	25	22	24	-2	2-0	3-1
7º	FC Alverca	18	24	30	25	5	0-2	1-2
8º	CD Feirense	18	17	27	30	-3	4-1	0-0
9º	CF Os Marialvas	18	11	18	32	-14	1-0	2-3
10º	AC Marinhense	18	6	12	55	-43	4-0	0-4

Figura 6- Classificação 1ª Fase

De referir que nesta fase, a Académica de Santarém foi a segunda equipa com mais golos marcados e a terceira com menos golos sofridos. Em relação à diferença de golos, a AAS estabeleceu-se no terceiro lugar.

Até à 13ª Jornada, a AAS manteve sempre o seu lugar entre os três primeiros. Perdeu esse lugar na 14ª Jornada com uma derrota caseira contra o FC Alverca e recuperou esse lugar em casa na 16ª jornada com uma vitória contra um adversário direto, o UD Leiria. Na 1ª volta totalizou dezanove pontos em vinte e sete possíveis. Na 2ª volta, passou por um momento complicado, não conseguindo totalizar uma vitória entre a 12ª e 15ª jornada, perfazendo assim um total de catorze pontos em vinte e sete.

Já na 2ª Fase, o clube escalabitano conseguiu um 6ª lugar, com o SL Benfica a coroar-se campeão da 1ª Divisão Nacional de Iniciados. Semelhante à figura 5, podemos verificar na figura seguinte (7) a distribuição geográfica das equipas participantes no apuramento de campeão.



Figura 7- Distribuição Geográfica das equipas inseridas no Apuramento de Campeão

A figura 8 indica os resultados que a AAS produziu, bem como o saldo de golos marcados e sofridos.

Lugar	Clube	Jogos	Pontos	GM	GS	DG	Res. Casa	Res. Fora
1º	SL Benfica	18	47	43	6	37	0-1	8-0
2º	FC Porto	18	40	44	11	33	1-0	3-1
3º	SC Braga	18	33	35	17	18	0-1	1-3
4º	Sporting CP	18	31	30	24	6	0-3	1-1
5º	CF Os Belenenses	18	28	23	29	-6	2-3	1-0
6º	AA Santarém	18	26	24	27	-3	---	---
7º	Boavista FC	18	20	14	29	-15	2-1	2-1
8º	CD Tondela	18	15	11	30	-19	0-0	0-2
9º	Cs Marítimo	18	13	18	32	-14	4-1	1-2
10º	SC Sagueiros	18	5	11	48	-37	2-0	0-3

Figura 8- Classificação 2ª Fase - Apuramento de Campeão

Na 2ª Fase, há uma evidente diferença nos resultados entre a primeira parte e a segunda parte da tabela. A AAS acabou com o 5º melhor ataque e a 5ª melhor defesa. Acabou a 1ª volta com uma pontuação de quinze pontos em vinte e sete, sendo que na 2ª volta, a equipa voltou a piorar a sua prestação em semelhança à 1ª fase, totalizando onze pontos em vinte e sete possíveis.

Num breve resumo da época desportiva a nível competitivo, era de conhecimento comum dentro do clube, o potencial que a equipa possuía para realizar uma boa prestação e conseguir o apuramento de campeão. Após algumas dificuldades a meio da época, prendendo-se sobretudo com situações dos familiares dos jogadores que levaram a saídas inesperadas, a equipa compôs-se e conseguiu o objetivo traçado no início da época. Sempre com uma identidade à base de aumentar a intensidade de jogo, conseguia-se com bastante facilidade a superiorização da AAS sobretudo nas segundas partes, onde estavam claramente um nível acima das demais equipas (Excetuando Sporting CP na primeira fase). Com personalidade e sem receio algum, não olhando aos adversários, a equipa sempre tentou impor a sua técnica no jogo, valorizando primeiramente o jogar e seguidamente o resultado. Escreveu-se mais um capítulo bonito e interessante na história das equipas de formação presentes em campeonatos nacionais da Associação Académica de Santarém.

4. Tarefas e Funções na Equipa Sub-15 (Iniciados)

4.1. Análise da Atividade

A época de 2023/2024 teve início no dia 17 de julho de 2023. Na parte inicial do período preparatório, treinou-se cinco vezes por semana durante duas semanas. Seguidamente, os atletas tinham folga às segundas-feiras, no dia de jogo +1. Antes do início da competição, havia jogo no sábado e domingo, chegando-se a realizar dezasseis (16) jogos de treino, alguns também a meio da semana. No total, realizou-se cento e oitenta e três (183) unidades de treino.

Nas duas primeiras semanas os atletas foram submetidos a vários testes de aptidão física (velocidade, agilidade, flexibilidade e força) - com intuito de se observar o nível inicial dos praticantes de modo a balizar-se o trabalho de ginásio, assim como permitir comparações com recolhas seguintes. Realizaram se três exercícios de velocidade (20m, 30m e 40m), um exercício de agilidade (*Illinois Agility Test*), um de flexibilidade (*Sit and Reach*) e por fim um exercício de salto vertical (movimento de explosão no salto). Nas máquinas, realizou-se testes de força tais como:

- *Leg Extension*, perna esquerda (5 RM)
- *Leg Extension*, perna direita (5 RM)
- *Leg Curl* (5 RM)
- Puxada Vertical (5 RM)

Foram também retiradas algumas medidas antropométricas como a altura, a altura sentada, medição do tronco e das pernas. Avaliou-se, através de uma balança de bioimpedância o peso do atleta, o IMC (índice de massa corporal), percentagem de massa gorda e percentagem de massa muscular. Estas medidas serviram sobretudo para uma pequena avaliação da composição corporal de cada atleta, sendo monitorizados ao longo da época através de uma nova recolha (Janeiro) e consequente comparação para a recolha anterior. É exemplificado na figura 9, as várias medições recolhidas no período preparatório.

Nome	Data de Nascimento	Idade	Altura (cm)	Altura sentada (cm)	Peso (Kg)	IMC	%MG	Velocidade			Agilidade	Flexibilidade	Leg Extension (5RM)				Leg Curl (5RM)		Membros Superiores - Puxada Vertical (5RM)	
								20	30	40			Direita	1 RM	Esquerda	1RM	20	36,1952	45	63,6205
DP	4-abr-2009	14,33	168	128	51,5	18,25	11,6	4,03	6	7,6	19,28	40	25	41,68035	25	41,68035	20	36,1952	45	63,6205
JF	15-set-2009	13,88	176	134	62,7	20,24	15,3	3,88	5,38	6,69	18,64	33	35	52,65065	30	47,1655	37,5	55,39225	50	69,1061
DC	19-mai-2009	14,20	178	133	58,4	18,43	13	4,07	5,66	6,88	18,98	38	35	52,65065	40	58,1358	25	41,68035	60	80,0764
MC	19-mai-2009	14,20	178	131	58,4	18,43	14,9	3,81	5,31	6,82	17,54	38	35	52,65065	30	47,1655	37,5	55,39225	35	74,59125
MM	19-jul-2009	14,03	169	129	67,3	23,56	15,9	3,72	5,65	6,76	17,9	31	30	47,1655	30	47,1655	35	52,65065	40	58,1358
ML	28-abr-2009	14,26	178	133	71,2	22,47	21,8	3,84	5,63	6,81	19,87	27	30	47,1655	30	47,1655	35	52,65065	65	85,56135

Figura 9- Medições recolhidas no Período Preparatório

Foram realizados trinta e seis (36) jogos competitivos a contar para o campeonato. Apenas num fim-de-semana com ausência de jogo oficial é que se agendou um jogo de treino. A figura 10 expõe o microciclo tipo da equipa durante a maior parte das semanas existentes, com jogo ao domingo.

Microciclo Tipo no Período Competitivo - AAS - 2023/2024						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo
FOLGA	Ginásio + Observação da Análise + JRC	Coordenação + JRC + Jogo Formal	Coordenação + JRC + Jogo Formal	Velocidade Específica + Finalização + Bolas Paradas + Jogo Formal	FOLGA	COMPETIÇÃO
	Regime Recuperação	Regime Força	Regime Resistência	Regime Velocidade		

Figura 10- Microciclo Tipo no Período Competitivo (Jogo no Domingo): Sub-15

4.2. Treino – Planeamento, montagem, operacionalização e reflexão

Antes do treino, a equipa técnica reúne-se cerca de trinta (30) a quarenta e cinco (45) minutos para realizar uma pequena reflexão sobre o plano de treino elaborado pelo treinador principal e às sextas-feiras pelo treinador-adjunto e treinador estagiário. Cada um discute sobre o planeamento realizado e dá as suas opiniões, alterando ou acrescentando algum tipo de condicionante/objetivo aos exercícios de treino. Procedese o transporte do material para o campo onde antes do início do treino, procede-se à montagem dos vários exercícios. Como os horários no campo são comprimidos, tem de se pedir autorização ao treinador que está em campo para poder entrar no mesmo e montar os devidos exercícios. O treino começa às 19:00h e apenas é permitido entrar em campo a partir das 19h30m, hora esta a que acaba o treino da equipa anterior. Assim, a parte inicial do treino (primeiros trinta minutos) é sempre realizada fora das quatro linhas, no espaço adjacente ao campo de futebol, normalmente com uma largura de 2 metros. Estabelecem-se primeiramente os grupos com que cada treinador fica, o feedback orientado à tarefa que é para oferecer a cada atleta e à equipa e as tarefas secundárias protagonizadas por cada treinador-adjunto como a reposição de bola, controlo de algum setor participante no exercício e o controlo do tempo.

Quanto ao treinador-estagiário, este era responsável pela colaboração no planeamento das unidades de treino de toda a semana, com exceção da unidade de treino de sexta-feira que era o responsável, juntamente com o primeiro treinador-adjunto. Na terça-feira, é responsável pela elaboração da análise do último jogo e apresentação da mesma aos atletas. É-lhe normalmente confiado também o

planeamento da parte inicial do treino que, segundo o microciclo-tipo, consiste em exercícios para fomentar a coordenação, agilidade, equilíbrio, proprioceptividade, com vista à melhoria das capacidades físicas e motoras dos atletas. Por vezes, devido a reflexões necessárias da equipa técnica, o treinador estagiário realizava jogos de teor lúdico, de forma a promover um ambiente de treino mais favorável ao nosso objetivo, desenvolvendo também algumas características de coesão de grupo e de espírito competitivo, bem como algumas habilidades psicológicas intrínsecas à competição em que os atletas estavam inseridos como reação, concentração, resiliência e pensamento rápido. Ainda anteriormente ao início do primeiro treino da semana, o treinador-estagiário era responsável pela entrega de um relatório do microciclo seguinte onde expunha os dados recolhidos da Perceção Subjetiva do Esforço (PSE), informações pertinentes do próximo adversário para o treinador principal e os adjuntos poderem adaptar os seguintes planos de treinos e os feedbacks específicos às individualidades do jogo seguinte. As figuras 11 e 12 demonstram, respetivamente um exemplo de relatório semanal do microciclo e os dados retirados da PSE de um jogador.

Relatório Semanal: Microciclo Nº 11	
<p><u>PSE- Relatório</u> <u>Acima da carga desejada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - AM - DM - JM (Urgente) <p><u>Abaixo da carga desejada:</u> Ninguém</p> <p><u>Fadiga acumulada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - JM - AM - ML - MCan 	<p><u>Jogo Anterior: FC Alverca</u></p> <p><u>Pontos Fortes</u> Excelente capacidade de reação à perda da bola Variações de jogo rápidas e eficazes a permitir desequilíbrio do adversário Objetividade e verticalidade no drible</p> <p><u>Pontos Fracos</u> Muitos duelos perdidos no 1x1 Poucas segundas bolas ganhas Agressividade no jogo aéreo em esquemas táticos</p>
<p><u>Próximo Jogo: CD Feirense</u></p> <p>Posição: 7º GM: 10 GS: 8 UR: Derrota Sistema: 4-3-3 (2-1) Análise Geral: Não há informação em vídeo sobre o adversário. Resultados muito equilibrados por um golo (exceção, 7-1 contra Marinhense). Posição desajustada.</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Observações</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Aniversários</u></p> <p style="text-align: center;">Nada a apontar</p>

Figura 11- Exemplo Relatório de Microciclo

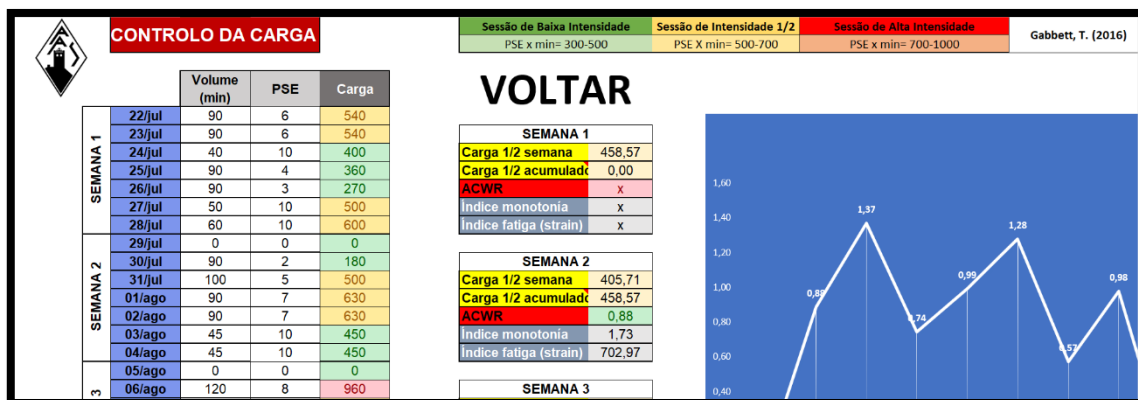


Figura 12- Exemplo da PSE de um jogador do plantel nas primeiras semanas

Já na operacionalização do exercício, o treinador-estagiário tinha a função principal de conduzir um dos grupos (normalmente o equipa era sempre dividida em dois) em cooperação com outro treinador-adjunto, onde ficava responsável pela reposição de bolas, controlo das regras do exercício, orientação de feedback mais específico para cada jogador e também por manter um clima de motivação positivo em torno do treino. Havia a liberdade de poder interromper o exercício, onde explicava e exemplificava algo que corria menos bem, objetivos que tinham de ser cumpridos e onde por vezes alterava condicionantes de forma que o exercício se tornasse mais ou menos difícil consoante a prestação/sucesso da equipa. Ao ocorrer alguma bola parada, este tinha a função de reorganizar a equipa de acordo com o que pretendia desses esquemas táticos, aproveitando para treinar com mais afinco a estratégia definida para esse momento do jogo. Era sobretudo nas unidades de treino mais próximas ao jogo que este acontecimento sucedia. Quanto às missões táticas pré-definidas antes do início do treino, o treinador-estagiário encontrava-se sobretudo focado nos comportamentos defensivos da equipa na parte fundamental do treino. Tinha como principal objetivo estabelecer corretamente o alinhamento defensivo da última linha, as referências e o modo de pressão dos avançados, a coexistência dos Médios centros e a forma como eles tinham de se articular em relação ao equilíbrio da equipa e ao encurtamento de espaço para o seu homem direto. A nível da parte final da sessão de treino, esta era principalmente composta pelo jogo formal onde os jogadores teriam de colocar em prática as condicionantes e objetivos praticadas nos exercícios anteriores. O treinador-estagiário permanecia com o controlo das mesmas missões táticas defensivas. Agora em jogo formal teria também de organizar a forma como as três principais linhas defensivas convivem entre elas no campo, de forma a não existir espaços entre linhas suscetíveis de o adversário poder transpor. Posicionalmente, encontrava-se dentro do campo a comandar as linhas e oferecendo feedback descritivo e interrogativo (estimulando o pensamento crítico do atleta) das ações que os atletas teriam de realizar,

deixando-os primeiro em liberdade na tentativa de estes assumirem responsabilidade, pensamento e autonomia para realizar as ações de forma correta.

