

Relatório de Estágio A Influência dos Defesas Centrais no Processo Ofensivo no Futebol Amador

João Manuel Amaro dos Santos

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2^o ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor António Manuel Neves Vicente

Covilhã, junho de 2021

Dedicatória

Este trabalho é dedicado a quem me permitiu contemplar novos universos e que, mesmo distante, iluminou os trilhos do meu caminho...

Agradecimentos

Aqui endereço os meus agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram no meu percurso académico:

Ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior pelo crescimento académico que me proporcionou nestes 5 anos.

À instituição Centro Cultural e Desportiva Estrela do Zêzere por me receberem para mais um estágio e pelo apoio dado nestes últimos anos.

À minha mãe, irmã e avó pelo amor, carinho, conforto e acompanhamento ao longo das várias etapas deste percurso e por nunca me terem faltado com nada.

Ao meu coordenador e orientador de estágio Professor Doutor António Vicente, pelo constante acompanhamento, preocupação, interesse e disponibilidade mostrada na realização deste relatório de estágio e investigação. Obrigado, ainda por todo o apoio, conhecimento partilhado ao longo destes anos, sendo que foram fundamentais para a minha evolução como pessoa e treinador.

Ao presidente da instituição CCD Estrela do Zêzere, Sr. António Freitas pela ajuda fornecida ao longo de todo este estágio.

À equipa técnica pela ajuda ao longo da época, pelo conhecimento partilhado e pelos momentos bons que sempre vamos vivendo.

A todos os jogadores que fizeram parte da equipa (e que tive o prazer de poder treinar), em especial aos defesas centrais (por me aturarem na minha investigação). Obrigado por nunca desistirem e levarem sempre presente que “o jogador não é feliz por ganhar, ganha porque é feliz”.

Por fim, um agradecimento especial à minha namorada, Patrícia Matias, pelo apoio dado ao longo de todo este ano, desde a filmagem dos treinos/jogos, até aos treinos com os guarda-redes, foste fundamental na construção deste relatório e investigação. Obrigado por tudo!

Resumo

O presente Relatório de Estágio está dividido em duas partes, onde a primeira se refere ao Estágio Curricular e a segunda ao trabalho de investigação. A finalidade da primeira parte do Relatório é apresentar o planeamento, a conceção e realização de treinos e jogos durante a presente época desportiva (2020/2021) na área do treino desportivo, no Futebol de 11 (sénior amador), tendo por base a intervenção no âmbito do processo de treino, observação e análise do jogo. Na segunda parte do Relatório o objetivo do estudo realizado centrou-se na análise da influência dos defesas centrais no processo ofensivo de uma equipa de futebol sénior amador. Participaram no estudo 5 jogadores (defesas centrais) da equipa onde estagiámos. Depois de avaliados os jogadores, foram realizados exercícios específicos que procuraram promover comportamentos ofensivos nestes jogadores, sendo posteriormente recolhidos dados dos 5 jogos realizados pelos jogadores na Liga Leitão Beirão (2020/2021) num total de 170 ações. Os resultados evidenciam que os defesas centrais tiveram influência em mais de 20% do processo ofensivo da equipa, sendo que 23% das ações o influenciaram de forma direta e 20% de forma indireta através de ações ofensivas iniciadas pelos defesas centrais. Podemos assim assumir que os defesas centrais podem influenciar o processo ofensivo da equipa, contribuindo para a criação de situações de finalização nos jogos, pelo que deverá ser potenciada a participação dos jogadores com funções defensivas na organização ofensiva da equipa.

Palavras-chave

Treino Desportivo; Futebol; Observação; Análise; Processo Ofensivo; Defesas Centrais.

Abstract

This internship report is divided into two parts, where the first refers to the curricular internship and the second refers to the research work. The purpose of the first part of the report is to present the planning, conception and performance of training and competition during the current sporting season (2020/2021) in sports training, in Football (senior amateur), based on the intervention in the training process, observation and analysis of the game. In the second part of the report, the objective of the study carried out focused on the analysis of the influence of central defenders in the offensive process of a senior amateur football team. Five players (central defenders) from our internship team took part in the study. After evaluating the players, specific exercises were performed to promote offensive behavior. Data from the 5 games played by the players in the Liga Leitão Beirão (2020/2021) was collected in a total of 170 actions. The results show that the central defenders had influence in more than 20% of the offensive process of the team, with 23% of the actions influenced directly and 20% indirectly through offensive actions initiated by the central defenders. We can thus assume that the central defenders can influence the offensive process of the team, contributing to the creation of finishing situations in football, so the participation of players with defensive functions in the offensive organization of the team should be enhanced.

Keywords

Sports Training; Football; Observation; Analyze; Offensive Process; Central Defenders.

Índice

Dedicatória	iii
Agradecimentos	v
Resumo	vii
Índice	xi
Lista de Figuras	xvi
Lista de Tabelas	xviii
Lista de Acrónimos	xx
1.Introdução	1
1.1. Enquadramento Geral	1
1.2. Objetivos do Estágio	2
1.1.1. Objetivos académicos	2
1.1.2. Objetivos gerais.....	2
1.1.3. Objetivos específicos.....	3
1.1.4. Objetivos relativos à equipa.....	3
2.Revisão de Literatura	4
2.1. O Futebol	4
2.2. Características do Futebol Amador	4
2.3. Observação e Análise do Futebol	7
2.4. Planeamento do Treino e Exercícios	9
3. Entidade de Acolhimento	12
3.1. Caraterização da Entidade de Acolhimento	12
3.1.1. História do Clube	12
3.1.2. Missão, visão e dinâmica funcional.....	13
3.1.3. Atividades da organização.....	13
3.1.4. Eventos organizados pela instituição ²	13
3.2. Caracterização da População e Contexto	14
3.2.1. Corpo Diretivo	14
3.2.2. Recursos disponíveis	14

3.3. Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento	16
3.3.1 Definição de modelos de ensino / treino	16
3.3.2. Objetivos específicos, pretendidos, para cada uma das posições	17
3.3.3. Pressupostos de avaliação física	19
3.3.4. Protocolos análise	19
4. Intervenção	21
4.1. Planeamento	21
4.1.1. Diagnóstico do plantel	22
4.1.2. Avaliação inicial dos jogadores	24
4.1.3. Planificação	25
4.1.4. Planeamento e programação anual.....	28
4.1.5. Planeamento semanal e diário	29
4.2. Intervenção	30
4.2.1. Diagnóstico.....	30
4.2.2. Modelo de treino.....	31
4.2.3. Modelo de jogo.....	32
4.2.4. Organização ofensiva	33
4.2.5. Organização defensiva	34
4.2.6. Transição ofensiva	34
4.2.7. Transição defensiva	35
4.2.8. Esquemas táticos ofensivos	35
4.2.9. Observação e Análise de jogo.....	37
4.3. Controlo	38
4.3.1. Controlo dos Jogadores.....	38
4.3.2. Dados estatísticos equipa	41
4.3.3. Participação na Liga Leitão Beirão	44
5. Reflexão sobre a Intervenção	48
6. Trabalho de Investigação	51
6.1. Introdução	51