Já ao nível da atividade pós-treino, eram realizados três tipos de exercício após o fim do treino:

- **Trabalho de Flexibilidade** – Realizado pelo estagiário, onde procura numa fase inicial alongar os músculos mais utilizados ao longo da sessão e seguidamente tornar esse alongamento mais complexo, de forma a entrar no trabalho de ganho de flexibilidade nas várias secções do corpo. São realizados vários tipos de alongamento, cada um com uma duração mínima de 20 segundos. Trabalho este que muitas vezes é focado para a prevenção de lesão dos vários grupos musculares. Usualmente, este trabalho é requerido no dia +2 e no -2 (Segundo a figura 10, jogo ao domingo).

- **Trabalho de Resistência** – Promovido na maioria das suas vezes pelo treinador principal, quando a sessão não foi proveitosa a nível físico, tendo a equipa técnica necessidade de fomentar o mesmo para o plantel manter os índices desejados. Os dias do microciclo onde ocorre este trabalho passa pelo dia +2 e no -3 (Segundo a figura 10, jogo ao domingo).

- **Trabalho de Força** – Executado pelo treinador-adjunto/preparador físico, preparando os atletas para obterem um maior nível de força na zona do core, braço e antebraço, peito e ombro. Este trabalho efetuado proporciona uma maior estabilidade do corpo a nível articular e muscular, preparando melhor os jogadores para os embates físicos exigentes na competição. São usualmente efetuados nos dias +2 e -4 (Segundo a figura 10, jogo ao domingo).

Após o fim do exercício final, era realizada uma análise entre equipa técnica ainda dentro do campo onde eram colocadas as questões acerca do clima e intensidade do treino, índices físicos perceptíveis dos atletas e aspetos positivos e negativos da sessão, sempre em conta ao exercício e condicionantes realizadas. Era arrumado todo o material referente à unidade de treino e novamente o *staff* técnico reunia-se, já no balneário, para planear de uma forma geral o treino seguinte, tendo em atenção o sucedido e o que a equipa necessita, bem como o dia da semana. Ao sair do campo, eram recolhidos através do site do clube, os dados da PSE dos atletas e colocados no Excel referente ao seu controlo e análise desta medida. Para casos extremos, era estabelecido um contato com o jogador de forma a entender a veracidade da informação que colocou.

4.3. Competição

No dia -1 era estabelecido um plano Tático Estratégico, elaborado pelo Treinador Estagiário, após a reunião do treino do -2 e seguida a uma breve reunião do corpo técnico. No plano, é exposto algumas situações de jogo observadas pelo analista acerca do adversário e alguns aspetos mencionados relativos ao próprio jogo e o seu enquadramento, tais como:

- Sistema de jogo ofensivo e defensivo do adversário;
- Principais dinâmicas do processo ofensivo do oponente;
- Solução de como antecipar e proteger a baliza dessas dinâmicas, bem como da realização da pressão para combater as mesmas;
- Processos de organização defensiva nas suas três fases;
- Zonas de insistência do próprio processo ofensivo tendo em conta as debilidades defensivas observadas;
- Aspetos positivos e negativos individuais dos potenciais titulares;
- Local para onde são colocadas os esquemas táticos adversários e aviso para algum tipo de combinação nesta fase do jogo;
- Zona onde a equipa pode atingir o oponente com os esquemas táticos e quais as bolas paradas a utilizar;
- Contextualização do Jogo: Posição, importância da vitória, árbitro (se necessário), campo, aspetos inerentes ao jogo;
- Criação de um clima motivacional.

Já no dia da competição, as convocatórias em casa e com transporte para fora eram planeadas para chegar com uma hora e meia de antecedência. Os treinadores-adjuntos ficavam responsáveis por montar o aquecimento enquanto o treinador estagiário delineava a composição dos jogadores titulares nas suas determinadas posições para as bolas paradas. Recorrendo ao plano estratégico montado no dia -1, este era apresentado após o discurso do treinador principal, onde este mencionava vários aspetos que depois seriam reforçados pelo estagiário, na demonstração do plano tático estratégico. Seguidamente, os atletas preparavam-se para o aquecimento com as seguintes tarefas delineadas entre cada um dos treinadores:

- Treinador Principal – Não participava no aquecimento da equipa, mantendo uma postura de concentração e descontração, mantendo o contato direto com o estagiário acerca de alguma mudança inesperada no sistema e potenciais titulares do adversário, de forma a entender se seria necessária alguma alteração ao plano idealizado.

- Treinador-Adjunto Nº1 – Responsável pelo seguimento e fluidez do aquecimento e feedback motivacional durante o mesmo.

- Treinador-Adjunto Nº2 – Responsável pela mobilização geral dos atletas, coadjuvando no restante aquecimento o treinador-adjunto nº1. Importância em estabelecer a calma, paciência e tranquilidade no ambiente pré-jogo.

- Treinador Estagiário – Função de observação do aquecimento adversário para verificar se tudo estava de acordo com a ideia concebida ou se seria importante a mudança de algo no plano tático estratégico, estando em constante contato com o treinador principal para debate de alguma alteração. Encarregue de indicar algum feedback individual ou coletivo acerca do jogo e das missões dos jogadores dentro do campo. Responsável pela reposição de bolas. Antes do jogo começar, eram montados o tripé e a câmara VEO, para gravação e codificação posterior do jogo.

No momento do jogo, o treinador principal comandava o jogo, ajudado pelos treinadores-adjuntos e estagiário, como seria evidente. O treinador estagiário ficava maioritariamente responsável pela orientação espacial da equipa na organização defensiva, ajudando sobretudo:

- Controlo da profundidade e alinhamento da linha defensiva;
- Indicadores de pressão para os Avançados;
- Movimento posicional de pressão, mais alto ou mais baixo, conforme a necessidade da equipa no momento;
- Comunicação entre segunda e terceira linha defensiva;
- Posicionamento dos médios centros em relação ao equilíbrio defensivo e momentos de marcação individual ou à zona;
- Esquemas táticos defensivos, mas também ofensivos;

4.4. Observação e Análise

A análise do jogo era feita logo após o jogo e apresentada aos atletas no início de treino de terça-feira (+2). Eram feitas duas apresentações da mesma análise. Enquanto o grupo um estava no ginásio a realizar trabalho de fortalecimento muscular e prevenção de lesões, o outro visualizava a dita análise. Quando acabava a apresentação, os grupos trocavam. Ocorreu até meio da época este formato de organização, visto que o plantel na altura era extenso e tornava-se inoperável todos os jogadores a realizar a mesma tarefa, seja no visionamento do vídeo, como dentro do ginásio. Na segunda metade da época, após saída de alguns jogadores do plantel, procedeu-se a que todos formassem um único grupo, realizassem o trabalho de ginásio e depois visualizavam a apresentação da análise, seguido do treino.

O vídeo era cortado na aplicação “CoolCut” e depois colocado no *Powerpoint* para posterior apresentação, segmentado entre os vários momentos do jogo. Eram retiradas ações individuais ou coletivas, negativas e/ou positivas. Ao nível das ações de carácter individual, era demonstrado sobretudo falhas de ações técnico táticas (ATT) comprometedoras para a equipa, falha posicional de apenas um membro da equipa e traços individuais positivos. A nível coletivo, era recolhido sobretudo jogadas de envolvimento de dois ou mais jogadores bem conseguidas (de acordo com o pedido no pré-jogo e em concordância com o modelo de jogo), os golos marcados e sofridos, exemplos de bom e mau alinhamento defensivo, falhas posicionais de dois ou mais jogadores, falha da pressão coletiva da equipa, mau controlo da profundidade por parte da linha defensiva, entre outros. Também era retirado do vídeo, bolas paradas pertinentes para análise do próprio comportamento da equipa, bem como do adversário. Para o treinador de guarda-redes, era feito um vídeo compactado com a intervenção do guarda-redes durante o jogo, em que eram cortados alguns dos seus momentos como o jogo de pés, controlo de profundidade, defesas, golos sofridos, saída dos postes, bolas aéreas, posicionamentos nos esquemas táticos defensivos e pontapés de baliza. O diálogo proferido durante a análise pretendia que os atletas fossem capazes de identificar os seus erros, bem como definir soluções de forma independente formando-se um clima de pensamento, fazendo eles próprios a análise tática do jogo.

5. Caracterização da Equipa Sub-9 (Traquinas)

5.1. Equipa Técnica e staff de apoio

A equipa técnica da atividade complementar do treinador-estagiário era composta por três elementos:

Treinador Principal – Rafael Freitas

Treinador-Adjunto – MR (desempenhava o papel de delegado na ficha de jogo), 1 ano no clube como treinador, primeira época neste escalão, não possui TPTD;

Treinador-Adjunto – CM (não estava presente na ficha de jogo), 1 ano no clube como treinador, primeira época neste escalão, não possui TPTD.

Ambos os adjuntos estavam pela primeira vez integrados numa equipa técnica, pelo que inicialmente, a função dos referidos baseava-se na observação da sessão de treino e interiorização das várias regras e normas de funcionamento. O staff de apoio era constituído pelos seguintes membros:

Fisioterapeuta – RS (Responsável pelo Futebol de sete e de cinco)

Diretor de Escalão – NT

Departamento de *Scouting* – NC, BC

Técnico de Equipamentos – JG

5.2. Caracterização do Plantel

O plantel era composto inicialmente por quinze jogadores, aos quais se juntaram outros três jogadores que ingressaram na equipa a meio da época, mas sem hipótese de poderem competir devido ao fecho das inscrições. Todos nascidos em 2015, havendo doze jogadores naturais de Portugal, três de nacionalidade brasileira, dois de nacionalidade angolana e um de nacionalidade romena. Não havia posições definidas, excetuando-se a de guarda-redes, com dois elementos. Os restantes elementos jogavam em todas as posições, com o intuito natural de poder oferecer todo o tipo de habilidades motoras e experiências em todas as posições, dotando-os do maior número possível de competências por posição.

Assim, apresentam-se seguidamente dados acerca dos jogadores que integram o plantel sub-9, nomeadamente a data de nascimento, peso, altura, pé dominante, naturalidade e algumas características, positivas e a melhorar, estando representativo algumas tabelas (7 a 12) de alguns jogadores.

Tabela 7- Atleta ACor

ACor	Data de Nascimento: 20/09/2015		
Sem Posição	1,37m	33,9kg	Primeira Experiência no Futebol
Naturalidade: Roménia	Pé Dominante: D		Não Federado
Convocatórias: 0	Titular: 0		Minutos Jogados: 0
Características a Melhorar: Dificuldades na realização de todas as tarefas, sobretudo pela sua dificuldade em entender e falar português, aliada ao não entendimento do jogo.			Características Positivas: É respeitador, criador de bom ambiente e amigo.

Tabela 8- Atleta AC

AC	Data de Nascimento: 05/01/2015		
Sem Posição	1,31m	28kg	Primeira Experiência no Futebol
Naturalidade: Angola	Pé Dominante: E		Anos como praticante (no clube): 1 (1)
Convocatórias: 13	Titular: 7		Minutos Jogados: 335
Características a Melhorar: Complicações em impor o seu corpo, apresentando qualidades físicas abaixo da média. Dificuldades em perceber algumas noções básicas como coberturas, relação campo pequeno/campo grande.			Características Positivas: Boa relação com bola, domina a ATT do drible, possui um bom jogo aéreo. É lutador e impõe alguma agressividade no jogo.

Tabela 9- Atleta BA

BA	Data de Nascimento: 28/08/2015		
Sem Posição	1,25m	27,2kg	Clube Anterior: CCRD Moçarriense
Naturalidade: Brasil	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 2 (1)
Convocatórias: 1	Titular: 1		Minutos Jogados: 15
Características a Melhorar: Muito franzino, com problemas de equilíbrio e em manter-se em pé numa situação de choque. Pouco agressivo, não ajudando a equipa nas suas missões defensivas muito devido às suas incapacidades físicas.			Características Positivas: Bom toque curto na bola, consegue fazer um drible em espaços apertados através da finta curta. Promotor de bom clima no treino.

Tabela 10- Atleta DP

DP	Data de Nascimento: 13/10/2015		
Sem Posição	1,33m	28,7kg	Clube Anterior: AAS
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: E		Anos como praticante (no clube): 3 (3)
Convocatórias: 18	Titular: 12		Minutos Jogados: 692
Características a Melhorar: Medo do embate físico, não coloca agressividade e intensidade no jogo, não utiliza o jogo aéreo, apresenta uma recuperação defensiva lenta e tem dificuldades em manter os índices de concentração.			Características Positivas: Boa relação com bola, domina a ATT do drible, possui um bom jogo aéreo. É lutador e impõe alguma agressividade no jogo.

Tabela 11- Atleta DG

DG	Data de Nascimento: 14/07/2015		
Sem Posição	1,41m	30,5kg	Primeira Experiência no Futebol
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 1 (1)
Convocatórias: 10	Titular: 3		Minutos Jogados: 274
Características a Melhorar: Apresenta dificuldades de locomoção e sobretudo de coordenação motora, influenciando claramente a sua performance quando possui a bola. Pouca experiência desportiva, resultando na falta de entendimento básico do jogo.			Características Positivas: Realiza um bom jogo apoiado, tendo perfeita noção das suas limitações. Lutador, curioso e procura melhorar.

Tabela 12- Atleta LM

LM	Data de Nascimento: 30/07/2015		
Sem Posição	1,31m	25,9kg	Clube Anterior: AAS
Naturalidade: Portugal	Pé Dominante: D		Anos como praticante (no clube): 5 (5)
Convocatórias: 21	Titular: 17		Minutos Jogados: 1087
Características a Melhorar: Desposiciona-se muito facilmente em campo, não controlando essa vertente do campo. Emocionalmente é um pouco instável quando as coisas não lhe correm pelo melhor.			Características Positivas: Muito boa relação com bola, apresentando um bom drible curto e de progressão. Excelente qualidade de passe e de finalização. Jogador muito agressivo nos duelos e ativo.

5.3. Análise da Competição

A equipa participou na Liga Benjamins Sub-10, competição essa sem classificação oficial, de forma a corresponder aos principais valores do futebol de formação que se prende pela amizade, companheirismo, ambiente saudável e *fair-play*. Estas indicações foram impostas pela Associação de Futebol de Santarém (AFS). O clube optou por promover a participação da equipa (nascidos em 2015) numa competição formada maioritariamente por equipas constituídas por atletas de 2014, devido ao contexto competitivo ser acrescido, preparando-os de uma forma mais ambiciosa, nivelada e desafiante.

Assim, numa primeira fase, a AAS ficou situada na série cinco, com o nome de AAS "D", pois na mesma competição estavam inseridas três equipas do clube compostas por jogadores de 2014. Enquadrou-se com AC Alcanenense, UFCI Tomar "C", CD Fátima "B" e EFC Alcanena. Após quatro jornadas, com apenas uma volta, assim ficou a tabela classificativa da primeira fase (Figura 13):

Class.	Equipa	Pontos	GM	GS	Dif. Golos
1º	CD Fátima "B"	10	25	6	19
2º	AAS "D"	9	16	10	6
3º	AC Alcanenense	6	14	17	-3
4º	EFC Alcanena	2	16	20	-4
5º	UFCI Tomar "C"	1	8	26	-18

Figura 13- Classificação 1ª Fase: Liga Benjamins Sub-10

Numa segunda volta, as equipas foram distribuídas inicialmente pelo seu nível competitivo, com o objetivo de poder equilibrar a liga de forma a não existir resultados desnivelados. Os primeiros classificados de todas as séries juntaram-se e formaram o Nível I, dividido em duas séries. Os segundos e terceiros classificados ficaram inseridos no Nível II (igualmente duas séries) e as restantes equipas foram alocadas para o Nível III. O segundo critério prendeu-se com a localização geográfica, tendo a AAS "D" ficado então inserida na série A do Nível II, composta por SCD Glória; UD Santarém "A", GD Mariniais, GD Benavente e CAD Entroncamento "A". A classificação, já a duas voltas, foi a seguinte (Figura 15):

Class.	Equipa	Pontos	GM	GS	Dif. Golos
1º	CAD Entroncamento "A"	27	67	15	52
2º	UD Santarém "A"	22	41	18	23
3º	GD Marinhaus	14	22	29	-7
4º	AAS "D"	9	24	40	-16
5º	SCD Glória	8	20	59	-39
6º	GD Benavente	5	20	33	-13

Figura 15- Classificação 2ª Fase: Liga Benjamins Sub-10

Após o término da segunda fase, as equipas foram distribuídas novamente, no entanto, agora apenas foram repartidas em dois níveis competitivos. As equipas pertencentes ao Nível I mantiveram-se no Nível Competitivo I (NC1). Já todas as equipas que outrora estavam colocadas no Nível II e Nível III, foram incluídas no NC2. Desta vez, a AFS não olhou a classificações, tendo composto as séries com vista ao critério da localização geográfica e então na última fase, a Biosa ficou inserida novamente na série A juntamente com UD Santarém "A", UD Chamusca, CD Os Águias, AD Fazendense e GD Samora Correia "A". Nesta terceira e última fase, a classificação foi a seguinte (Figura 14):

Class.	Equipa	Pontos	GM	GS	Dif. Golos
1º	UD Santarém "A"	28	51	18	33
2º	CD Os Águias	18	51	52	-1
3º	AAS "D"	16	33	36	-3
4º	AD Fazendense	12	38	32	6
5º	UD Chamusca	8	25	35	-10
6º	GD Samora Correia "A"	4	22	47	-25

Figura 14- Classificação 3ª Fase: Liga Benjamins Sub-10

No cômputo geral, foi uma prestação positiva devido ao desafio que se projetava. A equipa conseguiu ser minimamente competitiva num escalão acima, ultrapassando a barreira da idade com o jogar, impondo agressividade e intensidade ao longo da competição. Aprenderam a utilizar de forma mais eficaz o corpo, utilizar outras soluções para progredir no terreno (Exemplo, utilizar mais o passe em detrimento do drible) e a precisarem de demonstrar uma entrega e agressividade superior ao adversário para manterem o equilíbrio do jogo. A nível de entraves verificou-se a incapacidade de alguns jogadores irem a jogo com todas as suas valências, muito devido ao medo e receio de jogar contra atletas mais velhos.

6. Tarefas e Funções na Equipa Sub-9 (Traquinas)

6.1. Análise da Atividade

Os treinos tiveram início no dia 4 de setembro de 2023. Durante a semana eram realizados três treinos (segunda, quarta e sexta-feira), com jogo para a liga benjamins no sábado de manhã. Ao todo, durante o período preparatório, realizaram-se nove jogos amigáveis. Já no período competitivo foram vinte e quatro os jogos em que a equipa participou. Durante toda a época foram planeadas e operacionalizadas cento e quinze sessões de treino. No final da época, a equipa integrou a X Edição d'A Copa do Guadiana, como torneio de verão a marcar o fim da temporada. A figura 16 exibe o microciclo-tipo utilizado como base para todas unidades de treino criadas, onde o teor e estrutura do treino pouco foi alterada:

Microciclo Tipo no Período Competitivo - AAS - 2023/2024						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo - 1	Jogo	Jogo +1
EPG Lúdico + Exercícios de Igualdade e Vantagem Numérica + Jogo Formal	FOLGA	Coordenação + JRC + Jogo Formal	FOLGA	EPG Lúdico + EP Finalização + Jogo Formal	COMPETIÇÃO	FOLGA

Figura 16- Microciclo Tipo no Período Competitivo: Sub-9

6.2. Treino – Planeamento, montagem, operacionalização e reflexão

Antes do treino, a equipa técnica chegava sempre meia hora antes da sessão começar. Era levado todo o material necessário para a sessão para o campo, sobretudo as bolas, pois quando os atletas começavam a chegar, estes estavam autorizados a brincar com as mesmas, fazendo este momento parte do processo de treino adotado para estas idades. De uma forma simplista, era planeado o treino tendo em conta a necessidade de evolução do ponto de vista meramente técnico, onde estava previamente estabelecido algumas etapas que correspondiam aos microciclos. Estas etapas são inerentes a várias ações técnico táticas (ATT) e algumas situações de jogo (como 1x0, 1x1, 2x1, entre outros), de forma a que o planeamento fosse organizado e escalado por pequenas partes dentro de um processo. Isto é, em cada microciclo ou conjunto de microciclos (mesociclo) eram abordadas temáticas diferentes (uma etapa), estando estas previamente determinadas no começo da época. Quando o treinador achava que os jogadores já haveriam adquirido e assimilado bem a etapa em que se encontravam, passavam à seguinte. Assim, a equipa técnica reunia-se para encontrar

exercícios que iam em conta com a etapa em progresso, tendo de ser simples, divertidos e com uma grande taxa de sucesso, mantendo a motivação da sessão na sua máxima expressão. Por questões de controlo do grupo e supervisão de alguns comportamentos desviantes no treino, estas características dos exercícios eram alteradas, promovendo uma maior rigidez, pouca tolerância e um maior foco nas ações realizadas.

Abordando a operacionalização e composição do treino, este era usualmente composto por três partes:

➤ **Parte Lúdica** – Os primeiros quinze minutos serviam para os jogadores poderem brincar e falar entre eles, não havendo algum exercício planeado. Era especialmente orientado para naqueles primeiros momentos estes espairecerem e falarem entre todos, promovendo inicialmente um ambiente positivo e necessário para o enquadramento em que a equipa técnica está inserida. De seguida, era tida uma conversa com os atletas sobre o teor do treino e os objetivos para o mesmo, abordando também a competição, seja do jogo anterior ou do seguinte. Era também transmitida alguma informação considerada pertinente. Posteriormente os atletas passavam para um jogo lúdico (maioritariamente das vezes com bola) com a finalidade de promover coesão de grupo, trabalho de equipa, desenvolvimento de algumas capacidades motoras como a coordenação (eram realizados muitos exercícios com o ponto de vista da coordenação óculo-manual e óculo-pedal), agilidade e proprioceptividade, reação, concentração e melhoria das ATT.

➤ **Parte Fundamental** – Esta parte adequa-se aos exercícios criados com o propósito de desenvolver as etapas em que os jogadores estavam inseridos. Exercícios, como antes referido, facilmente perceptíveis, que tenha um bom grau de entretenimento e que o jogador consiga facilmente ter sucesso e a perceção das ações corretas a desempenhar.

➤ **Jogo Formal** – A terceira parte era a mais desejada pelos atletas por ser o que eles mais gostam e estão habituados a fazer. Eram sempre delineadas duas equipas, de forma equilibrada. Esta durava pelo menos trinta (30) minutos, sendo, segundo o modelo orientador técnico do clube e do treinador, parte essencial do treino. O jogo era dividido por duas fases, sendo a primeira em que eram impostas algumas condicionantes para observação do treinador de alguns comportamentos e como os jogadores resistiam às adversidades ou encontravam soluções perante essas. A segunda parte consistia em jogo livre, apenas com o estabelecimento das posições em campo, que eram constantemente alteradas. Quando os atletas tinham um bom comportamento e se ainda houvesse tempo disponível, era realizado uma disputa de penalties e/ou bola na barra.

O treinador estagiário era então responsável pela planificação e montagem dos exercícios (com a assistência do treinador-adjunto), exemplificando e orientando de uma forma geral os mesmos, dando os critérios de êxito mais importantes para a realização correta das funções dos atletas.

Após o término da sessão de treino, o material era arrumado e a equipa técnica abordava de forma bastante resumida o decorrer do treino, mencionando a influência que os exercícios tiveram nos atletas (positiva ou negativa), comportamentos desviantes, entre outros aspetos.

Esta estruturação da sessão de treino correu na maioria das vezes de forma eficaz. Oferecendo os primeiros minutos de brincadeira aos atletas, estes conseguiam desanuviar e entrar no momento do treino numa forma mais pacífica e com uma mudança de comportamento mais gradual. Assim, permitiria um maior foco na hora de trabalhar as etapas definidas para cada microciclo. Ocorreu por vezes comportamentos desviantes durante a primeira parte do treino que se arrastavam para a restante sessão, sendo difícil para o treinador conseguir interromper esses mesmos comportamentos. Quando à parte fundamental do treino, inicialmente houveram algumas alterações na forma como os exercícios eram expostos, por serem complexos no começo. Esta dificuldade dos atletas na fase inicial da época permitiu ao treinador-estagiário ajustar de forma positiva a complexidade do treino, tornando-o mais didático, com mais sucesso, reinando um clima de satisfação no treino. Já na parte final do treino, o jogo formal corria na sua plenitude, sendo o momento em que os jogadores mais se divertiam e o contexto mais rico à aprendizagem. Raramente tinha intervenção do treinador.


6.3. Competição

No dia da competição, a convocatória era realizada sempre para estar uma hora no campo antes do jogo. O aquecimento era da responsabilidade do treinador-adjunto, consistindo numa troca de passes entre todos os jogadores, pequenos trajetos de drible e finta e uma série de quatro remates cada um (remate com passe rasteiro, remate com passe no ar, remate com pior pé, desvio do GR com finta ou chapéu). Quanto ao alinhamento do sete inicial, este era pensado em apenas quatro fatores:

- Equilíbrio da equipa, pois ao minuto quinze (15), segundo o regulamento da AFS, o treinador teria de substituir todos os seus jogadores suplentes;
- Hora de chegada à concentração, pelo que os atletas que chegariam consideravelmente atrasados, não jogavam a titular;
- Comportamento durante a semana;

- Quantidade de vezes que foram titulares, tentando encontrar um equilíbrio dentro do plantel.

Todos os jogadores, fora algum problema físico ou disciplinar, jogavam pelo menos uma parte inteira, o equivalente a trinta (30) minutos de jogo, de forma a proporcionar a todos uma experiência competitiva semelhante. Os tempos de jogo bem como os golos e assistências eram registadas numa folha, à responsabilidade do treinador-adjunto, como podemos ver na figura 17:



Associação Académica Santarém
Benjamins Sub-9 2023/2024

RELATÓRIO DE JOGO

Liga Benjamins Sub-10 - Série A Nivel 2

JOGO	CLUBES	DATA	HORA	LOCAL
Jornada 3	AAS	25/10/2023	11h00min	Escola Superior Agrária de Santarém

Nº	Nome	Cap	TEMPO JOGO						GOLOS							Assistências			NOTA		
			→	←	→	←	→	←	1º G	2º G	3º G	4º G	5º G	6º G	7º G	Golos	1ª A	2ª A		3ª A	
1	Atleta 1		0																		
2	Atleta 2		0																		
3	Atleta 3		0																		
4	Atleta 4	C	0																		
5	Atleta 5		0																		
6	Atleta 6		0																		
7	Atleta 7		0																		
8	Atleta 8																				
9	Atleta 9																				
10	Atleta 10																				

Figura 17- Exemplo Relatório de Jogo Sub-9

Os treinadores teriam também uma outra função após o fim do jogo. Caso algum adversário se tivesse evidenciado do ponto de vista técnico, tático ou físico, era realizado um pequeno e simples relatório acerca do mesmo, de forma que este jogador conste na base de dados de recrutamento do clube para que, futuramente, o clube possa tê-los como potenciais alvos a reforçar as equipas participantes nos campeonatos nacionais.

7. Definição de Objetivos

Segundo Resende et al. (2016), as competências do treinador subdividem-se em três grandes grupos: Conhecimentos gerais e específicos da modalidade (saber); as habilidades técnicas, relacionadas sobretudo com a operacionalização, planeamento, feedback, entre outros (saber fazer); competências pessoais (saber ser). Assim, foram delineados objetivos com vista a estas três dimensões.

Na dimensão do saber, abordando os conhecimentos que se adquire na modalidade, foram impostos os seguintes objetivos:

- Conhecer a implementação do Modelo de Jogo dentro do Modelo de Treino, percebendo como o treinar e o planificar;
- Analisar o jogo na sua vertente Tática, considerando também a variante técnica;
- Aprofundar o planeamento tático-estratégico do jogo, sobretudo a nível das substituições (como e quando realizar) e à nossa adaptação do plano perante os diferentes adversários e as dificuldades distintas que eles nos colocam;
- Adquirir conhecimento acerca das bolas paradas no futebol e como podemos retirar vantagem das mesmas a nível ofensivo, sendo coesos no pilar defensivo.

Já na dimensão do saber fazer, colocou-se alguns objetivos, no sentido de uma maior eficácia nas ações realizadas em treino, jogo e em análise:

- Retirar informação mais detalhada na análise do jogo, conseguindo chegar a uma individualização do atleta e em aspetos micro do jogo, bem como comportamentos gerais da equipa;
- Procurar a melhor forma de transmitir a informação à equipa técnica e aos jogadores, tentando ser mais simples e direta;
- Planear e operacionalizar sessões de treino conforme os objetivos delineados;
- Utilizar indicadores de carga interna, como a PSE e associar a mesma à vertente física do treino, recolhendo dados que transpareçam a carga de cada atleta, de forma individual;
- Observar a técnica individual de cada jogador e aperfeiçoamento da mesma utilizando exercícios específicos individualizados.

No saber ser, dimensão das competências pessoais, foram traçados alguns objetivos de forma que o estagiário consiga obter algumas competências de foro pessoal, tais como:

- Comunicar de forma assertiva e direta no momento da análise do jogo, sendo claro na informação transmitida aos vários intervenientes;
- Oferecer feedback adequado e sucinto no momento de treino, ajudando o atleta no mesmo instante;
- Criar um bom ambiente de treino, sendo este reconhecido pelo rigor, pela competitividade, perfeição e harmonia;
- Dispor de responsabilidade e assiduidade em todas as tarefas, eventos e necessidades do clube;
- Estabelecer ligações a todos os elementos do clube, de forma a ocorrer evolução a nível interpessoal;
- Relacionar de forma interpessoal com a equipa técnica e com os jogadores de uma forma mais aprofundada;
- Adquirir capacidade de organização do trabalho e saber diferenciar a prioridade nas demais tarefas.

No grupo dos conhecimentos gerais e específicos (saber), praticamente todos os objetivos foram completos, sendo este o grupo mais interessante para o treinador-estagiário. Foram sendo atingidos de forma gradual, melhorando plano após plano, análise após análise, aprendendo com o erro. O conhecimento das bolas paradas ofensivas foi coadjuvado com uma pesquisa intensa na procura das formas que obtiveram mais sucesso no futebol recente, tentando adaptá-las ao contexto. Além disso, houve uma clara evolução na compreensão da implementação do modelo de jogo dentro do modelo de treino. Ao longo das semanas, tornou-se evidente a importância da coerência entre o que se pretende em jogo e o que se trabalha no treino, o que levou a uma maior atenção à definição de tarefas e à articulação entre os exercícios. A análise do jogo, tanto na vertente tática como técnica, foi uma ferramenta essencial para identificar padrões coletivos e comportamentos individuais. Embora o foco principal tenha recaído sobre a componente tática, foi possível também iniciar uma abordagem mais técnica na análise, ainda que esta exigisse mais tempo e profundidade.

O planeamento tático-estratégico foi desenvolvido de forma consistente, com especial atenção às substituições e à adaptação ao adversário. A oportunidade de observar, discutir e refletir sobre as opções feitas pela equipa técnica, proporcionou um valioso processo de aprendizagem sobre os critérios utilizados. O conhecimento das bolas paradas, como mencionado, foi bastante aprofundado, resultando na elaboração de propostas ofensivas que foram testadas em treino e, nalguns casos, aplicadas com sucesso em contexto competitivo.

Já na dimensão das habilidades técnicas (fazer), este parâmetro foi o mais desafiante. Requereu um conhecimento mais específico e detalhado, sendo necessário uma correção constante e uma busca incessante pela perfeição. Em particular, a recolha e interpretação de dados da análise do jogo revelou-se um campo complexo, onde a tentativa de alcançar uma análise mais individualizada de cada atleta foi parcialmente conseguida. Algumas limitações surgiram, nomeadamente a ausência de recursos tecnológicos mais avançados e a dificuldade em conjugar todas as tarefas diárias com um tempo de análise mais detalhado.

No que toca ao feedback e à comunicação com os restantes membros do clube e equipas técnicas, estes objetivos foram atingidos com sucesso. A transmissão de informação foi melhorando progressivamente, sendo cada vez mais clara, direta e ajustada ao momento e ao interlocutor. Isto permitiu não só uma melhor integração nas dinâmicas da equipa técnica, como também uma maior eficiência na intervenção junto dos jogadores, principalmente nos momentos de treino e análise.