6.2. Metodologia	54
6.2.1. Caracterização da amostra	54
6.2.2. Procedimentos	55
6.2.3. Análise e Tratamento dos Dados Recolhidos	58
6.3. Resultados	58
6.4. Discussão	63
6.5. Conclusão	66
7. Bibliografia	67
Anexos	70
Anexo 1 – Exemplo de plano de treino com relatório	71
Anexo 2 - Exemplo Relatório de Jogo	73
Anexo 3 - Exemplo Convocatória	76
Anexo 4 – Exemplo ficha de jogo	77
Anexo 5 - Exemplo ficha de dados recolhidos do jogo	79
Anexo 6 - Exemplo plano aquecimento jogo	80
Anexo 7 - Planeamento anual da época 2020/2021.....	82
Anexo 8 - Calendário da época 2020/2021 (Final)	83
Anexo 9 - Presenças Jogadores Treino.....	84
Anexo 10 - Relação entre treino/jogo.....	85
Anexo 11 – Ficha individual do jogador	86
Anexo 12 – Ficha identificação do jogador.....	87
Anexo 13 – Resultados do Teste de Resistência (<i>Cooper</i>).....	88
Anexo 14 – Resultados do Teste de Velocidade (<i>Sprint</i>)	89
Anexo 15 – Resultados das medições Peso e Altura	90
Anexo 16 – Resultados dos aspetos psicológicos	91
Anexo 17 – Resultados dos jogos realizados.....	92
Anexo 18 - Exercícios aplicados na Investigação	93
Anexo 19 - Planificação da aplicação dos exercícios	97
Anexo 20 – Resultados dos aspetos técnico/táticos e físicos (jogadores de campo)	98

Anexo 21 – Resultados dos aspetos técnico/táticos e físicos (guarda-redes)	99
Anexo 22 – Folha de recolha da RPE	100

Lista de Figuras

Figura 1- Organograma diretivo da entidade de acolhimento.....	14
Figura 2- Campo 8 Dezembro.....	15
Figura 3- Exemplo de ficha diagnóstico individual.....	22
Figura 4- Parâmetros de avaliação aspetos jogadores.....	24
Figura 5- Gráficos radar dos aspetos da figura anterior.....	25
Figura 6- Dados da avaliação dos aspetos de um jogador de campo	25
Figura 7- Dados da avaliação dos aspetos de um guarda-redes.....	25
Figura 8- Gráficos radar dos aspetos da figura anterior	25
Figura 9- Calendário inicial da época desportiva (10/09/2020)	28
Figura 10- Calendário época 2020/2021 (Final).....	28
Figura 11- Planeamento semanal (Microciclo 10)	29
Figura 12- Planeamento diário (Unidade de treino)	29
Figura 13- Sistema de jogo principal (1:4:2:4)	32
Figura 14- Sistema de jogo secundário (1:4:3:3)	32
Figura 15- Escala de Borg Modificada	38
Figura 16- Relação RPE-Carga de um jogador	40
Figura 17- Exemplo convocatória	41
Figura 18- Gráficos radar dos aspetos do jogador N	54
Figura 19- Gráficos radar dos aspetos do jogador V.....	54
Figura 20- Gráficos radar dos aspetos do jogador B	54
Figura 21- Gráficos radar dos aspetos do jogador A.....	55
Figura 22- Gráficos radar dos aspetos do jogador O	55
Figura 23- Gráficos radar dos aspetos do jogador M	55
Figura 24- Campograma utilizado na investigação dividido na zona defensiva (D) e na zona ofensiva (O)	58
Figura 25- Campograma apresentando as zonas de ação dos Defesas Centrais	60
Figura 26- Ações dos DC que tiveram influência no ataque.....	61
Figura 27- Total de ações bem-sucedidas dos DC	61

Lista de Tabelas

Tabela 1- Recursos materiais disponíveis.....	15
Tabela 2- Equipa Técnica Futebol 2020/2021	16
Tabela 3- Plantel CCDEZ 2020/2021	21
Tabela 4- Diagnóstico plantel (questionários)	23
Tabela 5- Dados RPE e Carga Jogadores (outubro)	39
Tabela 6- Teste Cooper (1 volta- 300m) 11/09/2020.....	43
Tabela 7- Teste Sprint (60 metros) 14/09/2020	43
Tabela 8- Classificação Liga Leitão Beirão 2020/2021 (20/12/2020)	44
Tabela 9- Desempenho dos jogadores na Liga Leitão Beirão.....	45
Tabela 10- Contabilização dos golos marcados/sofridos Liga Leitão Beirão	46
Tabela 11- Contabilização dos minutos a vencer, empatar e perder.....	47
Tabela 12- Percentagem dos minutos a vencer, empatar e perder	47
Tabela 13- Exemplo de exercício aplicado (exercício 1).....	56
Tabela 14- Descrição das ações observadas.....	57
Tabela 15- Dados dos jogos Defesas Centrais	59
Tabela 16- Tipo de passes realizados pelos Defesas Centrais.....	59
Tabela 17- Direção dos passes dos Defesas Centrais (restantes jogadores)	60
Tabela 18- Ações ofensivas criadas pelos DC	61
Tabela 19- Comparação das ações diretas dos defesas centrais com o total da equipa..	62
Tabela 20- Comparação das ações indiretas dos defesas centrais com o total da equipa	62
Tabela 21- Comparação das ações realizadas pelos defesas centrais com o total da equipa	62
Tabela 22- Comparação das ações realizadas pelos defesas centrais com os médios	63

Lista de Acrónimos

AA	Acumulação Amarelo
AET	Atividades Extra Treino
C	Casa (Jogos na condição de visitado)
CA	Cartão Amarelo
CCDEZ	Centro Cultural e Desportivo Estrela do Zêzere
COVID-19	Novo Coronavírus
CV	Cartão Vermelho
D	Derrotas (Jogos perdidos)
DC	Defesa Central
DGS	Direção Geral da Saúde
E	Empates (Jogos empatados)
ED	Extremo Direito
EE	Extremo Esquerdo
F	Fora (Jogos na condição de visitante)
GM	Golos Marcados
GR	Guarda-Redes
GS	Golos Sofridos
LD	Lateral Direito
LE	Lateral Esquerdo
LLB	Liga Leitão Beirão
MC	Médio Centro
MDf	Médio Defensivo
MO	Médio Ofensivo
PL	Ponta-de-Lança
RPE	Escala Percetiva de Esforço
SA	Segundo Avançado
SNU	Suplente Não Utilizado
SU	Suplente Utilizado
T	Titular
TI	Tempo Inativo
UBI	Universidade da Beira Interior
V	Vitórias (Jogos ganhos)

1.Introdução

1.1. Enquadramento Geral

Atualmente, o Futebol é uma das modalidades mais abordadas em todo o mundo, muito por influência dos *media* que levam o Futebol ao maior número de pessoas. Desta forma, o interesse pelo jogo tem feito com que seja exigido aos treinadores, um nível de profissionalismo bastante elevado no que diz respeito ao planeamento e à operacionalização do processo de treino (Santos & Pinheiro, 2020). De acordo com estes autores, ser treinador, hoje em dia, exige um grande conjunto de saberes, conhecimentos e competências que tornem o desempenho do treinador, dos seus jogadores e da sua equipa, mais influentes dentro do terreno de jogo, possibilitando resultados positivos.

O presente Relatório de Estágio, pertencente à unidade curricular de Estágio, no âmbito do 2º ano de Mestrado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo na Universidade da Beira Interior (UBI), visa descrever o trabalho desenvolvido no decorrer do mesmo.