A observação da técnica individual de jogadores foi cumprida com êxito, algo que levou muito foco e muita observação durante as sessões de treino. Essa atenção permitiu propor e aplicar exercícios individualizados de correção e aperfeiçoamento técnico, que, com o tempo, mostraram efeitos práticos no rendimento dos atletas em treino. No entanto, outros objetivos desta dimensão, como o uso sistemático de indicadores de carga interna (como a PSE) e a sua associação à vertente física do treino, ficaram aquém das expectativas. A principal razão para isso prendeu-se com a limitação temporal e com o menor grau de envolvimento direto nesta área por parte do estagiário. Em alguns momentos, a ausência de oportunidade concreta para a aplicação e análise dos dados recolhidos impediu uma real perceção do progresso nesta vertente.

Por fim, no saber ser, foi o grupo mais fácil de obter o sucesso devido ao contexto do próprio clube. Com a motivação que se prosperou durante toda a época desportiva e a já referida melhoria nos pontos da comunicação, é seguro dizer que estes objetivos foram cumpridos com relativa simplicidade. A assertividade na comunicação foi evoluindo com a experiência, permitindo transmitir ideias com clareza e segurança. O feedback oferecido aos atletas foi feito de forma adequada e no tempo certo, contribuindo para um ambiente de treino positivo e produtivo. A responsabilidade, assiduidade e o rigor no cumprimento das tarefas foram pilares constantes ao longo de todo o estágio. Essa postura motivou confiança junto da equipa técnica, algo fundamental para a integração no processo de trabalho. A relação interpessoal com todos os elementos do clube foi-se fortalecendo naturalmente, criando-se um clima de

colaboração e respeito mútuo. Esta capacidade de estabelecer ligações próximas e positivas foi um dos fatores que mais contribuiu para o sucesso nesta dimensão.

A organização do trabalho e a capacidade de priorizar tarefas foram áreas que, embora tivessem evolução ao longo da época, ainda podem ser melhoradas. Houve momentos em que a acumulação de responsabilidades dificultou uma gestão ideal do tempo e dos recursos, algo que serviu como ponto de reflexão para o futuro. O treinador-estagiário reconhece que desenvolver mecanismos mais eficientes de organização pessoal poderá elevar ainda mais o desempenho global enquanto treinador.

Em suma, esta análise permite afirmar que os objetivos foram, na sua maioria, concretizados com sucesso, embora com diferentes graus de profundidade e impacto. As dificuldades encontradas, longe de serem um entrave, funcionaram como catalisadores para a aprendizagem e evolução. Este estágio representou uma oportunidade valiosa de crescimento profissional, não só nas competências técnicas e táticas, mas também nas interpessoais e organizacionais, consolidando assim as bases para uma futura carreira no treino desportivo.

8. Experiências Adquiridas no Estágio

No decorrer da época desportiva foi possível ao treinador estagiário adquirir competências, volume prático, conhecimento e experiências, levando-o a uma maior robustez e certeza daquilo que poderá planear, operacionalizar e gerir ao longo da sua carreira.

A nível das competências e indo em conta aos objetivos delineados anteriormente, o autor aprofundou os seus conhecimentos acerca de como operacionalizar uma análise perante o grupo de trabalho, transmitindo a informação de forma mais direta e esclarecedora. Conseguiu também ser mais pormenorizado, detalhando com minúcia algumas situações de jogo, sobretudo na organização defensiva, levando a que os atletas tivessem uma maior perceção do que fazem dentro de campo e o que melhorar ou aprender. O conhecimento sobre os esquemas táticos foi aperfeiçoado, derivado da necessidade de se mudar constantemente as bolas paradas. Como praticamente todos os jogos foram gravados e partilhados entre equipas, era conhecimento comum as várias variantes que a equipa possuía em relação a este momento do jogo, sendo fulcral recorrer à criatividade para continuar a persistir o elemento surpresa deste momento que por vezes é determinante.

Uma das experiências mais desafiantes passou pelo treinador-estagiário, visto estar inserido em dois contextos completamente distintos, conseguir conviver, diferenciar o tipo de feedback dado em cada treino, o estabelecimento de relações interpessoais e projetar um clima de treino diferenciado para as duas equipas. Dado que os objetivos das duas equipas, o grau de maturidade, o nível de aprendizagem e a forma de estar, planear, operacionalizar e interagir no treino eram praticamente opostos, foi de facto um desafio conseguir experienciar os dois contextos de forma simultânea. A experiência de estar enquadrado na 1ª Divisão Nacional levou a experiências que o treinador-estagiário reflete no seu futuro, como a competição contra os melhores clubes do país, a preparação de estágios para quando os jogos se encontravam a mais de duas horas de distância do nosso local (foram sete os estágios realizados), as idas a locais de referência do futebol de formação como as academias mais aclamadas a nível internacional, a viagem ao Arquipélago da Madeira visualizada como uma pequena demonstração de profissionalismo, entre outros.

No escalão sub-9, de uma forma mais enfatizada do que o escalão sub-15, a experiência ditou um método mais paciente de lidar com o ambiente que circula fora do campo e dos atletas. Já se sabia de antemão a dificuldade sistemática de resolver os problemas que os pais colocam. Toda a gestão dos atletas no treino e sobretudo nos

jogos (convocatórias e minutos jogados), teve de ser pensada de forma cautelosa para tentar levantar o mínimo de obstáculos externos possível, orientando a existência de uma potencial complicação para a coordenação do clube, que sempre apoia os treinadores quando a razão lhes é dada. A experiência em todos os torneios que fomos durante a época, em que conseguimos sempre os lugares cimeiros fruto da nossa competitividade, elevando o nome da AAS pelos locais de Portugal. Destaque para o torneio de verão, a Copa do Guadiana, onde a experiência do treinador-estagiário se responsabilizar por dez crianças num Hotel, onde o mais pequeno pormenor era suscetível para um problema. A competição em si, com tão poucos atletas e muitos deles lesionados e fatigados devido à carga elevada do torneio, conseguindo chegar à final, tendo de lidar com a derrota num grupo de crianças de 9 anos.

Uma época desgastante, com muitos quilómetros realizados, muito tempo livre ocupado, dificuldades familiares e sociais para honrar os compromissos competitivos do clube, mas compensada com resultados desportivos históricos para a AAS e uma evolução notória de todos os atletas envolvidos, dos dois escalões.

Parte II – O Estudo

1. Introdução

Os Jogos Reduzidos Condicionados (JRC) são implementados pelo treinador, por ser rico em contextos que promovem uma melhoria substancial na decisão do jogador, bem como estar inserido em contextos que contribuam para uma maior panóplia de ações técnicas, resolvendo mais facilmente os obstáculos que aparecem à frente. Assim, e acrescentando o fator da baliza, a pertinência deste estudo passa por estudar melhor a baliza dentro do contexto dos JRC e como esta vai interferir na decisão do jogador, visto que poucos são os estudos que seguem esta linha condutora de tentar estudar o objeto central do jogo de futebol, a baliza.

O futebol é um jogo complexo, onde o rendimento é dependente de várias dimensões, ou seja, o bom rendimento do jogador não depende de uma única dimensão, como a tática, por exemplo, mas sim da física, tática, técnica e psicológica, de forma dissociada e integrada (Leitão, 2009). Leitão (2009) afirma ainda que os jogadores são confrontados com situações imprevisíveis, durante uma partida, requerendo respostas imediatas. Dentro deste paradigma, o processo de treino então evoluiu para um processo mais focado na aquisição de ações técnico táticas (Casey, 2014, citado por Garcia-Angulo, et al., 2024).

Com o objetivo de desenvolver as competências táticas e técnicas dos jogadores no jogo, têm sido implementados os jogos reduzidos, na periodização do treino, sendo também constantemente procurado por investigadores (Maia et al, 2024). Um dos principais objetivos para a inserção deste tipo de exercício passa por combater esta imprevisibilidade que se faz sentir no desporto em questão, algo que lhe é muito característico. Logicamente que de uma forma natural, estes jogos reduzidos irão gerar uma série de benefícios com a melhoria das capacidades técnicas, táticas, mas também físicas, todas estas aliadas à tomada de decisão e ao poder de recreação que rege este tipo de exercícios (Hammami et al, 2018; Loturco et al, 2020; citado por Maia et al, 2024). De acordo com Castellano et al. (2017) o comportamento tático dos jogadores pode ser influenciado através da alteração do espaço dos jogos reduzidos. Assim, as manipulações de várias vertentes dos exercícios são adulteradas, tendo como exemplo a largura e comprimento do campo, as regras de jogo ou até o próprio objetivo dos mesmos, considerados estes, condicionantes da tarefa nos exercícios a dispor (Davids et al, 2013).

2. Enquadramento Teórico

2.1. Jogos Reduzidos Condicionados (JRC)

É conhecimento geral que este desporto coletivo (Futebol) é rodeado de um alto nível de complexidade, que envolve aleatoriedade, imprevisibilidade e variabilidade (Figueiredo et al., 2016).

Para haver sucesso, é necessário os atletas possuírem habilidades capazes de controlar estes momentos caóticos do jogo, de forma a conseguir dominar o maior número de variáveis possíveis, a designada técnica. É primordial a conceção de um método de treino em que haja nalguns exercícios alterações de condicionantes que promovam o ganho de capacidades que dominem esta dita imprevisibilidade.

No futebol, o desenvolvimento do conteúdo técnico-tático e o aparecimento da criatividade ocorre muitas das vezes através da manipulação das regras funcionais e estruturais dos JRC (Duncan et al. 2022, citado por Ueda et al. 2023), permitindo então que se consigam adulterar certas condicionantes de acordo com as ideias dos treinadores, indo em conta ao objetivo daquela sessão de treino.

Servindo de base para ensinar os fundamentos técnicos aos jogadores, estes acabam por ser muito úteis, sendo um dos principais objetivos dos JRC fornecer aos atletas mais contacto com a bola, em espaços mais reduzidos, aumentando o número de ações realizadas (Graça, 2009). Relacionado com o espaço no JRC por jogador, diminuindo-o ou aumentando-o, vão-se observar mudanças a nível da resposta psicológica, da demanda física do exercício, da resposta técnica e também a nível do comportamento tático, bem como das dinâmicas coletivas da equipa (Clemente et al. 2023). Abordando a dificuldade de controlar as ações de todos os jogadores de um jogo de 11vs11, Klingner et al. (2022) aborda o facto de nos JRC, ao reduzir o número de jogadores, permite-se um maior envolvimento dos jogadores no próprio jogo. Assim, estes JRC até podem ser utilizados como um instrumento de avaliação (Bergkamp, 2019; Hartigh, 2018; citado por Klingner et al. 2022).

O ideal dos treinadores utilizarem muito os JRC nas suas sessões de treino prende-se muito com a similaridade ao jogo formal. E muitos procuram os JRC para provocar mais situações de relação com bola nos jogadores, ideia em sintonia sobretudo com as camadas mais jovens. A literatura demonstra resultados claros sobre esta idealização e segundo Baldi (2017), menos jogadores no mesmo espaço promove um evidente controlo das ações de cada jogador, um comando sobre os momentos caóticos do jogo, perfazendo que os atletas tenham um critério melhor e mais aprimorado nas

funções desempenhadas em campo. O mesmo autor, Baldi et al. (2018) demonstra num artigo, resultados que suportam o que havia dito anteriormente, onde verifica que houve um maior número considerável de ações técnicas de passe, recepção, condução e finalização nos JRC de 3x3+ GR do que nos JRC de 4x4+GR, confirmando a ideia de que num JRC com menos atletas, há a propensão de estes tocarem mais vezes na bola.

2.2. Análise do Comportamento Técnico-Tático

A articulação entre as ações técnicas e as decisões táticas é determinante para o bom desempenho de um atleta, refletindo-se a eficácia com que as equipas implementam as ideias do treinador. Assim, os JRC, como parte do modelo de treino, contribuem de forma inequívoca para fomentar essa articulação, sendo um contexto ideal para o desempenho das várias ações técnico-táticas e desenvolvimento da capacidade de decisão.

Essencialmente, a aplicação de todas as restrições inerentes aos JRC vão influenciar o comportamento técnico-tático dos jogadores, melhorando consequentemente a capacidade de decisão dos mesmos (Gonçalves et al., 2016). Estudos demonstram que o tamanho do campo nos JRC tem grande influência no comportamento dos atletas, concluindo que com menos espaço disponível para jogar, ocorre um maior número de transições, tanto defensivas como ofensivas, evidentemente resultando em mais perdas de bola (Olthof et al., 2018, citado por Ferreira-Ruiz et al., 2021). O mesmo estudo refere que em maiores espaços, há uma maior tendência para manter a posse de bola. Logicamente, há outras variáveis que tendem a influenciar estes resultados, como é exemplo da oposição, obstáculo que cria variabilidade e incerteza nas interações interpessoais entre os jogadores durante o exercício (Keith, 2013).

2.3. Manipulação de Balizas

Nos poucos estudos que abordam a manipulação de balizas, estes são mais focados nos aspetos físicos/fisiológicos do jogo, procurando relatar os níveis de intensidade colocados após uma certa manipulação das balizas, neste caso, com a ausência das mesmas (Casamichana et al, 2012).

Comumente, os JRC também são comparados entre si através da ausência da baliza ou com a presença da baliza e de um GR, onde se chegam a algumas conclusões dignas de serem observadas com mais detalhe e colocadas em prática pelo treinador na sessão de treino. Situações de jogo com GR aparentam aumentar a intensidade dos JRC (Cardoso, 2014). Vilar et al. (2014) indica que em JRC com GR, estes

inerentemente vão dispor de mais ações de drible e desarme, numa procura incessante de um melhor ângulo para finalizar. Já Mallo et al. (2008) indica que é necessário complementar esta informação dos JRC com GR com indicadores de índole técnico e tático, sem optar pelos fisiológicos, visando notar as diferenças nesses aspetos com as presenças ou não presenças dos GR. Ainda na modificação das balizas e do espaço interveniente, Travassos (2016), citado por Garcia-Angulo, et al. (2024) indica que as áreas que foram modificadas nos JRC foram as que contabilizaram mais ações realizadas, sendo essas as zonas laterais.

Já numa abordagem mais técnica acerca dos JRC, Figueiredo (2016) denotou que há um maior número de passes realizados nestes tipos de exercício onde só há uma baliza do que com três, percebendo que há diferenças no que toca às ações técnicas realizadas e que as balizas e o número das mesmas podem influenciar estas ações. Cardoso (2014) descreve também que ao estudar as balizas, procura-se compreender de que forma a disposição, a dimensão ou a ausência das mesmas podem influenciar as ações/comportamentos dos atletas.

3. Objetivos

Como é descrito, é questionável o porquê de haver poucos estudos que procuram saber mais sobre o posicionamento e o número das balizas e como estas condicionantes podem interferir no pensamento e execução dos atletas, como descreve Cardoso (2014). Abordando a pertinência deste estudo, o autor coloca a baliza como o objeto central para a concretização do objetivo do jogo de futebol, o golo. Portanto, é indispensável entender como esta condiciona os vários comportamentos dos jogadores, sendo esta a variável principal a observar no delineamento dos objetivos. Assim, este relatório apresenta os seguintes objetivos:

- Averiguar como a manipulação das balizas cria constrangimentos no tipo de ações técnicas realizadas pelo jogador, procurando verificar a quantidade e qualidade (sucesso) de ações feitas;
- Apurar, tendo em conta o objetivo definido no treino, qual é o JRC que mais se adequa a esse mesmo objetivo, no que toca ao número e posições da baliza;
- Identificar o local onde se realizam mais ações técnicas em cada JRC;
- Verificar se existem diferenças significativas nas várias ATT entre os vários JRC;

3.1. Hipóteses

H1 – Existem diferenças significativas no número de ações de passe entre JRC

H2 – Existem diferenças significativas no número de ações de drible entre JRC

H3 – Existem diferenças significativas no número total de ações entre JRC

H4 – Existem diferenças significativas no número de ações realizadas no Corredor Central entre JRC

4. Metodologia

4.1. Caracterização dos Participantes

A amostra é composta por dezasseis participantes do sexo masculino (cinco defesas, cinco médios e seis avançados). Estes atletas pertencem ao plantel de Iniciados (Sub-15) da Associação Académica de Santarém, estando inseridos na Primeira Divisão Nacional de Iniciados, época 2023-2024. Está descrito na tabela 13, os dados antropométricos referentes aos atletas pertencentes ao estudo.