Este estágio decorreu na entidade desportiva, Centro Cultural e Desportivo Estrela do Zêzere (CCDEZ), localizada na vila da Boidobra, freguesia do concelho da Covilhã, distrito de Castelo Branco, no ano letivo 2020/2021, mais especificamente no período compreendido entre o dia 09 de setembro de 2020 e 12 de janeiro de 2021, tendo cessado nesta data devido à pandemia Covid-19 que levou à suspensão da prática desportiva e conseqüente finalizar da época desportiva por determinação da Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB). O presente estágio teve a orientação e o acompanhamento do docente Professor Doutor António Vicente, pela UBI.

No CCDEZ o cargo assumido foi o de treinador-adjunto, pela 3ª época consecutiva, onde se realiza a orientação dos treinos auxiliando o treinador principal, através do conhecimento que tem vindo a adquirir ao longo dos últimos anos, aplicando no contexto de treino desportivo. Para além deste auxílio nos treinos, fui responsável pela recolha da RPE, no final do treino, pela análise dos jogos realizados e das outras equipas, sendo também responsável, no início da época, de recolher dados relativos aos jogadores para a realização das fichas diagnóstico e individuais dos jogadores (que serão apresentadas mais à frente), fichas, essas, que foram atualizadas todas as semanas.

O presente documento encontra-se organizado, essencialmente, em duas partes, a primeira onde é apresentado o Estágio desenvolvido e a segunda relativa ao trabalho

de investigação. Relativamente à primeira parte, a mesma contém o trabalho realizado na entidade de acolhimento, partindo dos objetivos a alcançar ao longo do estágio, passando pela apresentação e caracterização da entidade de acolhimento e dos processos de intervenção dentro do Futebol sénior terminando com apresentação dos dados recolhidos e avaliação da intervenção profissional na entidade. Quanto à segunda parte, o propósito do estudo centrou-se na análise influência que os defesas centrais podem ter na construção de jogo, no futebol amador. É apresentada uma breve introdução relativa ao processo ofensivo e aos defesas centrais, para, posteriormente, se pretende analisar a influência dos defesas centrais no processo ofensivo e de que forma a mesma ocorre. Para finalizar, são apresentados os resultados obtidos, seguindo-se uma discussão dos mesmos terminando com as considerações finais deste estudo.

1.2. Objetivos do Estágio

Na realização deste estágio pretendo continuar a evoluir como treinador e como pessoa, em geral, procurando tirar o máximo de conhecimento de cada ação quer no treino, jogo, ou na preparação realizada fora do contexto de treino/jogo.

1.1.1. Objetivos académicos

-Desenvolver um relatório de estágio, apresentando o trabalho desenvolvido e as bases que o suportaram;

-Realizar uma investigação/estudo utilizando os dados recolhidos, aproveitando para melhorar o desempenho da equipa;

-Dentro do possível, contribuir para a evolução da investigação dentro do futebol, mais concretamente no futebol amador.

1.1.2. Objetivos gerais

- Maior aquisição de conhecimentos/experiências na área do treino de futebol;

- Aproveitar o conhecimento teórico e prático da licenciatura e mestrado para colocar em prática no terreno, tirando o melhor proveito dele;

- Ajudar a entidade no cumprimento dos objetivos desportivos para a época desportiva.

1.1.3. Objetivos específicos

- Planificar, pôr em prática e avaliar/analisar planos de treino/exercícios com objetivos específicos para melhor proveito do sistema tático;

- Trazer os treinos específicos para guarda-redes, através da orientação e auxílio na planificação dos treinos.

-Fazer e apresentar análises de situações de jogos realizados pela equipa, com textos e desenhos representativos dos comportamentos pretendidos;

- Criar, atualizar e apresentar fichas individuais dos jogadores, com dados relativos aos aspetos técnico/táticos, físicos, psicológicos, aos treinos e jogos (RPE e carga), e estatísticas pormenorizadas de cada um dos jogos realizados.

1.1.4. Objetivos relativos à equipa

-Ajudar a equipa a melhorar não só a qualidade de jogo como os resultados e a classificação final;

- Criar uma equipa que seja unida, jogadores, treinadores, dirigentes;

- Desenvolver a dinâmica do grupo criando estabilidade no mesmo.

2.Revisão de Literatura

2.1. O Futebol

O Futebol é uma modalidade desportiva coletiva onde ocorre um confronto constante entre duas equipas que tem objetivos comuns (Garganta, 1997). Neste confronto entre as equipas e os jogadores, os mesmos podem ser atacantes ou defesas, consoante o desenrolar do jogo existindo, assim no Futebol, uma relação ataque/defesa, onde no aspeto ofensivo (ataque) o objetivo é marcar golo e no defensivo impedir que o adversário marque golo (Gréhaigne et al., 2005). Apesar de contextos diferentes, as regras (havendo poucas exceções) e o objetivo do Futebol são os mesmos quer no Futebol profissional quer no Futebol Amador, havendo, sim, enormes diferenças nas condições das associações que regem as modalidades amadores e nos seus participantes, os clubes, onde as condições nem sempre são as ideais (andando muitas vezes longe disso), onde muitos clubes vivem do mínimo, não conseguindo sequer pagar aos seus jogadores e/ou equipas técnicas. No entanto, a nível de qualidade, mesmo em contextos amadores existem muitas equipas e jogadores que conseguem apresentar níveis de qualidade muito próximos dos registados a nível profissional. A observação e análise do jogo e dos jogadores é importante para que se possa rentabilizar o processo de treino e competição, bem como aprofundar conhecimentos sobre a evolução do jogo e das exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas (Pacheco et al., 2005). Para que a observação e a análise tenham o efeito desejado no processo de treino, é importante que se realize um bom planeamento do treino (no geral) e de cada um dos exercícios baseado na observação recolhida levando em consideração ainda o contexto onde nos encontramos: desde as condições de treino, de material, etc. Outro ponto a ser levado em conta é a equipa, ou seja, conhecer os jogadores da equipa (partindo para isso de diagnósticos) é fundamental para a preparação de um treino, pois o alcance, ou não, dos objetivos pretendidos depende da capacidade de envolvimento dos jogadores (e das suas características).

2.2. Características do Futebol Amador

No Futebol moderno criou-se uma nova forma de comunicar entre os indivíduos que não é mais que a chamada “linguagem futebolística” onde a sociedade (mesmo sendo de culturas, países ou etnias diferentes) consegue comunicar entre si de forma subjetiva (da Cunha Voser et al., 2010). Apesar desta perceção geral do Futebol, existe uma distinção de Futebol Profissional e Futebol Amador. Segundo Ribeiro e dos Santos (2020), no Futebol Profissional, as finalidades do mesmo vão de encontro à obtenção de resultados positivos (vitórias, conquista de troféus,...), existindo uma dedicação

exclusiva tanto dos jogadores como da equipa técnica, focada nos objetivos, sendo que tanto jogadores como treinadores são recompensados monetariamente pelo trabalho realizado, enquanto que no Futebol Amador, ao contrário do que acontece no Profissional, procura-se o lazer e a prática desportiva e não tanto a parte dos resultados, sendo que tanto os jogadores como treinadores têm outras profissões/ocupações não focando o tempo total no Futebol e, poucos são os que recebem algo em troca (ordenado).

O Futebol Amador é regulamentado pelas mesmas regras que o Futebol Profissional (havendo algumas exceções pontuais), no entanto o Amador não é regido pelas entidades internacionais (FIFA/UEFA- a nível europeu), sendo legislado pelas federações de cada país, onde em cada distrito existe uma associação responsável pelos clubes. Para Silva (2011), o Futebol Amador é uma modalidade não profissional realizada em campos com condições abaixo das ideais (sintéticos e relva sem tratamentos adequados, pelados), sendo que as regras oficiais são adaptadas consoante os clubes participantes, sendo duas delas as dimensões do campo (tamanhos inferiores aos permitidos por lei) e a qualidade das bolas (não havendo uma obrigatoriedade de existir determinada bola, algumas ficam longe das condições ideais para a prática).