Tabela 13- Dados Antropométricos dos participantes

Variável	Idade (anos)	Altura (Cm)	Massa Corporal (Kg)
Mínimo - Máximo	14 - 15	154 - 180	41,1 - 71,2
Média \pm DP	14,45 \pm 0,51	170,4 \pm 6,48	59,7 \pm 8,1

4.2. Procedimentos

4.2.1. Tarefas Realizadas / Protocolos

Realizaram-se três tipos de JRC (Figura 18):

1. 4x4, com três mini-balizas, num campo com a dimensão de 38x24m;
2. 4x4, com duas mini-balizas, num campo com a dimensão de 38x24m;
3. 4x4, com uma mini-baliza, num campo com a dimensão de 38x24m;

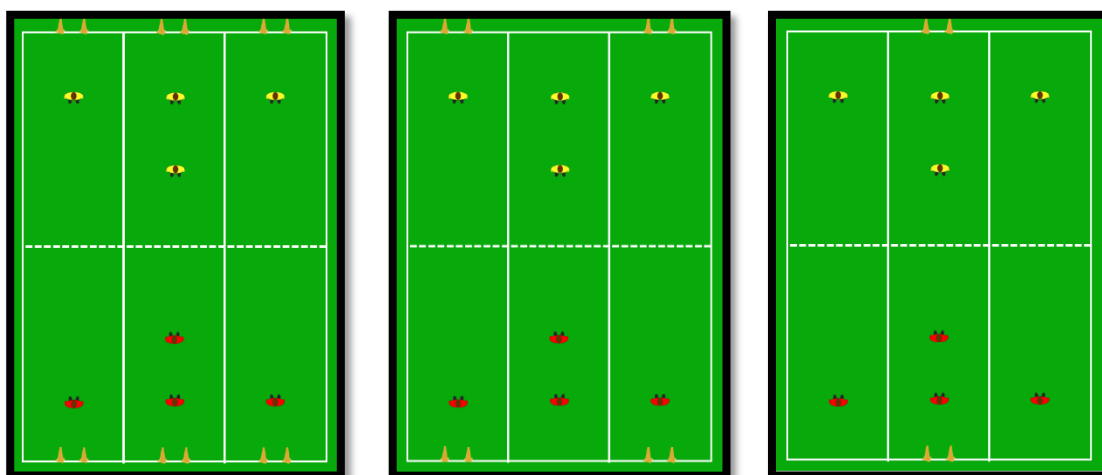


Figura 18- Tipos de JRC

As mini-balizas têm a largura de um metro. O campo foi dividido em três corredores (cada corredor tem oito metros de largura por trinta e oito metros de comprimento), com uma linha a definir os dois meios-campos. As dimensões do campo foram definidas com base no livro de Verheijen (2014), o qual refere que por cada jogador de campo, o espaço de jogo real compreende cerca de 10m de comprimento e 6m de largura. Assim, procura-se atribuir ao espaço do jogo reduzido uma relação entre comprimento e largura o mais aproximado possível às dimensões do campo onde competimos na condição de visitado (comprimento representa 1,58 vezes a largura). Cada JRC teve a duração de cinco minutos, com uma pausa entre jogos de dois minutos, para que os atletas pudessem recuperar os seus índices físicos. O exercício foi operacionalizado no treino de quinta-feira (Jogo -3) pois foi o dia em que a equipa técnica achou mais pertinente a ocorrência do estudo, visto que o espaço disponível para treino neste dia era o mais reduzido. Aconteceram três momentos de recolha, todos eles separados por uma semana, sendo que em cada um deles, foram efetuados os três JRC, perfazendo uma totalidade de nove jogos. Os momentos de recolha ocorreram nos dias 11/04/2024, 18/04/2024 e 25/04/2024. Foram assegurados os mesmos processos de aquecimento dos jogadores durante todos os momentos de recolha. A tabela 14 apresenta a cronologia das atividades desenvolvidas em cada dia de recolha.

Tabela 14- Planeamento Horário do Estudo na Sessão de Treino

Horário	Atividade a realizar
19:00h - 19:30h	Parte Inicial do treino
19:30h – 19:40h	Explicação das regras do JRC e dinâmica do exercício
19:40h – 19:45h	Primeiro JRC, com as 3 mini balizas
19:45h – 19:47h	Pausa entre JRC e preparação do Segundo JRC
19:47h – 19:52h	Segundo JRC, com as 2 mini balizas
19:52h – 19:54h	Pausa entre JRC e preparação do Terceiro JRC
19:54h – 19:59h	Terceiro JRC, com 1 mini baliza

Constituíram-se dois grupos de oito jogadores. O critério para a criação dos grupos prende-se com os oito jogadores com mais tempo de jogo (Grupo A) na primeira fase da competição (excetuando GR) e os oito com menos tempo de jogo (Grupo B). Esta separação prende-se com a ideia de ter uma comparação derivada da capacidade dos jogadores. É evidente em todas as equipas que os jogadores com mais tempo de utilização são superiores aos restantes, pelo que se quis entender se os jogadores com mais tempo de jogo obtêm resultados significativamente distintos dos restantes. As equipas dentro dos grupos foram montadas de uma forma aleatória, não tendo havido posições discriminadas (Figura 15 e 16).

Tabela 15- Minutos na Primeira Fase da Competição

Jogadores	Minutos	Grupos
AF	1432	A
GM	1341	A
JF	1339	A
MS	1315	A
AM	1216	A
RD	1133	A
JA	1121	A
MC	999	A
DPer	758	ISENTO
DPir	690	ISENTO
PV	447	ISENTO
MS	400	ISENTO
LR	352	B
JR	244	B
DM	195	B
MCan	170	B
ML	166	B
LI	159	B
MMod	62	B
GB	29	B

Tabela 16- Equipas Constituídas de Forma Aleatória

Grupo A		Grupo B	
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4
MC	JA	ML	MCan
AM	MS	DM	LI
JF	GM	JR	MMod
RD	AF	GB	LR

O JRC foi jogado de acordo com as regras oficiais do futebol. O lançamento foi realizado com o pé e só houve remate após a linha do meio-campo. Aquando da marcação de uma falta, a bola era jogada onde esta foi cometida e não havia finalização no primeiro toque. Quando a bola saía para pontapé de canto, esta era reiniciada junto às balizas que defendia a equipa a que pertencia a posse de bola. Não houve nenhum tipo de intervenção por parte de algum treinador, nem feedback motivacional, corretivo ou indicativo. O treinador apenas se responsabilizou a verificar se as condições estavam reunidas para a realização do exercício e assumiu a função de árbitro, indicando de quem era a bola quando esta saía do terreno de jogo ou marcando alguma falta. O treinador teve também a função de repor as bolas para que fosse aproveitado ao máximo o tempo de atuação do exercício. A sessão foi gravada com a câmara VEO Cam, para posterior codificação. Foi colocada entre os dois campos e como esta dispõe de uma tecnologia de 180°, foi possível observar todos os ângulos dos JRC.

As variáveis analisadas foram as seguintes:

- Nº de dribles realizados/com sucesso: Assume-se como sucesso quando o atleta passa pelo adversário direto e mantém a posse da bola;
- Nº de passes realizados/com sucesso: Assume-se como sucesso quando o passe chega a um destinatário da mesma equipa;
- Nº de passes progressivos realizados/com sucesso: Passe realizado para a frente, de forma a subir no terreno do jogo ou colocado na frente do colega, promovendo a progressão em campo do mesmo;
 - Nº de passes em rutura realizados/com sucesso: Quando há um passe colocado no espaço que claramente situa um determinado jogador em posição fulcral para haver finalização e de forma isolada, quebrando a linha defensiva do adversário, colocando a bola nas costas da mesma;
 - Nº de receções orientadas para progressão provenientes de um passe: Quando a receção é orientada no sentido da baliza;
 - Nº de receções orientadas para variação do centro de jogo (VCJ) proveniente de um passe: VCJ – Mudança da posse de bola de um corredor lateral para o outro com o objetivo de sair da pressão adversária e encontrar espaço para progressão (É considerada com sucesso uma receção orientada para VCJ quando o jogador se encontra no corredor lateral e a sua receção encontra-se na direção do corredor lateral contrário);
 - Nº de receções realizadas para trás ou para o lado provenientes de um passe: É considerada uma receção para o lado e não para uma VCJ quando o jogador se situa no corredor central ou quando se encontra no corredor lateral, mas realiza a receção

para o lado contrário do campo;

- N° de VCJ totais: Assume-se como VCJ total quando há um passe que é realizado de um corredor lateral para o outro de forma direta, sem haver interceção ou receção por parte de algum membro afeto ao jogo;

- N° de interceções: Momento em que há a interceção de um passe curto, remate, passe longo ou cruzamento;

- N° de desarmes realizados/com sucesso: Quando o jogador numa clara situação de um contra um, tem a ação de tentar retirar a bola ao adversário (Assume-se como sucesso quando o jogador retira a bola do adversário, podendo ficar em posse desta ou não);

- Tempo de jogo em cada corredor: Fora do campo, corredor central e corredor lateral (Estão incluídos os dois corredores laterais, o direito e o esquerdo);

- Golos marcados: Quando a bola através de remate ou passe ou uma ação do adversário ultrapassa a linha final da mini-baliza.

Todas as doze variáveis são recolhidas através da análise e codificação do vídeo do exercício. As variáveis referentes às receções, interceções, VCJ totais e golos, não são distinguidas pelos corredores laterais e centrais, sendo que também não são contabilizadas as tentativas e o próprio sucesso da ação, contando apenas as situações em que há sucesso da ação.

4.2.2. Instrumentos Utilizados

O material utilizado na regulamentação das medidas do campo foi uma Fita Métrica DEXTER, 50 metros. Utilizou-se os pinos e os cones fornecidos pelo clube para marcação das extremidades do campo, delimitação dos corredores e fixação das balizas. Para gravação das três sessões de treino, foi utilizada a câmara VEO Cam 3. Para efeitos de recolha de dados de forma mais simples utilizou-se o documento visível da figura 19.

Corredores:	Grupo ____	Jogadores:	_____	_____	Tempo Corredor	Fora - ____
____/____/____	Equipa ____		_____	_____	Central - ____	Lateral - ____
Dribles	1º				Interceções	
	2º				1º Vídeo	2º Vídeo
	3º					3º Vídeo
Desarmes	1º					
	2º				VCJ Totais	
	3º				1º Vídeo	2º Vídeo
PASSES em Rutura	1º					
	2º					
	3º				Receções Orientadas para VCJ	
PASSES Progressivos	1º				1º Vídeo	2º Vídeo
	2º					3º Vídeo
	3º					
PASSES Realizados	1º				Receções Orientadas para Progressão	
	2º				1º Vídeo	2º Vídeo
	3º					3º Vídeo
Golos				Receções para Trás ou Lado		
	1º Vídeo	2º Vídeo	3º Vídeo		1º Vídeo	2º Vídeo
						3º Vídeo

Figura 19- Documento para Recolha de Dados

4.2.3. Tratamento Estatístico dos Dados

Todos os dados foram registados no software da *Microsoft, Excel*. Para o seu tratamento, todos os dados foram passados para o programa *IBM® SPSS® Statistics (Versão 30.0)*.

Para representar as médias das variáveis obtidas, foi realizado no software a função de análise das estatísticas descritivas, onde se apurou a média e desvio-padrão de cada variável.

Para poder realizar as comparações necessárias entre as variáveis recolhidas dentro de cada exercício, para poder verificar se em cada variável havia alguma diferença significativa de exercício para exercício, foi realizado primeiramente um teste de normalidade para todas as quarenta e cinco (45) variáveis. Após os resultados, realizou-se para as variáveis com distribuição normal, uma análise de simetria, recorrendo ao teste “*One Way Anova*”. Já para as variáveis com distribuição anormal, realizou-se um teste não paramétrico, o de “*Kruskal-Wallis*”. Posteriormente, para complementar a análise estatística, utilizou-se o teste *post-hoc* de *Sheffe*.

4.2.4. Fiabilidade Intraobservador e Interobservador

A fiabilidade intra e interobservador (Figura 17) foi avaliada utilizando o índice Kappa de Cohen, apropriado para dados categóricos. A fiabilidade intraobservador foi determinada com base na repetição da avaliação pelo mesmo observador. A fiabilidade interobservador foi avaliada com base na avaliação realizada por um observador independente.

A interpretação dos valores de Kappa seguiu os critérios propostos por Landis e Koch (1977):

- < 0,00: Acordo inferior ao esperado ao acaso
- 0,00 – 0,20: Acordo ligeiro
- 0,21 – 0,40: Acordo razoável
- 0,41 – 0,60: Acordo moderado
- 0,61 – 0,80: Acordo substancial
- 0,81 – 1,00: Acordo quase perfeito

Tabela 17- Fiabilidade Intraobservador e Interobservador

Tipo de Fiabilidade	Kappa (k)	Intervalo de confiança (95%)	Interpretação
Intraobservador	<u>0,89</u>	0,81-0,97	Acordo quase perfeito
Interobservador	<u>0,76</u>	0,68-0,84	Acordo substancial

5. Resultados

Remetendo para a variável do drible, as figuras 20 e 21 demonstram a média do Grupo A e Grupo B, respectivamente. Numa primeira instância é possível observar em ambos os grupos uma tendência, evidenciando que à medida que há menos balizas no JRC, mais são os dribles utilizados no exercício. No Grupo B, é notável uma maior utilização deste recurso técnico, uma vez que na categoria “Total de Dribles”, o Grupo A apresenta um valor médio sempre inferior ao Grupo B.