A organização dos clubes amadores acaba por ser semelhante aos clubes profissionais, só que com menos recursos humanos. Num clube de Futebol Amador a existência de uma direção constituída pelo presidente e demais, com departamentos específicos para cada modalidade (tendo, alguns clubes diretores ligados a todas as modalidades, por falta de recursos humanos), sendo que dentro de cada modalidade existem as equipas técnicas (treinador, treinador-adjunto, delegado, massagista e, por vezes, analista) e por fim os desportistas (Ribeiro & dos Santos, 2020). Todos estes elementos do clube procuram dar as melhores condições aos seus desportistas e através de apoios (monetários ou outros) dos sócios e adeptos e outros indivíduos/entidades conseguem investimentos para a manutenção e futura evolução (estruturas, equipamentos,...) do clube (Pimenta, 2009).

Existe uma ideia que o jogador do Futebol Amador, geralmente, não procura evoluir na carreira profissional, utilizando o Futebol como um *hobby*, como forma de manter a atividade física e saúde e aliviar o stress causado pelos diversos momentos do dia a dia (Goerg, 2010). A razão da existência desta ideia também se relaciona ao facto de os jogadores amadores raramente receberem alguma remuneração pelo trabalho que desenvolvem. No entanto, com o passar dos anos, essa ideia em relação ao jogador Amador tem caído em desuso, uma vez que o jogador procura construir uma carreira sólida na modalidade. Guimarães (2012), refere que o futebol profissional é visto como

uma forma de ascensão social, de reconhecimento e protagonismo, sendo dessa forma possível evoluírem e mostrarem as suas capacidades para um público maior. Este ponto de vista de alguns dos jogadores de Futebol Amador, os mais jovens, concretamente, têm feito com que o Futebol Amador evolua na qualidade dos clubes, das competições e se formem jovens com potencial, que poderão chegar mais longe na carreira desportiva. Esta determinação dos jogadores é visível em fichas de diagnóstico onde são pedidos objetivos pessoais e coletivos e os mesmos não se limitam a dados estatísticos, mas também a objetivos de evolução da carreira, ou querer ser melhor jogador para se sobressair e atrair clubes maiores.

Apesar desta caracterização do Futebol Amador (normas, organização e jogadores), o mesmo tem vindo a evoluir para níveis de Futebol Profissional, ou seja, o Futebol Amador tem-se tornado mais competitivo e mais comercializado. Fişek (2003), considera que os campeonatos amadores são a primeira etapa de preparação para os campeonatos profissionais, isto é, os campeonatos amadores são como uma academia onde, muitos, procuram chegar à equipa principal, mas só poucos conseguem atingir o objetivo. Claro é, que nem todos têm esse objetivo ficando-se pelo *hobby* e manutenção da saúde. De igual forma, também as equipas técnicas se têm evoluído, nomeadamente, na aquisição de mais elementos como analistas que são responsáveis pela observação dos adversários auxiliando o treinador na preparação da semana. Em relação à parte comercial, Zelyurt & Ataçocuğu (2016), referem que tanto jogadores como treinadores no Futebol Amador obtêm rendimentos pelo trabalho desenvolvido, sendo que estes rendimentos, por vezes, incluem habitação e alimentação assemelhando-se ao Futebol Profissional. No entanto, segundo os mesmos autores, estes rendimentos não são contratualizados, sendo somente acordos verbalizados ou escritos em documentos inválidos, o que provoca alguma instabilidade e incerteza dos pagamentos acordados. Estes atrasos podem prejudicar o desempenho dos jogadores e diminuir os níveis de confiança dos mesmos.

O Futebol Amador tem-se desenvolvido bastante nos últimos anos devido a diversos fatores, no entanto, as associações, os clubes e as pessoas envolvidas têm mostrado vontade de apresentar a qualidade dos seus plantéis e disputar os diversos campeonatos podendo alvejar as ligas profissionais, deixando de ser uma sub-competição tão afastada da Profissional como foi em tempos.

2.3. Observação e Análise do Futebol

O processo de observação e análise de jogo não é recente e tem-se tornado fundamental para a rentabilização do processo de treino e competição (Lopes, 2005; Pacheco et al., 2005), uma vez que nos permite analisar de forma detalhada e específica o jogo, no seu decorrer e no pós-término. Para que determinada observação seja a mais eficaz possível, é importante que se consiga fazer uma boa seleção da informação. Nesse sentido Fidalgo (2003), afirma que a informação recolhida deverá ser selecionada de acordo com os aspetos determinantes do jogo, possibilitando, dessa forma, a intervenção mais eficaz dos treinadores. Para aceder a toda esta informação, atualmente, existem diversos instrumentos que permitem aos analistas/treinadores aumentar os conhecimentos do jogo e melhorar a prestação da equipa e de cada um dos jogadores (Garganta, 2000), como, por exemplo, o *Videobserver*, o *LongoMatch*, entre outros.

Para que a observação e análise de jogo sejam eficientes é importante, primeiramente, que se conheça bem o contexto e os jogadores que estamos a treinar, sendo para isso necessário realizar um diagnóstico ao contexto e a cada jogador (individualmente). O diagnóstico não é mais que o conhecimento de algo através de determinados sinais¹. Na prática, o diagnóstico é saber o que se passa, ou seja, perceber/compreender o que acontece dentro e em volta da equipa. Assim, relativamente ao contexto, segundo Raposo (2017), é importante analisar e caracterizar as modalidades desportivas percebendo qual o regulamento e condições da competição, qual o grau de exigência, quais os fatores táticos necessários e qual a quantidade de esforço que é realizado.

Para além do contexto, a avaliação dos jogadores consoante várias dimensões (no caso do futebol: dimensão técnica, tática, física e psicológica) é igualmente fundamental tanto para a observação e análise como também para o planeamento. De acordo com Grosser et al. (1989), para o planeamento e desenvolvimento do rendimento o primeiro passo prático a dar é realizar o diagnóstico inicial, realizando uma classificação individual dos jogadores por diferentes níveis de treino (as dimensões abordadas anteriormente), permitindo a construção de uma base sólida que consiga sustentar o processo a seguir. Outro ponto a ter em consideração é o facto de todos os jogadores serem diferentes entre si, ou seja, cada jogador tem a sua forma de ser, de reagir, de interagir variando entre o contexto treino e competição. Raposo (2017), refere que é fundamental conhecer o desportista (jogador) e que para tal é necessário seguir um conjunto de variáveis para realizar a caracterização de cada jogador. Segundo o autor, a

¹ Definição disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/diagn%C3%B3stico>

construção da forma desportiva (através da avaliação dos seus resultados individuais – minutos de jogo, golos, performance em geral – percebendo se alcançam o pico de forma de forma rápida ou lenta), as exigências do treino (percebendo como o jogador reage ao que lhe é pedido ao longo dos treinos – se é apático, voluntarioso, impulsivo ou determinado), a sua forma de estar na competição (qual o seu nível de ansiedade -se fica mais nervoso quando é titular, se está à vontade ou se é neutro – de tensão ou excitação – procurando perceber as suas emoções) e a sua relação com o grupo e com a sociedade em geral (percebendo qual a sua personalidade, inteligência, a sua sociabilidade – conhecendo igualmente um pouco da sua vida familiar, da sua saúde física e mental, vida escolar/profissional, situação económica e atividades de lazer fora do contexto treino e/ou profissional). Cada um destes pontos é fundamental para a realização de um bom diagnóstico de cada um dos jogadores, permitindo assim dar sequência aos restantes processos.