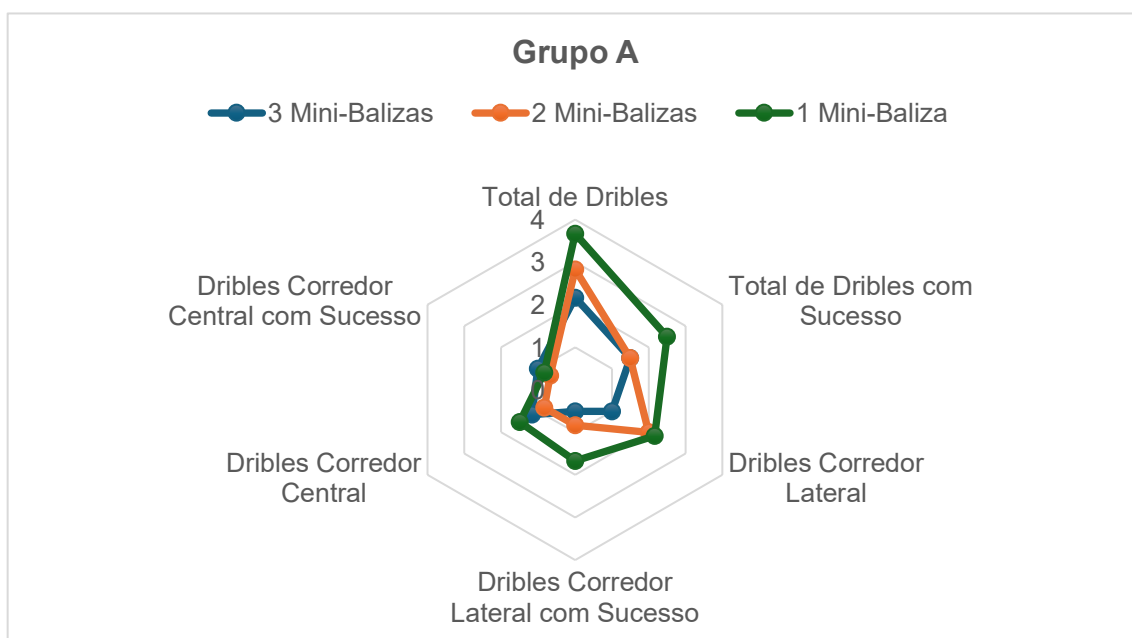


Figura 20- Média de Dribles do Grupo A

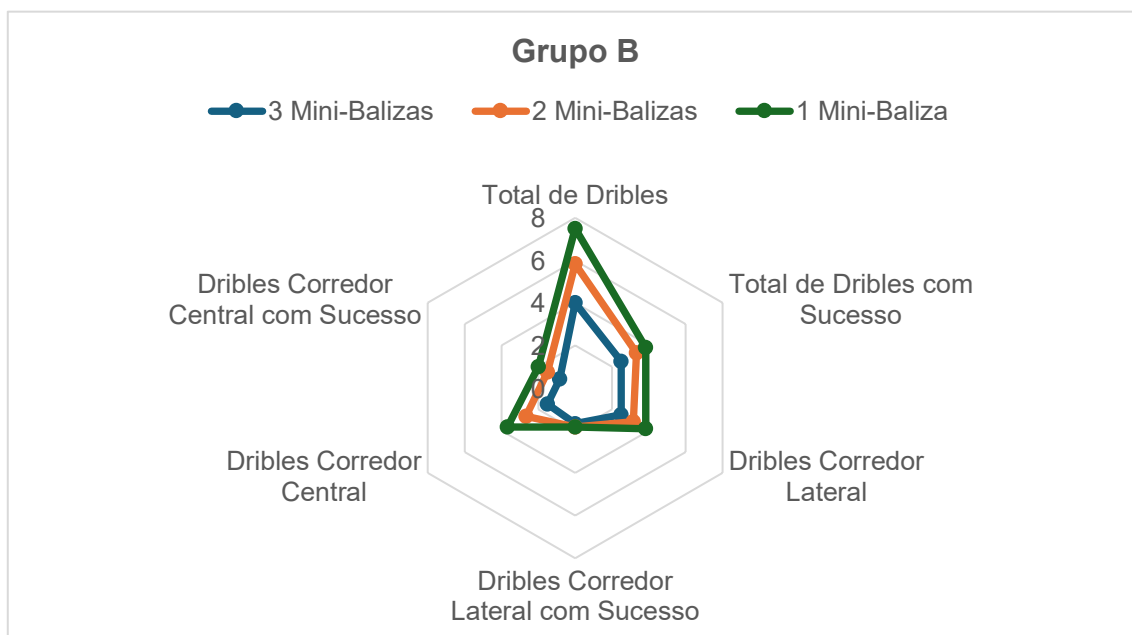


Figura 21- Média de Dribles do Grupo B

Já na variável do Desarme, é possível aferir nas figuras seguintes que há uma menor utilização da ATT do desarme no exercício com três mini balizas em ambos os grupos, em relação aos outros dois JRC. Também na categoria “Total de Desarmes”, é de notabilizar, a par com a variável de Dribles, uma média superior em todos os JRC no Grupo B em relação ao Grupo 1.

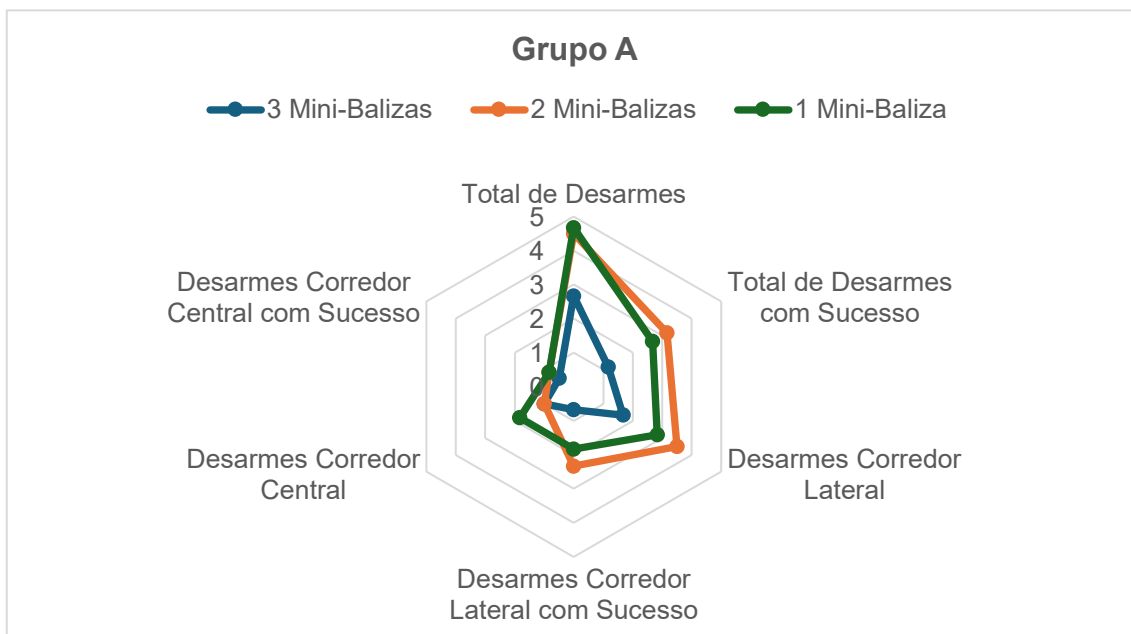


Figura 22- Média de Desarmes do Grupo A

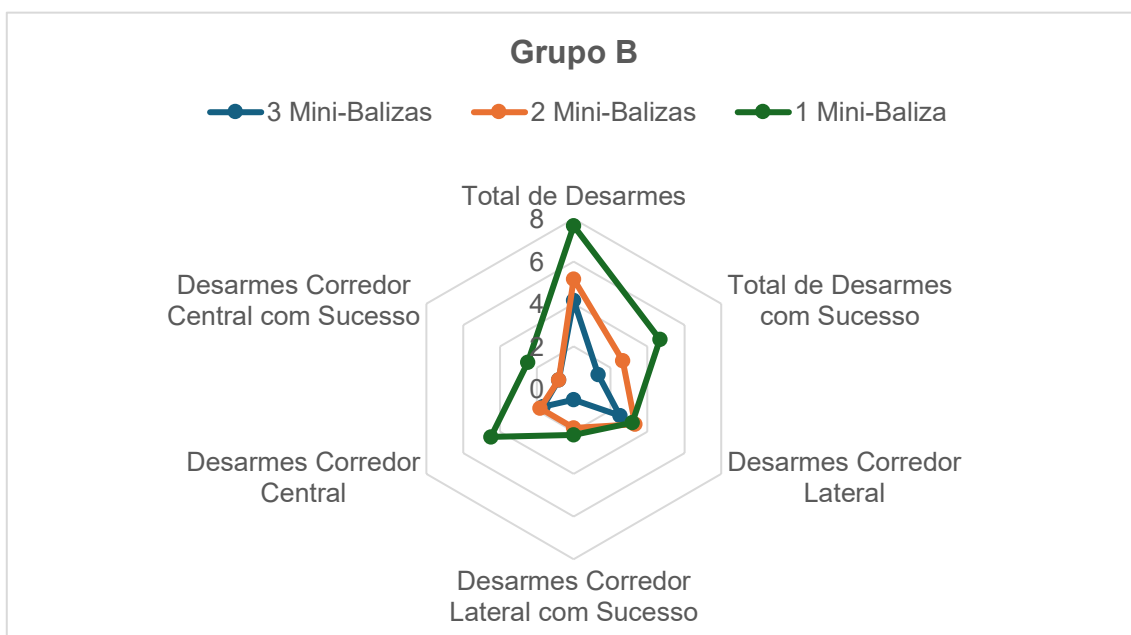


Figura 23- Média de Desarmes do Grupo B

Pelas tabelas 18 e 19, percebe-se que ocorreu mais dribles no corredor lateral do que no corredor central em ambos os grupos. No entanto, de referir que o corredor lateral apresenta o dobro do espaço do corredor central por ser constituído por dois corredores, o esquerdo e o direito. Assim, verificou-se a percentagem de sucesso desta ATT, em cada JRC:

Tabela 18- % de Sucesso da ATT Drible Grupo A e Grupo B

		% de Sucesso da ATT Drible Grupo A		
		3 MB	2 MB	1 MB
Corredor Central		55%	56%	55%
Corredor Lateral		67%	58%	48%
		% de Sucesso da ATT Drible Grupo B		
		3 MB	2 MB	1 MB
Corredor Central		50%	45%	55%
Corredor Lateral		20%	55%	69%

É possível verificar que nesta ATT, não existe nenhuma hegemonia de algum exercício quanto às ações realizadas em cada corredor.

Quanto à percentagem de sucesso de ambos os grupos dos Desarmes, nos corredores, a seguinte tabela demonstra esse mesmo dado:

Tabela 19- % de Sucesso da ATT Desarme Grupo A e Grupo B

		% de Sucesso da ATT Desarme Grupo A		
		3 MB	2 MB	1 MB
Corredor Central		50%	83%	45%
Corredor Lateral		40%	67%	65%
		% de Sucesso da ATT Desarme Grupo B		
		3 MB	2 MB	1 MB
Corredor Central		50%	45%	55%
Corredor Lateral		20%	55%	69%

No corredor lateral, é possível observar em ambos os grupos uma tendência de aumento da taxa de sucesso dos Desarmes à medida que há menos balizas no JRC. No exercício com 3 mini balizas, é no corredor central que existe a maior percentagem de sucesso, em comparação à do corredor lateral.

Observando agora as restantes variáveis retiradas nas figuras 24 e 25 (com exceção do passe), o Grupo A apresenta em todos os parâmetros mais receções que o Grupo B. Destaque para a evolução crescente no Grupo A no que toca às receções para progressão, algo contrariado no Grupo B com uma progressão decrescente, na mesma categoria. O Grupo A concretizou uma média de 3,67 golos no exercício com 2 mini balizas, a maior dentro dos 3 exercícios. Já a maior média pertencente ao Grupo B, na categoria de golos, pertence ao exercício com 1 mini baliza, com 3,67

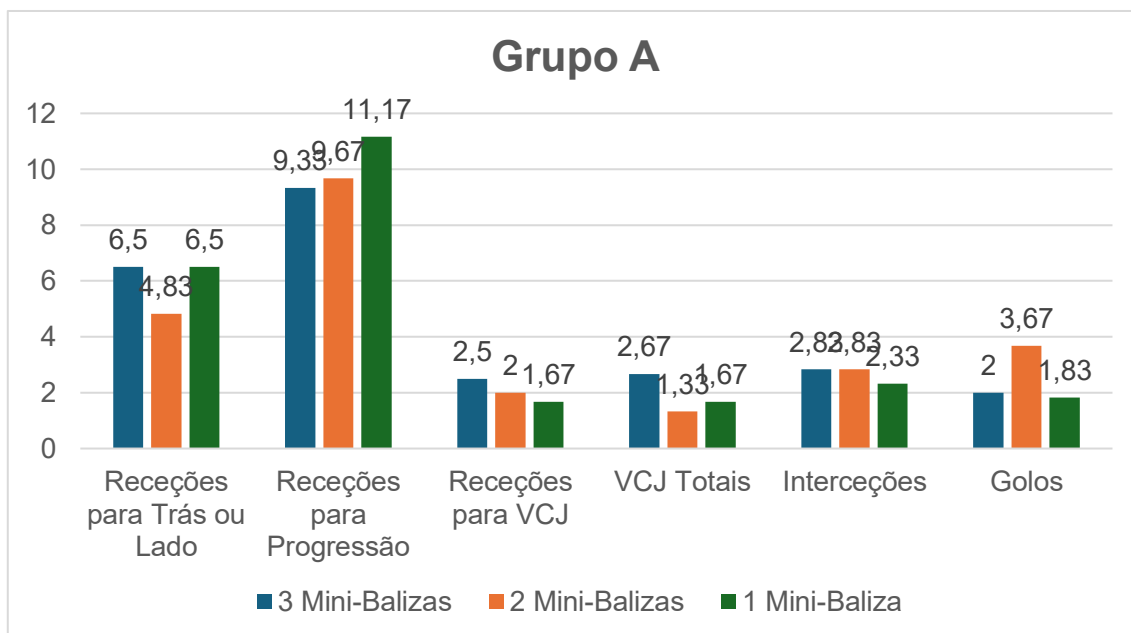


Figura 25- Média das Receções, VCJ Totais, Interceções e Golos do Grupo A

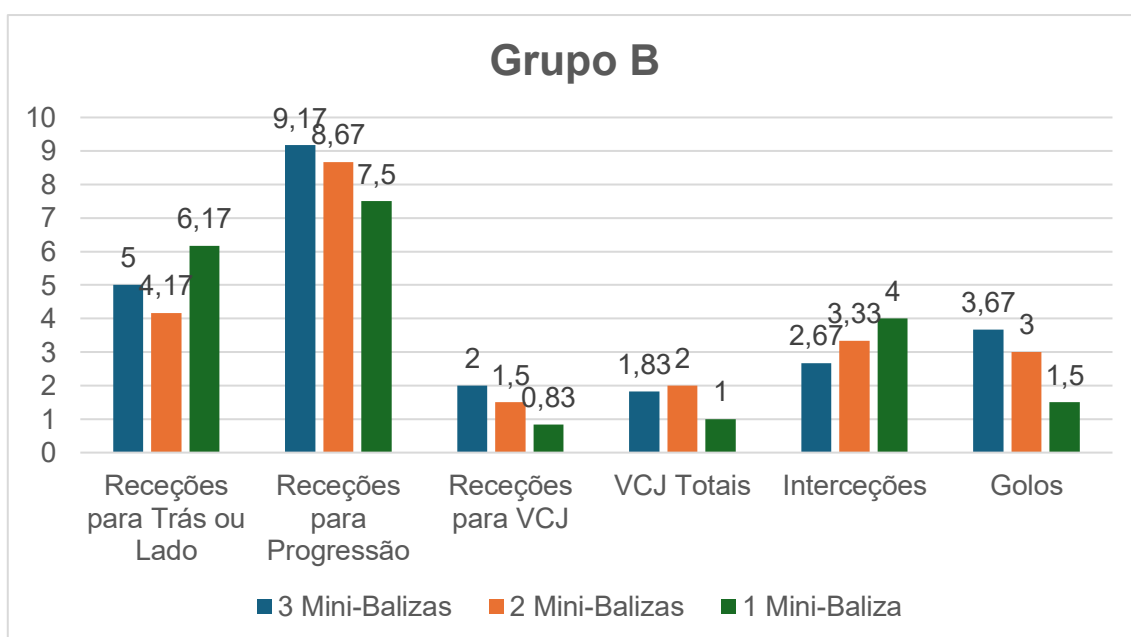


Figura 24- Média das Receções, VCJ Totais, Interceções e Golos do Grupo B

Seguidamente, são apresentadas as tabelas 20 e 21, referentes às médias dos tipos de passes analisados e retirados, do Grupo A e Grupo B.