É igualmente importante, que se recolham dados quantitativos e dados qualitativos para que, dessa forma, se possam avaliar aspetos táticos da equipa e a performance de cada um dos jogadores. De acordo com Gréhaigne et al. (2001), para uma boa observação do jogo, os dados recolhidos (quantitativa e qualitativamente) devem ser tratados como um todo e não de forma separada, servindo como complemento uma da outra diminuindo, dessa forma, a taxa de erro. Estes autores referem ainda que, elementos qualitativos, como o espaço de jogo e as zonas de ação (defensivas e ofensivas) devem ser analisadas com ferramentas próprias para que seja criada uma base viável que possa ser utilizada durante e em todos os jogos. Segundo Garganta (2008), a “análise do jogo deve permitir a descrição da performance realizada em contexto de jogo codificando ações individuais, grupais ou coletivas” para que assim, exista uma passagem eficiente da competição para a preparação do treino, visando a performance de cada um dos jogadores e da equipa.

Para que esta passagem treino-competição ocorra da forma mais eficaz possível, é fundamental que se consiga dar sequência à recolha de dados e à sua análise. Neste sentido, é necessário a criação de um ciclo (Ventura, 2013), constituído essencialmente por três fases: a fase da recolha da informação (observação), da preparação e da análise da informação (planeamento). De acordo com este autor, a primeira fase prende-se com o ato de observar o que se pretende observar, isto é, dentro do jogo o que procuramos ver/observar nos nossos jogadores ou na equipa em geral; a segunda fase consiste na decisão do que queremos observar, ou seja, realizar um estudo prévio do que realmente pretendemos observar; a terceira fase, refere-se à forma como vamos tratar os dados

recolhidos e de que forma vamos utilizar esta informação para obtermos a *performance* de cada um dos jogadores e da equipa.

A observação e a análise de jogo também são utilizadas para as equipas adversárias permitindo aos treinadores obter a informação necessária para desenvolver a estratégia para o jogo, criando assim, no treino, situações similares ao que irá acontecer no contexto de jogo, tendo os jogadores experimentação e adaptação comportamental com criação de estímulos para responder ao máximo possível de ações do jogo (da Silva, 2017; Ribeiro, 2009). Dessa forma, os pontos fortes e fracos das equipas adversárias analisadas, a partir, da observação deverão ser desenvolvidos e adaptados ao estilo de jogo da equipa, ao longo da semana através das unidades de treino (Lago, 2009).

A informação recolhida, observada e analisada ao ínfimo pormenor, deverá então ser utilizada como preparação do plano de treino. Segundo Garganta (2008), o planeamento do treino deve ser baseado através da informação recolhida dos jogos, uma vez que a partir do estudo das várias ações de jogo é possível identificar os constrangimentos que causem desequilíbrios aos adversários e, por outro lado, analisar o comportamento dos jogadores percebendo se as ideias/conceitos que se pretendem implementar estão presentes.

2.4. Planeamento do Treino e Exercícios

Para a realização de um plano de treino eficaz é fundamental conhecer o contexto onde nos encontramos (Futebol Amador) e ter por base uma boa observação e análise da equipa e dos demais adversários. Como refere Pereira (2017), o treino está para o jogo como o jogo está para o treino, uma vez que ambos se fortalecem um ao outro e que, juntamente com a análise e observação do jogo, fazem com que o rendimento da equipa aumente significativamente.

Para além deste conhecimento e da construção de uma base sólida é essencial realizar o diagnóstico inicial do planeamento, definindo o ponto de partida do mesmo, tendo por base as necessidades que a equipa apresenta. Assim, o treino assume um papel fundamental uma vez que, o mesmo visa induzir modificações observáveis no comportamento dos jogadores (Garganta, 2001), através de determinados exercícios que consigam criar nos jogadores comportamentos desejados, adaptando-os para as adversidades do contexto competitivo.

No planeamento do treino, dever-se-á ter em conta, igualmente, quais as características de cada um dos jogadores. Neste sentido, é fundamental realizar o

diagnóstico a cada jogador para depois se planejar o treino de acordo com as características da cada um dos jogadores. Para Pinheiro et al. (2020), devemos definir objetivos para cada um dos jogadores de acordo com as suas características. Os mesmos autores apresentam um exemplo de um jogador titular e que irá ter um papel importante na estratégia de jogo, sendo fundamental preparar o treino com vista nesse(s) jogador(es), referindo ainda que para os jogadores que não sejam titulares criar objetivos específicos para não se desmotivarem, mantendo os níveis pretendidos pela equipa técnica.

Sabendo as bases para a realização de um planeamento de treino que seja eficaz e duradouro importa agora abordar o exercício de treino, em si. Neste ponto, Ferreira (2014) refere que o exercício de treino é uma forma de dar corpo a uma determinada ideia de jogo, pois é através do exercício que promovemos os comportamentos que queremos que a equipa tenha durante os vários momentos de jogo, no decorrer da época. Para que o exercício alcance o objetivo pretendido é fundamental ter em consideração alguns fatores na criação do mesmo: primeiramente, é importante estarmos focados no princípio que queremos promover (Oliveira, 2004), dividindo o jogo em quatro momentos definindo em cada princípios e subprincípios que queremos que sejam vistos nos jogadores e equipa; seguidamente, identificar o tipo de ações necessárias à equipa e, a partir daí, selecionar o exercício de treino (Bezerra, 2001), tentando com que o mesmo seja o mais próximo possível do momento de jogo que irá encontrar na competição. Neste sentido, o planeamento dos exercícios do treino, deverá levar em conta o estímulo que procuram provocar juntamente com as exigências do futebol e com as necessidades individuais de cada jogador (Clemente, 2015), ou seja, para cada exercício idealizado é fundamental que se leve em consideração alguns fatores, principalmente, os que estão ligados aos jogadores (sendo fulcral o diagnóstico realizado a cada um) no sentido de se perceber de que forma os estímulos dos exercícios irão provocar, para que após essa avaliação se defina a carga de cada exercício e do treino em geral.

Para que o planeamento do treino e os exercícios sejam eficazes e eficientes é fundamental associar-se o controlo dos mesmos, através da monitorização de treino que permita, não só, avaliar o efeito, como também, evitar excesso de treino causando efeitos indesejados nos jogadores colocando-os mais propícios a lesões. De acordo com MacKinnon (2000), a monitorização é fundamental para a evolução do jogador, uma vez que ao controlar o treino e a fadiga do jogador permite que o mesmo consiga evoluir sem colocar em perigo a sua saúde, mas que para isso, é necessário um programa de treino que seja cuidadosamente planeado e controlado, procurando adaptar os jogadores ao contexto, tanto a curto como a longo prazo. Para se realizar um bom controlo do treino é

necessário ter em consideração alguns fatores. De acordo com Matos (2002), é importante eleger os indicadores mais significativos para serem avaliados, tanto a nível condicional, como cognitivo e socioafetivo, seguindo depois para o controlo propriamente dito, através de testes regulares (no caso do futebol, testes específicos da modalidade – resistência, velocidade, ...) que sejam ao mesmo tempo viáveis e fiáveis, por fim, caso se detetem diferenças entre os resultados obtidos nos diversos testes comparativamente com o planificado (ou testes anteriores) deverão ser avaliados, de forma individual, percebendo se existe a necessidade de variar o planeamento do treino.

3. Entidade de Acolhimento

3.1. Caracterização da Entidade de Acolhimento

3.1.1. História do Clube²

O CCD Estrela do Zêzere é uma coletividade desportiva sediada na vila de Boidobra, não muito longe da cidade da Covilhã. O seu nome vem da paisagem natural que a rodeia, perto da Serra da Estrela e do Rio Zêzere. é uma das mais importantes instituições da sua terra desenvolvendo inúmeras atividades não só desportivas, mas também culturais e sociais.

O clube começou a competir no atletismo e também no futebol, tendo participando no campeonato da FNAT, onde esteve durante alguns anos vencendo a competição pela primeira vez em 1984, e mais tarde se sagrado tetracampeão, com os títulos conquistados em 1988, 89, 90 e 91, com várias presenças no nacional do Inatel.

O sucesso no futebol amador e o fim do campeonato da FNAT por falta de equipas, levam o Estrela do Zêzere a mudar a sua designação para a atual, e a inscrever-se na Associação de Futebol de Castelo Branco com o intuito de participar nas competições federadas, o que acontece na época de 1991/92, quando se estreia no Campeonato Distrital de Futebol da 2.^a Divisão. A equipa consegue bons resultados nos primeiros anos, e em 1994/95 alcança a subida à 1.^a Divisão Distrital após um brilhante 2.^o lugar em igualdade pontual com o campeão Orvalho. A formação da Boidobra chega assim ao patamar principal onde se estabilizou e competiu até à época 1997/98, após a qual a equipa desistiu da prova, por motivos financeiros e humanos. O clube teve uma pequena paragem no futebol, tendo regressado apenas em 2001/02, numa curta participação que durou apenas duas temporadas, pois os valores da manutenção da equipa eram demasiado elevados para os encargos da associação.

A coletividade avançou depois com um projeto inovador no futsal feminino, que trouxe êxitos enormes, o projeto que durou 15 anos, teve como resultados 8 campeonatos distritais consecutivos e 2 vice-campeonatos na Taça Nacional de Futsal, uma equipa forte constituída por jogadoras da região e pela qual passaram grandes nomes do futsal como os treinadores Bruno Travassos e Joel Rocha.

Após o final da equipa de futsal o clube apostou nas camadas jovens de futsal de feminino, no ciclismo, nos matraquilhos, e realizou várias atividades recreativas, não esquecendo ainda o futebol sénior, com a equipa a participar em torneios da região. Na época de 2018/19 a Boidobra voltou a ter a uma equipa de futebol sénior no campeonato distrital, 15 anos depois da sua última participação, estando a competir desde então,

² <https://www.facebook.com/CCD-Estrela-do-Z%C3%AAzere-Boidobra-272140042812046> (2021)

entrando esta época na sua 3ª consecutiva, sendo uma das maiores sequências de permanência no campeonato desde há muitos anos.

3.1.2. Missão, visão e dinâmica funcional³

O Centro Cultural e Desportivo Estrela do Zêzere foi fundado em 17 janeiro de 1968 e tem sede na Rua Francisco Leal, número 1, 6200-301 Boidobra. O Centro Cultural e Desportivo tem por fins:

- 1) Fomentar e apoiar as atividades de natureza social, cultural, desportiva, recreativa e de solidariedade, sem fins lucrativos, visando a melhoria do bem-estar e aproveitamento dos tempos livres dos seus associados e familiares;
- 2) Para a realização das suas atividades a associação prosseguirá as seguintes iniciativas, dentro das suas possibilidades e capacidades:
 - a. Realização de conferências, exposições e ações de formação;
 - b. Promoção de visitas de estudo, passeios, viagens e manifestações de carácter cultural e recreativo;
 - c. Criação e desenvolvimento de agrupamentos artísticos, realização de espetáculos, festas e outras atividades culturais, desportivas e recreativas;
 - d. Criação de condições de apoio social e assistencial;
 - e. Fomentar a qualidade de vida dos associados;

O CCD cooperará com todos os organismos públicos e privados que possam contribuir para o cumprimento dos seus objetivos e na dinamização de atividades em parceria com a Câmara Municipal e Empresas Municipais.

3.1.3. Atividades da organização⁴

Para além do Futebol de 11, sénior, a entidade conta, ao início da época desportiva com mais 5 modalidades⁵ sendo elas, matraquilhos, jogo das setas, ténis de mesa, minibasquete (masculino/feminino) e ginástica de manutenção.

3.1.4. Eventos organizados pela instituição²

A entidade de acolhimento organiza alguns eventos⁶, ao longo do ano, como jantar de Natal, noite de fados, mais vale prevenir, magusto, torneio snooker, grande torneio de sueca, torneio de ténis de mesa, jogo de futebol solteiros vs casados (10 junho).

³ Freitas, A. (2021)

⁴ Freitas, A. (2020)

⁵ A maior parte delas paradas, devido ao COVID-19

⁶ Devido ao COVID-19 os eventos não decorreram

3.2. Caracterização da População e Contexto

3.2.1. Corpo Diretivo

A direção é o órgão da administração e representação da associação, cabendo-lhe a gestão do mesmo e a execução das deliberações de assembleia-geral⁷. A direção é composta por 6 elementos, estando a sua organização apresentada na imagem abaixo do organograma:

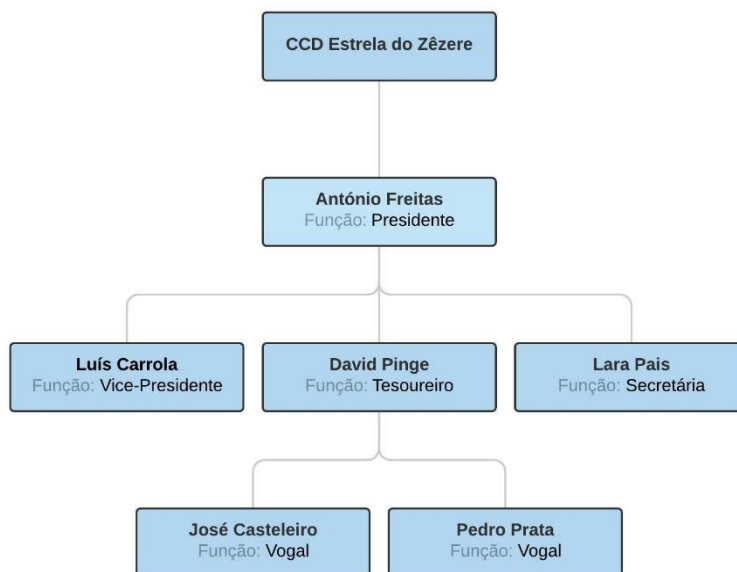


Figura 1- Organograma diretivo da entidade de acolhimento

3.2.2. Recursos disponíveis

Recursos físicos, espaciais e temporais:

Dentro de os recursos/meios físicos, espaciais e temporais, a entidade utiliza o Campo 8 Dezembro, para realização dos treinos (2-3 vezes por semana) e dos jogos (Liga Leitão Beirão e Taça de Honra “José Farromba”). O Campo 8 Dezembro inaugurado no dia 8 de dezembro de 1967, é de terra batida, tendo como dimensões 99mx55m, não possui bancadas, no entanto tem espaço para que pessoas possam assistir aos jogos/treinos (em pé, com cadeiras próprias, ou, até mesmo, dentro dos seus veículos). O campo, possui dois bancos de suplentes (com capacidade para cerca de 12 pessoas), três balneários, equipa de arbitragem, equipa visitada e equipa visitante e ainda uma sala de arrumação/recuperação de jogadores. A zona externa ao campo, possui ainda um minibar, onde os espetadores e comitivas técnicas podem adquirir bens alimentares.