Grupo A				
Tipo de Passe	Local do Passe	3 MB	2 MB	1 MB
Passes em Rutura	Corredor Central	1,17	2,33	0,83
	Corredor Central com Sucesso	0,67	1,67	0,67
	Corredor Lateral	1,67	1,5	1,33
	Corredor Lateral com Sucesso	0,83	0,83	1,17
	Total de Passes	2,83	3,83	2,17
	Total de Passes com Sucesso	1,50	2,50	1,83
Passes Progres.	Corredor Central	5,50	5,17	6,17
	Corredor Central com Sucesso	4,67	4,33	5,50
	Corredor Lateral	6	5	3,83
	Corredor Lateral com Sucesso	4,67	3,83	3,50
	Total de Passes	11,50	10,17	10
	Total de Passes com Sucesso	9,33	8,17	9
Passes para Trás ou Lado	Corredor Central	3	4	5,17
	Corredor Central com Sucesso	3	3,83	4,50
	Corredor Lateral	7,17	6,33	9,33
	Corredor Lateral com Sucesso	6,33	6,17	8,50
	Total de Passes	10,17	10,33	14,50
	Total de Passes com Sucesso	9,33	10	13
Total de Passes	Corredor Central	9,67	11,50	12,17
	Corredor Central com Sucesso	8,33	9,83	10,67
	Corredor Lateral	14,83	12,83	14,50
	Corredor Lateral com Sucesso	11,83	10,83	13,17
	Total de Passes	24,50	24,33	26,67
	Total de Passes com Sucesso	20,17	20,67	23,83

Tabela 20- Média de Passes do Grupo A

Grupo B				
Tipo de Passe	Local do Passe	3 MB	2 MB	1 MB
Passes em Rutura	Corredor Central	1,33	1,17	0,83
	Corredor Central com Sucesso	1	0,67	0,33
	Corredor Lateral	1,17	1,83	0,83
	Corredor Lateral com Sucesso	0,83	1,33	0,33
	Total de Passes	2,50	3	1,67
	Total de Passes com Sucesso	1,83	2	0,67
Passes Progres.	Corredor Central	5,17	3,83	6,50
	Corredor Central com Sucesso	4,17	3,50	5
	Corredor Lateral	5,67	5	4,83
	Corredor Lateral com Sucesso	4	3,17	4
	Total de Passes	10,83	8,83	11,33
	Total de Passes com Sucesso	8,17	6,67	9
Passes para Trás ou Lado	Corredor Central	5,67	4,50	3,50
	Corredor Central com Sucesso	5,67	4	2,83
	Corredor Lateral	6,17	8,17	7,33
	Corredor Lateral com Sucesso	5,50	6,83	7
	Total de Passes	11,83	12,67	10,83
	Total de Passes com Sucesso	11,17	10,83	9,83
Total de Passes	Corredor Central	12,17	9,50	10,83
	Corredor Central com Sucesso	10,83	8,17	8,17
	Corredor Lateral	13	15	13
	Corredor Lateral com Sucesso	10,33	11,33	11,33
	Total de Passes	25,17	24,50	23,83
	Total de Passes com Sucesso	21,17	19,50	19,50

Tabela 21- Média de Passes do Grupo B

Tabela 22- Diferença das Médias de Passe entre Grupo A e Grupo B

Relativamente às tabelas acima referenciadas (Tabela 20 e 21), é evidente uma maior utilização de um determinado tipo de passe para cada grupo. No Grupo A é possível observar através das cores (Cinzento mais escuro – valor mais alto; Branco – valor mais baixo) que na categoria de Passes Progressivos, é o exercício com 3 Mini-Balizas que apresenta as médias mais elevadas. Já nos passes em rutura, o exercício com 2 Mini-Balizas foi o que teve as médias mais elevadas. Nos passes para trás ou para o lado, o exercício com apenas 1 Mini-Baliza acumulou um maior número de passes, segundo as médias evidenciadas. Mencionando o Grupo B, tem uma distribuição mais homogénea. No entanto, consegue-se concluir que foi o exercício com 3 Mini-Balizas que teve a maior média no total de passes, em relação aos demais. Na tabela ao lado direito (Tabela 22), está exposta a diferença das médias entre o Grupo A e B. Os números que se encontram a cinzento-escuro (números positivos) demonstram que o Grupo A teve uma maior média nessa categoria e nesse JRC. Já os negativos indicam uma superioridade na média do Grupo B.

Diferença: Grupo A – Grupo B				
Tipo de Passe	Local do Passe	3 MB	2 MB	1 MB
Passes em Rutura	Corredor Central	-0,16	1,16	0
	Corredor Central com Sucesso	-0,33	1	0,34
	Corredor Lateral	0,5	-0,33	0,5
	Corredor Lateral com Sucesso	0	-0,5	0,84
	Total de Passes	0,33	0,83	0,5
	Total de Passes com Sucesso	-0,33	0,5	1,16
Passes Progressivos	Corredor Central	0,33	1,34	-0,33
	Corredor Central com Sucesso	0,5	0,83	0,5
	Corredor Lateral	0,33	0	-1
	Corredor Lateral com Sucesso	0,67	0,66	-0,5
	Total de Passes	0,67	1,34	-1,33
	Total de Passes com Sucesso	1,16	1,5	0
Passes para Trás ou Lado	Corredor Central	-2,67	-0,5	1,67
	Corredor Central com Sucesso	-2,67	-0,17	1,67
	Corredor Lateral	1	-1,84	2
	Corredor Lateral com Sucesso	0,83	-0,66	1,5
	Total de Passes	-1,66	-2,34	3,67
	Total de Passes com Sucesso	-1,84	-0,83	3,17
Total de Passes	Corredor Central	-2,5	2	1,34
	Corredor Central com Sucesso	-2,5	1,66	2,5
	Corredor Lateral	1,83	-2,17	1,5
	Corredor Lateral com Sucesso	1,5	-0,5	1,84
	Total de Passes	-0,67	-0,17	2,84
	Total de Passes com Sucesso	-1	1,17	4,33

O número total de passes em todos os JRC e nos dois grupos, foi superior no corredor lateral. Contudo, importante salientar novamente o dobro do espaço que o corredor lateral possui, não sendo consonante com a diferença de passes realizados de um corredor para o outro. Sendo assim, utiliza-se novamente a taxa de sucesso dos vários tipos de passe, nos demais corredores, como se verifica na tabela 23:

Tabela 23- % de Sucesso da ATT Passe Grupo A e Grupo B

Passes Em Rutura	% de Sucesso da ATT Passe Grupo A			% de Sucesso da ATT Passe Grupo B			Média das % do CC e CL
	3 MB	2 MB	1 MB	3 MB	2 MB	1 MB	Total
Corredor Central	57%	72%	81%	75%	57%	40%	64%
Corredor Lateral	50%	55%	88%	71%	73%	40%	63%
Passes Progressivos	% de Sucesso da ATT Passe Grupo A			% de Sucesso da ATT Passe Grupo B			Média das % do CC e CL
	3 MB	2 MB	1 MB	3 MB	2 MB	1 MB	Total
Corredor Central	85%	84%	89%	81%	91%	77%	85%
Corredor Lateral	78%	77%	91%	71%	63%	83%	77%
Passes para Trás ou Lado	% de Sucesso da ATT Passe Grupo A			% de Sucesso da ATT Passe Grupo B			Média das % do CC e CL
	3 MB	2 MB	1 MB	3 MB	2 MB	1 MB	Total
Corredor Central	100%	96%	87%	100%	89%	81%	92%
Corredor Lateral	88%	98%	91%	89%	84%	96%	91%
Total de Passes	% de Sucesso da ATT Passe Grupo A			% de Sucesso da ATT Passe Grupo B			Média das % do CC e CL
	3 MB	2 MB	1 MB	3 MB	2 MB	1 MB	Total
Corredor Central	86%	86%	88%	89%	86%	75%	85%
Corredor Lateral	80%	84%	91%	80%	76%	87%	83%
Média Total dos JRC	3 MB	2 MB	1 MB	3 MB	2 MB	1 MB	
	76%	80%	88%	81%	76%	70%	

Indo ao encontro do tempo em que a bola esteve em cada corredor (Tabela 24), é natural que o corredor lateral tenha a maior percentagem, pois neste é contabilizado dois corredores (esquerdo e direito). Ao visualizar a tabela, podemos concluir que é no jogo com 1 Mini-Baliza que a bola passa mais tempo no corredor central, isolando-se de forma evidente perante os restantes JRC. Também é visível uma evolução decrescente na “Bola Fora”, afirmando-se que à medida que se retira uma baliza do JRC, a percentagem de tempo em que a bola se encontra fora do terreno de jogo é menor.

Tabela 24- Média de Tempo nos Corredores nos JRC

	3 MB		2 MB		1 MB	
	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B
Corredor Central	24,7%	26,7%	24,7%	25,3%	33,7%	35%
Corredor Lateral	35%	40,3%	43,3%	45,3%	39,7%	38,3%
Bola Fora	40,3%	33%	32%	32,7%	26,7%	26,7%

Pode-se também verificar que o corredor lateral teve sempre mais tempo com a bola, em relação ao corredor central. No entanto, como já referido anteriormente, este apresenta o dobro do espaço. Ao dividir por dois corredores (Lateral) o tempo em que a bola passa no mesmo, verifica-se na seguinte tabela a supremacia do corredor central perante os dois corredores laterais adjacentes.

Tabela 25- Média de Tempo nos Corredores nos JRC com o Corredor Lateral Dividido por 2

	3 MB		2 MB		1 MB	
	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B
Corredor Central	24,7%	26,7%	24,7%	25,3%	33,7%	35%
Corredor Lateral / 2	17,5%	20,2%	21,7%	22,7%	19,9%	19,2%

Assim, verifica-se que o Corredor Central apresenta uma maior percentagem de tempo com a bola, denotando o JRC com 1 mini baliza, onde se averigua uma grande ascendência, muito devido ao jogo apenas ter uma mini-baliza centrada no terreno de jogo.

6. Análise e Discussão de Resultados

Neste ponto, irão ser analisados todos os resultados demonstrados anteriormente, procurando confrontá-los com estudos referentes à mesma temática e questionando os diferentes resultados obtidos. Procurar-se-á também encontrar alguma diferença significativa entre os JRC, procurando a resposta aos objetivos enumerados.

6.1. Variável Dribles

Como mencionado na aba dos resultados, os dribles foram amplamente mais utilizados no grupo B, em relação ao grupo A. À medida que se foi retirando uma baliza nos JRC, estes foram cada vez mais empregados, concluindo que quantas menos balizas há para concluir o objetivo de jogo, mais dribles os jogadores procuram para esse efeito. Esta conclusão é presente para os dois grupos, sendo mais notabilizada no grupo B. O grupo B (menos utilizados) podem utilizar mais o drible devido à sua incapacidade de criação de linhas de passe aliada ao mau posicionamento e intensidade que colocam no exercício. As más decisões também provocam isso mesmo, sendo muitos dos jogadores inseridos neste grupo registados nessa índole de más decisões que não promovam o fluxo correto do jogo.

Em relação às comparações realizadas a todas as variáveis do drible em relação aos JRC, demonstrou-se que não há diferenças que estatisticamente sejam significativas entre os três exercícios.

Pulling et al. (2016), evidenciou que ocorreram menos dribles no seu formato de JRC com apenas 1 mini baliza (na zona central), em detrimento ao formato de JRC com 2 mini balizas (nas zonas laterais), resultado esse que não entra em consonância com o apresentado neste estudo, pois no JRC com 1 mini baliza houve mais dribles (no total e com sucesso) do que no JRC de 2 mini balizas. Já Cardoso (2014), adotou uma observação distinta ao realizar uma comparação do número de dribles efetuados em JRC sem mini baliza, com mini baliza e com guarda-redes. Concluiu que o JRC sem mini baliza, adotava um maior número de dribles em relação aos demais, muito sobretudo ao facto de estes não adotarem um objetivo após a posse de bola, levando a que a resguardassem pelo máximo de tempo possível, acolhendo cada vez mais situações de dribles.

6.2. Variável Desarmes

Na variável Desarmes, notabiliza-se uma outra vez uma maior utilização dos Desarmes por parte do Grupo B, no que toca ao Total de Desarmes. Em relação aos

três exercícios, o JRC com as três mini-balizas apresenta uma quantidade inferior de ações realizadas em detrimento dos outros dois JRC. Provavelmente, devido à existência de mais balizas, os atletas produzem menos dribles (verificado na variável Dribles), levando a menos situações de confronto pela posse da bola, resultando em menos tentativas de desarme.

A nível das comparações, as tabelas apresentaram diferenças estatisticamente significativas nas seguintes variáveis:

Desarmes no Corredor Central – Diferenças significativas entre o exercício 1 e o exercício 3 (Sig = 0,007);

Total de Desarmes - Diferenças significativas entre o exercício 1 e o exercício 3 (Sig = 0,12).

6.3. Variáveis Receções, VCJ Totais, Interceções, Golos

Nestas demais variáveis, não existe o conceito de sucesso, tendo sido apenas contabilizado o número destas ações realizadas com sucesso, por cada exercício. Como já referido, o Grupo A apresenta um maior número de receções em todos os tipos e nos três JRC. As receções orientadas para progressão foram manifestamente mais utilizadas nos dois grupos que as receções para trás ou para o lado, denotando então que estes JRC promovem a objetividade dentro do campo. Este desenlace sobressalta-se com maior evidência no exercício 3, Grupo A, onde apresenta uma média destacada em relação aos restantes exercícios.

A VCJ não foi muito explorada por ambos os grupos, que anotaram médias, todas inferiores, a três VCJ por exercício. Seria expectável que a média de VCJ fosse superior no JRC de apenas 1 mini baliza, pois com apenas 1 mini baliza para finalizar, teoricamente a bola teria de andar mais rápida, desposicionando os adversários, algo que não se registou.

Quanto à ATT das Interceções, é perceptível um aumento gradual das mesmas quando se vai retirando uma baliza, no Grupo B. Já no Grupo A, essa relação é contrária.

Por fim, a variável Golos indicou diferenças estatisticamente significativas entre os exercícios 1 e 3 (Sig = 0,022) e os exercícios 2 e 3 (Sig = 0,002). Ainda na variável Golos, seria de esperar que quanto mais balizas estivessem disponíveis para finalização, maior seria a média de golos obtida. No Grupo B, essa teoria foi confirmada.

Já no Grupo A, confirmou-se que o JRC com menos balizas teve uma média de golos inferior, mas o exercício que obteve o maior número de golos foi o 2, com 2 mini balizas.

Os resultados do número de golos no artigo de Figueiredo (2016) são demonstrativos que foram marcados mais golos em JRC com 3 mini balizas do que nos JRC de 1 mini baliza (baliza no corredor central), colocando-se no mesmo registo dos dados analisados no presente artigo, onde o JRC com 3 mini balizas obteve constantemente uma maior média em relação ao JRC de 1 mini baliza. Este fenómeno é facilmente justificado pela evidência de existirem mais soluções passíveis de concretização do objetivo do jogo, havendo, portanto, uma maior quantidade.

As interceções obtiveram uma média superior no JRC de 1 mini baliza no Grupo B, indo em conta aos resultados apresentados no estudo de Cardoso (2014), onde este expressa que existem uma maior quantidade de interceções em JRC sem balizas do que nos JRC com 3 mini balizas.

6.4. Variável Passes

Na variável Passes, na sua totalidade, foram mais utilizados pelo Grupo A. Ainda no total de passes, consegue se verificar uma tendência crescente no Grupo A, onde aumenta a média de passes realizados, à medida que se retira uma baliza. Pelo contrário, os jogadores pertencentes ao Grupo B foram realizando menos passes à medida que se retirava uma baliza.

Em relação às comparações realizadas a todas as variáveis do passe em relação aos JRC, demonstrou-se que não há diferenças que estatisticamente sejam significativas entre os três exercícios.

Os dados indicados na tabela 23 demonstram que, como era de esperar, os passes para trás ou para o lado foram os que apresentaram as maiores taxas de sucesso, pois inerentemente são os que têm menos risco de se falhar, sendo passes de contenção e, portanto, mais fáceis e seguros de se executar. Numa análise global, podemos também concluir que o Grupo A é quem apresenta as percentagens mais elevadas de sucesso, ao passo que na média total dos JRC (média das % de sucesso dos passes de rutura, progressivos e para trás ou para o lado, dos dois corredores, para cada JRC) conclui-se que no Grupo A, à medida que se retirava uma baliza, os jogadores foram ficando mais calculistas, falhando menos vezes na ATT do passe, muito devido à sua consciência de não poder falhar em detrimento do adversário ficar com a posse. Já no Grupo B, assistiu-se a precisamente o contrário, falhando mais passes cada vez que se retirava uma baliza, apresentando um comportamento mais individual

(em consonância com o número de dribles realizados por este grupo) e utilizando a ATT do passe como recurso e não como a primeira necessidade para o fluxo de jogo decorrer na sua normalidade. Em todos as vertentes do passe, ocorreu uma taxa de acerto de passe superior no corredor central que no lateral. Esta última informação pode ser confirmada pelo facto de haver mais campo e mais possibilidade da bola circular nos vários corredores se esta tiver no meio, em detrimento de a bola se situar num dos corredores laterais. Com a bola no corredor central, há então mais espaço e mais opções, resultando numa melhor decisão e conseqüentemente em menos passes falhados.