⁶ Freitas, A. (2021)

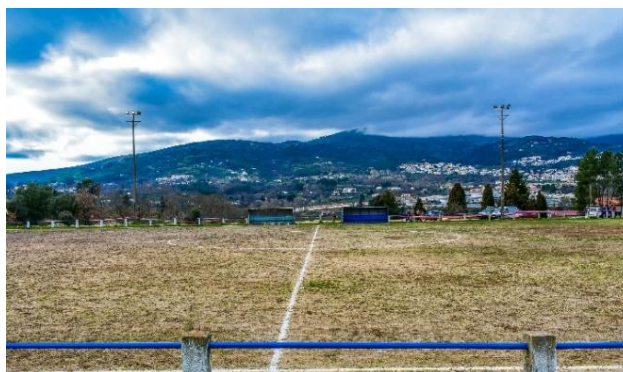


Figura 2- Campo 8 Dezembro

Recursos materiais

Relativamente aos recursos materiais (bolas, cones, sinalizadores, coletes, ...) o CCDEZ dispõe dos seguintes materiais de treino:

Tabela 1- Recursos materiais disponíveis

Material	Quantidade
Cones altos	10
Cones pequenos	4
Barras	10
Barreiras adaptadas (mini-balizas)	2
Balizas Futebol 7	2
Balizas Futebol 11	3
Sinalizadores (várias cores)	70
Coletes (várias cores)	60
Bolas	15

Recursos humanos

Nos recursos humanos, a entidade tem na organização uma equipa constituída, pelo presidente, tesoureiro/delegado, 4 diretores desportivos (que acumulam outras funções), 1 treinador principal, 1 treinador-adjunto, 1 treinadora de guarda-redes, 1 massagista e 1 técnica de equipamentos. Existem outras pessoas ligadas à entidade, mas que são responsáveis pelas outras modalidades. É importante fazer-se referência ao contexto onde a entidade está inserida, sendo o mesmo no futebol amador. Nenhum elemento da equipa é remunerado, pelo que o trabalho realizado é completamente voluntário, sendo essa uma das razões pelas quais a equipa acaba por ser muito limitada, tendo várias pessoas mais que uma função dentro da entidade. Um exemplo onde isso acontece é na preparação do material para cada treino e/ou jogo: não existe nenhuma

pessoa específica para realizar essa função (alguns clubes têm roupeiros) e, nesse sentido, a preparação do material fica a cargo de quase toda a gente, em simultâneo.

Tabela 2- Equipa Técnica Futebol 2020/2021

Nome	Função
Beatriz Rodrigues	Diretora Desportiva
Patrícia Matias	Diretora Desportiva
Jorge Pereira	Treinador Principal
João Santos	Treinador-Adjunto/Estagiário
Flávio Oliveira	Massagista

3.3. Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento

No modelo de intervenção, a entidade não possui documentação para a realização da mesma, ficando esta ao encargo da equipa técnica que procura desenvolver os diversos aspetos referentes à intervenção de acordo com o definido pelo treinador principal. Desta forma, abaixo apresentam-se as formas de intervenção nos diversos aspetos.

3.3.1 Definição de modelos de ensino / treino

Para a modelação do treino a equipa técnica segue uma diretriz específica que envolve os 4 momentos de jogo em cada plano de treino que seja elaborado, ou seja, cada treino terá de ter obrigatoriamente um destes momentos especificados, podendo (e devendo) ter mais momentos que complementem o primeiro e deem aos jogadores várias soluções para os objetivos pretendidos. Em cada treino, deverão ser criados exercícios que sejam o mais próximo de situações que possam ocorrer no jogo, permitindo aos jogadores perceberem ações e movimentos que têm de tomar nos diversos tempos do jogo.

Pretende-se formar o jogador que cumpra os requisitos da entidade sendo eles, a perceção correta do modelo de jogo⁸ (encaixando-se bem na equipa, percebendo claramente o que é pedido em cada momento do jogo), a presença de disciplina e comportamento correto, não prejudicando a equipa com atitudes negativistas ou influenciadores de maus comportamentos, faltas de respeito ou incumprimento de

⁸ Modelo de jogo definido pela equipa técnica e no qual os jogadores selecionados, por esta, deverão respeitar as indicações transmitidas para cada um dos momentos do jogo (ver capítulo 4.2.1.)

normas da entidade, deve ser um jogador responsável, comprometido com a entidade, com a equipa e com todos os membros dentro da entidade.

3.3.2. Objetivos específicos, pretendidos, para cada uma das posições

Guarda-redes: Deve ocupar a grande área, tendo total domínio da mesma e da baliza, no entanto, em situações onde a equipa se encontre no meio-campo ofensivo, poderá ocupar até à zona intermédia do meio-campo defensivo de forma a facilitar, tanto no processo defensivo (se houver necessidade de cortar a bola), quer no processo ofensivo (criando uma linha de passe segura), mantendo sempre uma distância constante com a linha defensiva.

Lateral direito/esquerdo: Deverão sempre posicionar-se sobre o corredor central e lateral (direito/esquerdo), dando profundidade no campo, em função do momento de jogo. No processo ofensivo devem estar posicionados de forma a serem uma solução em largura e profundidade, tendo dinâmicas com os extremos respetivos (dentro/fora) para melhor aproveitamento dos corredores laterais no processo ofensivo, quer com bola (progressão) quer sem bola (movimentação no espaço). A nível técnico deverão possuir uma boa capacidade de cruzamento e passe. No processo defensivo, devem fechar o espaço interior (campo pequeno) entre si e os defesas centrais do respetivo lado, evitando cruzamentos para a grande área dos seus lados. Na abordagem do adversário com bola, deverão procurar fechar a zona da baliza, fazendo contenção “empurrando” o adversário para a zona lateral e para trás; em situação onde o extremo do seu lado, estiver em contenção, devem procurar cobrir o espaço imediatamente atrás, evitando assim uma possível progressão do adversário após a ultrapassagem do colega da frente. Na abordagem do adversário sem bola, deverão procurar estar atentos às suas movimentações, saindo rapidamente a ele assim que receba bola, realizando o descrito anteriormente.

Defesa central direito/esquerdo: Deverão sempre posicionar-se sobre o corredor central (direito/esquerdo) podendo ocupar zonas no meio-campo, consoante a equipa estiver a atacar em diversos espaços do terreno. No processo ofensivo devem ser uma solução na circulação da bola, quer em saída de bola pelo guarda-redes, quer em reorganização ofensiva. Nesse sentido, deverão ter a capacidade de jogar curto, tanto para os defesas laterais, tanto para os médios e jogar longo para um dos extremos ou para os avançados centro, consoante a situação de jogo. No processo defensivo têm uma grande responsabilidade de organização e definição no último terço de campo, utilizando para isso uma comunicação ativa, constante e eficaz. A nível técnico deverão ter presente os conceitos de contenção, cobertura defensiva, desarme, interceção e cabeceamento.