Taylor (2004), citado por Pulling (2016) observou que foram realizados mais passes que qualquer outra ação técnico-tática no seu artigo, tal como concluído neste estudo. Cardoso (2014) totalizou um maior número de passes no JRC com 1 mini baliza do que no JRC com 3 mini baliza, havendo conformidade com o estudo em causa no Grupo A, onde o total de passes é superior nos exercícios com 1 mini baliza. Já no Grupo B, existe uma maior quantidade de passes no exercício com 3 mini baliza, não podendo ser equiparado com os resultados de Cardoso.

6.5. Variável Tempo de Jogo em cada Corredor

Quanto à variável enunciada, esta demonstra nos resultados que à medida que se foi retirando uma baliza, ocorreu mais tempo útil de jogo, em que a bola esteve dentro das medidas do exercício. É possível concluir esta afirmação pois a percentagem de tempo que a bola esteve fora do terreno de jogo, foi diminuindo ao longo dos JRC, numa média entre as três vezes que se retirou os dados. Este resultado é justificado pela conceção de que com menos opção para atacar (visto que no último JRC, já só se joga com uma baliza para atacar e defender), os jogadores têm de ser mais cautelosos e saber manter com mais capacidade a posse da bola, não arriscando muito em dribles, passes, entre outras ações. Isto vai evidentemente permitir que a bola permaneça mais tempo em jogo.

A nível estatístico, não se verificou nenhuma diferença significativa. O tempo de jogo foi também quantificado no estudo de Cardoso (2014), onde este retirou dos resultados a conclusão de que os atletas passaram mais tempo no corredor central. Essa circunstância é apoiada na tabela 25, onde com os corredores laterais divididos por dois, também é no corredor central onde a maior parte do jogo decorre.

7. Conclusões

As conclusões retiradas na discussão indicam que há certo tipo de ações técnico-táticas que se evidenciam mais nuns JRC que noutros. O facto de haver mais balizas, influencia claramente as decisões que os jogadores tomam, sendo capaz de poder oferecer ao treinador algumas indicações sobre que JRC utilizar caso se queira aperfeiçoar ou utilizar de forma mais abundante certa ATT. No geral, os resultados indicam que o número de balizas e a configuração do exercício impactam diretamente nas decisões e na eficácia das ações dos jogadores, com cada grupo definido adaptando-se de maneira distinta às diferentes situações propostas pelos JRC. Era previsto que os atletas, estando inseridos num JRC com menos mini-balizas, que se fizessem providenciar de mais situações de dribles, pelo facto de eles encontrarem apenas uma zona passiva de completar o objetivo, algo que acabou por se verificar, visto que, como os resultados indicam, ocorreram mais dribles no JRC com 1 mini baliza. Já na ATT do passe, a ideia inicial passava pela oposta, pois como haveria mais espaço e mais balizas para finalizar a jogada, os atletas, num ato inteligente de jogo, utilizariam mais o passe para movimentar a bola, sendo esta uma forma mais rápida e eficaz. Este facto contrapôs-se à realidade verificada no Grupo 1 (realizou mais passes nos JRC de 1 mini baliza), enquanto no Grupo 2 a ideia foi validada. Noutra das variáveis que o autor crê ser mais significativa, o número de golos, a ideia aqui seria bastante evidente: Ocorrer mais golos nos JRC com 3 mini balizas, algo que se verificou no Grupo 2, mas que foi antónima no Grupo 1. Abordando também os desarmes, esta variável teria de, em condições naturais, andar de mãos dadas com a variável dos Dribles, pois só se realiza um desarme, quando há uma situação clara de um contra um (enunciado na metodologia). Em ambos os grupos, esta ideia foi verificada.

Acima de tudo, este estudo ajuda o treinador a planear os exercícios de treino de uma forma mais cautelosa e minuciosa, tendo em conta informações que possam ser pertinentes no decorrer do exercício, restringendo também as ações dos jogadores para aquilo que o treinador define como objetivo.

Concluindo, em relação à literatura encontrada acerca do tema estudado, pode-se afirmar que este tem de ser observado de uma forma mais profunda. Já que a baliza é vista como o foco de um jogo de futebol, esta coloca vários pontos de interrogação nas cabeças dos jogadores e a hipótese de a poder manipular durante as sessões de treino, tem de levar a uma maior exploração do tema. No geral, os resultados indicam que o número de balizas e a configuração do exercício impactam diretamente as

decisões táticas e a eficácia das ações dos jogadores, com cada grupo adaptando-se de maneira distinta às diferentes situações propostas pelos JRC.

7.1. Limitações do Estudo

O presente estudo apresenta algumas limitações passíveis de poder indicar um outro resultado, ou desvirtuar a realidade apresentada. Primeiramente, o número de amostras (N) recolhidas para a realização do estudo é diminuto tendo em conta que a maior parte dos dados são expostos através das médias das variáveis, pelo que um maior N permitia uma maior assertividade e menor aleatoriedade nos dados discutidos. Ainda devido à insuficiência de dados recolhidos para uma maior clareza, é evidente a influência que esta limitação tem no tratamento estatístico, tendo a maior parte das variáveis determinado que não haveriam diferenças estatisticamente significativas entre os vários JRC.

Seguidamente, o facto de existir nos resultados dois corredores, o central e o lateral e este último apresentar o dobro do tamanho, condiciona a forma como os resultados são interpretados. Numa primeira instância, os dados indicam nos uma certa informação que, após ter em conta que o corredor lateral é composto pelo corredor esquerdo e direito, pode levar a outras conclusões. Os dados foram apresentados dessa forma pois o autor determinou inicialmente que não haveria diferenças entre o corredor esquerdo e direito para o que ele entendia observar, daí o englobamento dos dois corredores num só.

7.2. Aplicações Práticas

Os dados resultantes deste estudo podem fornecer ao treinador uma ideologia mais pormenorizada do tipo de JRC a utilizar, tendo em conta o objetivo de treino planificado. Utilizar um exercício com três mini balizas ou com uma mini baliza demonstrou ser desigual, beneficiando certas ações técnico-táticas em detrimento de outras. Assim, o treinador poderá orientar o exercício para a ATT ou comportamento que quer ver acontecer de forma mais recorrente, conjugando com o feedback específico de tal ATT ou comportamento.

O próprio exercício realizado no estudo, pode oferecer várias nuances no treino. O JRC com 3 mini balizas proporciona mais rapidez na posse da bola, com a capacidade de decisão e visão de jogo a ser posta à prova. Já no JRC com 1 mini baliza, promove mais dribles e decisões individuais, rapidez de pensamento para sair de situações de jogo com menos espaço de jogo, utilizando a criatividade. O facto de haver balizas em zonas laterais nos JRC com 3 mini balizas e 2 mini balizas, proporciona maior rapidez

de variação do centro de jogo, podendo esta ser uma situação treinada dentro destes JRC. A própria metodologia utilizada para diferenciação dos grupos (Jogadores com mais e menos tempo de jogo) pode ser uma aplicação prática para a constituição dos vários grupos de trabalho, proporcionando homogeneidade dentro de uma equipa que por norma, é heterogénea. O desempenho dos atletas pode ser medido e baseado nos dados demonstrados neste estudo, podendo-se realizar uma simples comparação ou cruzamento de dados para observar se os jogadores se encontram dentro dos padrões medidos e se há alguma estratégia a adotar que possa beneficiar o próprio grupo a atingir o objetivo da sessão. Resumindo, a utilização de JRC em treino sempre será uma mais-valia, pela riqueza técnica e tática que estes oferecem, consolidando sobretudo situações micro do jogo de futebol. Este estudo suporta essa mesma conjuntura, oferecendo dados quantitativos e demonstrando quais os JRC que se assemelham melhor ao pedido e planificado pelo treinador, concedendo também taxas de sucesso que podem ser importantes na forma como os dados são interpretados.

8. Reflexão Final do Estágio e do Estudo

Ao longo deste percurso de estágio e da realização do estudo científico, viveu-se uma experiência profundamente enriquecedora, tanto a nível profissional como pessoal. Foram meses de aprendizagem, desafios e crescimento, nos quais ocorreu a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação e de confrontar esses mesmos conhecimentos com a realidade prática do treino.

O estágio na Académica de Santarém foi um dos momentos mais marcantes desta jornada. Trabalhar em dois contextos distintos exigiu uma capacidade de adaptação constante. Na equipa de Iniciados (Sub-15), na 1ª Divisão Nacional, a realidade era altamente competitiva, onde cada detalhe contou e a margem de erro era mínima. Houve momentos altos e baixos, aliados à duração da competição e à evidente característica de uma época desportiva, a seguir um crescimento ondulado de momentos negativos e positivos, onde tanto jogadores como treinadores aprendiam com erros, tentando-os corrigir em prontidão. São exemplos as constantes alterações no plantel, com jogadores a entrar e a sair durante a época, procurando objetivos diferentes e sempre na tentativa de procurar um contexto melhor, enquadrando-se às suas capacidades e objetivos delineados. A gestão do grupo após as derrotas, bem como a maneabilidade de expectativas após uma sequência de resultados positivos permitiram à equipa técnica arranjar formas de manter os ideais psicológicos do grupo num equilíbrio passível de não haver nervosismo e ansiedade nas decisões nem desconfiança no treino/jogo em momentos mais estáveis. Aprendeu-se sobre a importância da análise detalhada do jogo e do planeamento estratégico, evidenciando como o mais pequeno pormenor pode fazer a diferença na forma como as soluções são encontradas. A necessidade de haver uma constante atualização sobre as várias equipas, do estudo dos adversários e encontrar soluções táticas inovadoras foi um desafio encarado com entusiasmo.

Por outro lado, no escalão Sub-9, o contexto era completamente diferenciado, onde a principal missão era proporcionar uma experiência de aprendizagem e desenvolvimento aos jovens atletas, com base na felicidade e no gosto pelo treino e pelo futebol. A gestão do treino nesse nível exigiu não apenas conhecimento técnico, mas também sensibilidade para lidar com a individualidade de cada criança, as expectativas dos pais e o equilíbrio entre competição e diversão. Compreendendo as necessidades e desafios de diferentes faixas etárias, este escalão requereu uma abordagem mais simplista, muitas vezes tida como complicada, fruto da diferença entre os dois contextos treinados pelo treinador-estagiário.

Para além da prática no terreno, a vertente científica do trabalho trouxe outra perspetiva essencial. A investigação desenvolvida na Parte 2 do relatório teve como principal objetivo analisar o impacto do número e posicionamento das balizas em JRC. Para isso, adotou-se uma metodologia rigorosa, tentando controlar o ambiente para não haver condicionantes exteriores que pudessem deturpar os resultados obtidos.

A recolha de dados foi realizada ao longo de três semanas, envolvendo a equipa que o treinador-estagiário esteve inserido. Através desta análise, procurou-se identificar padrões entre variáveis que pudessem indicar uma forma diferenciada de olhar para os JRC, havendo adaptações na conceção dos mesmos. A principal aprendizagem desta investigação foi a constatação de que o conhecimento teórico e a prática andam de mãos dadas. O estudo ajudou a compreender melhor os fenómenos que ocorrem no treino e, ao mesmo tempo, a experiência prática trouxe novas perspetivas para a análise dos dados científicos. Essa interligação entre ciência e prática foi um dos aspetos mais enriquecedores deste processo.

Na reflexão sobre toda esta experiência, existe uma maior e melhor preparação para futuros desafios, tendo em conta as experiências vividas tanto no estágio como no estudo científico. O contacto com diferentes realidades, a necessidade de constante atualização e a busca por inovação tornaram possível desvendar uma faceta mais crítica e analítica, aliada ao objetivismo de todas as ações como treinador, seguro na comunicação e na forma como as informações são dispostas aos jogadores. Cada experiência, cada treino, cada análise e cada dado recolhido contribuíram para crescimento do treinador-estagiário seguindo em frente com a certeza de que a paixão pelo futebol e pelo conhecimento será sempre o motor da evolução.

Bibliografia

- Baldi, M. F., Néia Neto, N. L., Santos, R. D., & Duenha, N. D. O. (2018). Efeito do número de jogadores na frequência e distribuição dos fundamentos técnicos em jogos reduzidos na iniciação ao futebol. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 22(3), 27–32.
- Baldi, M. F., Santos, R. D., Duenha, N. D. O., & Néia Neto, N. L. (2016). Efeito do número de jogadores nas ações técnico-táticas em jogos reduzidos no futebol. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 21(3), 169–174.
- Bergkamp, T. L., Niessen, A. S. M., den Hartigh, R. J., Frencken, W. G., & Meijer, R. R. (2019). Methodological issues in soccer talent identification research. *Sports Medicine*, 49, 1317–1335.
- Cardoso, T. M. F. (2014). Efeito da manipulação das balizas sobre o perfil técnico e tático em jogos reduzidos e condicionados de futebol. Dissertação de mestrado, *Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2012). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623.
- Castellano, J., Fernández, E., Eschezarra, I., Barreira, D., & Garganta, J. (2017). Influence of pitch length on inter- and intra-team behaviors in youth soccer. *Anales de Psicología*, 33(3), 486–496.
- Clemente, F. M., Praça, G., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., & Rico-González, M. (2023). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: A meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 40(1), 111–147. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.110748>
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161.
- Den Hartigh, R. J., Niessen, A. S. M., Frencken, W. G., & Meijer, R. R. (2018). Selection procedures in sports: Improving predictions of athletes' future performance. *European Journal of Sport Science*, 18(9), 1191–1198.

- Ferreira-Ruiz, Á., García-Banderas, F., & Tamayo, I. M. (2021). Systematic review: Technical-tactical behaviour in small-sided games in men's football. *Experiences of Olympic Hopefuls of the Disruption of the Olympic Cycle at Tokyo 2020*, 45.
- Figueiredo, D. H., Rodrigues, A. B., & de Oliveira Matta, M. (2016). Análise da manipulação das balizas sobre o comportamento do fluxo de jogo e perfil tático em jogos reduzidos e condicionados no futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 8(28), 77–82.
- García-Angulo, F. J., García-Angulo, A., Giménez-Egido, J. M., & Ortega-Toro, E. (2024). Influence of the constraints associated with the numerical game situations on the technical-tactical actions of U-11 football players in Spain. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(6), 2521–2529. <https://doi.org/10.1177/17479541241263722>
- Gonçalves, B., Marcelino, R., Torres-Ronda, L., Torrents, C., & Sampaio, J. (2016). Effects of emphasising opposition and cooperation on collective movement behaviour during football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 34(14), 1346–1354. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1143111>
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., Bouhlel, E., & Chelly, M. S. (2018). Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446–1455.
- Klingner, F. C., Huijgen, B. C., Den Hartigh, R. J., & Kempe, M. (2022). Technical–tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 885–902. <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Leitão, R. A. A., Ramos, V. D. M., & Oliveira, M. A. (2009). O jogo de futebol: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. Tese de doutorado, *Universidade Estadual de Campinas*.
- Loturco, I., Pereira, L. A., Kopal, R., Kitamura, K., Cal Abad, C. C., & Nakamura, F. Y. (2020). Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: A comparison across different age-categories. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1279–1285.

- Maia Junior, J. M. M., Mello, D. B., Aranha Neto, J. O., Santos, L. A., Nunes, R. A. M., & Vale, R. G. S. (2024). Análise da carga de treinamento em jogos reduzidos e jogos oficiais de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 16(66), 461–471.
- Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(2), 166–171.
- Pulling, C., Twitchen, A., & Pettefer, C. (2016). Goal format in small-sided soccer games: Technical actions and offensive scenarios of prepubescent players. *Sports*, 4(4), 53. <https://doi.org/10.3390/sports4040053>
- Resende, R., Sequeira, P., & Sarmento, H. (2016). Coaching and coach education in Portugal. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 178–183. <https://doi.org/10.1123/iscj.2015-0070>
- Ueda, L. S. C., Milistetd, M., Praça, G. M., Maia, G. S. G., Silva, J. F., & Borges, P. H. (2023). Impact of the number of players on the emergence of creative movements in small-sided soccer games: A systematic review emphasizing deliberate practice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253654>
- Verheijen, R. (2014). *The original guide to football periodisation: Part 1*. World Football Academy.
- Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J. Y., & Davids, K. (2014). The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 32(19), 1751–1759. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879333>