Médio defensivo: Deverá ocupar uma posição no corredor central quer no meio-campo defensivo quer no meio-campo ofensivo, dando equilíbrio à equipa. No processo ofensivo, são fundamentais para a circulação e manutenção da posse de bola, dando coberturas ofensivas constantes e dando variação do centro de jogo, sendo também importantes na saída de bola, realizando um “triângulo” com os defesas centrais. No processo defensivo, estes jogadores necessitam de uma grande capacidade de cobertura defensiva ao jogador que estiver a fazer contenção tendo de ocupar o espaço livre, através de permutas e/ou compensações (em grande parte aos defesas centrais), sendo também importante em anular a progressão do adversário em situações de transição ofensiva rápida/contra-ataque.

Médio centro: Deverá ocupar uma posição no corredor central em ambos os meios-campos, garantindo, à semelhança, dos médios defensivos, equilíbrio à equipa em todos os momentos de jogo. No processo ofensivo deverá procurar o espaço interior, fazendo sucessivos movimentos de aproximação/rutura ao portador da posse de bola, sendo essencial na circulação da bola, tanto a nível interior quanto a nível exterior. Deverá ser o jogador que fica posicionado à entrada da área para possíveis ressaltos que possam ocorrer após um cruzamento/finalizações, podendo finalizar ou criar novamente uma situação de possível finalização. No processo defensivo, deverá fazer cobertura do espaço interior fechando as linhas de passes interiores e diminuindo o espaço intersectorial.

Médio ofensivo/segundo avançado: Deverá ocupar uma posição no corredor central no setor do meio-campo ofensivo, podendo ocupar posições nos corredores laterais, permitindo movimentos de rutura e exteriores. No processo ofensivo deverá procurar o espaço interior, fazendo sucessivos movimentos de aproximação/rutura ao portador da posse de bola, sendo essencial na circulação da bola, tanto a nível interior quanto a nível exterior. Deverá procurar entrar na grande área para atacar a bola em situações de cruzamento. No processo defensivo, deverá fazer cobertura do espaço interior fechando as linhas de passes interiores e diminuindo o espaço intersectorial.

Extremo direito/esquerdo: Deverão ocupar o corredor lateral (direito/esquerdo) numa posição que garanta profundidade e largura, podendo ainda ocupar posições mais interiores, no corredor central, de forma a potenciar o jogo interior. No processo ofensivo, deverão, à semelhança do médio centro, fazer movimentos de aproximação/rutura com o portador da posse de bola, fazendo movimentos fora/dentro em conjunto com o defesa lateral; devem dar largura ao jogo quando a bola se encontra no corredor contrário, entrando, para a área em situações de finalização após cruzamento (2º poste). No processo defensivo, devem fechar o espaço interior, orientado

a equipa adversária para o espaço interior devendo ainda apoiar o defesa lateral respetivo, não permitindo superioridades numéricas nos seus corredores.

Ponta-de-lança: Deverá ocupar uma posição no corredor central no setor do meio-campo ofensivo, podendo ocupar posições nos corredores laterais, permitindo movimentos de rutura e exteriores. No processo ofensivo deverá ser sempre uma referência, quer para movimentos de aproximação (segurando a posse de bola, esperando pelo apoio), quer para movimentos de rutura (procurando espaço livre); deverá surgir sempre nas zonas de finalização. No processo defensivo, deverá ser o primeiro a fazer pressão, sendo ele quem a define.

3.3.3. Pressupostos de avaliação física

Para realização da avaliação física dos jogadores, são realizados alguns testes e medição de altura e peso. Os testes realizados, cujo resultados estão presentes nos anexos 11 e 12, envolvem resistência (teste *cooper*) e velocidade (teste *sprint*), permitindo diagnosticar e controlar os jogadores no decorrer da época desportiva. Os testes, realizados na primeira semana de treinos, com o máximo possível de jogadores, partindo, posteriormente, na criação dos planos de treino físicos (tentando conter os dados de todos os jogadores) para serem aplicados nos treinos seguintes. Mensalmente (por norma no primeiro treino), realiza-se o controlo do peso e altura, individualmente, e na transição entre macrociclos, realiza-se os testes aplicados nos primeiros treinos da época desportiva (resistência e velocidade), resultados presentes no anexo 13.

3.3.4. Protocolos análise

A observação e análise são realizadas tanto nos treinos, como nos jogos, quer de forma direta quer de forma indireta. De forma direta, ocorre através da execução dos planos de treino, onde a intervenção constante sobre os jogadores permite a correção de ações e o ajuste das mesmas. Por outro lado, de forma indireta incidiu na observação e análise dos jogos e treinos, tanto quantitativa quanto qualitativamente.

Como já referido, a forma direta de observação envolve os treinos, desde a sua criação (procurando alcançar todos os jogadores de forma individual e coletiva) até à sua aplicação, levando sempre em conta variáveis como o volume, a intensidade, a carga. Para cada sessão de treino são definidos os objetivos da mesma, procurando potenciar os pontos fortes da equipa e corrigindo os erros da mesma.

Quanto à forma indireta da análise a mesma é realizada através da análise vídeo dos jogos e de alguns treinos (principalmente os da pré-temporada) sendo esta análise

realizada de forma quantitativa (através de dados recolhidos dos jogadores -passes, remates, interceções, ...) e de forma qualitativa (através do seguimento das várias fases do jogo, que estão definidas no modelo de jogo da equipa - organização defensiva, ofensiva, transições, bolas paradas, ...).

As análises indiretas quantitativas são registadas numa tabela em *Excel* (anexo 5), de onde se poderá tirar o desempenho individual e coletivo de cada um dos jogadores, percebendo onde houve mais dificuldades e qual(ais) os pontos a dar continuidade. Nas análises indiretas qualitativas, são realizados cortes em determinadas situações do jogo e analisadas individualmente no sentido de perceber qual o problema de determinada ação ou como a ação realizada permitiu à equipa atingir um determinado objetivo bom (marcar o golo).

Ambos protocolos de análise foram definidos por mim, na época transata e melhorados para a presente época desportiva. Como base, foram utilizados os diagnósticos recolhidos de cada um dos jogadores e da equipa em geral (presentes no capítulo 4.1. *Planeamento*), sendo comparado as diversas fases constituintes do modelo de jogo com o desempenho da equipa durante os treinos e/ou jogos, tanto a nível quantitativo como a nível qualitativo.

4. Intervenção

4.1. Planeamento

Para realizar um bom planeamento de uma época desportiva é importante definir o conjunto de jogadores com capacidades técnicas/táticas, físicas e psicológicas suficientes para colocar as ideias de jogo em prática. Assim, a Tabela abaixo apresenta os jogadores da entidade para a época desportiva 2020/2021:

Tabela 3- Plantel CCDEZ 2020/2021

Nome	Data Nascimento	Nacionalidade	Posição	Pé Dominante	Altura	Peso
A	20/10/1999	Portuguesa	Mdf	Direito	1,85 m	65 kg
B	25/12/1993	Angolana	EE	Esquerdo	1,79 m	66,1 kg
C	07/11/1998	Cabo Verdiana	PL	Direito	1,86 m	73 kg
D	26/10/1994	Portuguesa	LE	Esquerdo	1,64 m	62 kg
E	14/12/1996	Angolana	ED	Direito	1,68 m	65,4 kg
F	26/11/1999	Portuguesa	EE	Esquerdo	1,7 m	57 kg
G	26/11/1989	Portuguesa	MO	Direito	1,65 m	60,6 kg
H	11/11/1986	Portuguesa	PL	Direito	1,87 m	83 kg
I	14/05/1995	Portuguesa	MC	Direito	1,81 m	71 kg
J	27/02/1995	Angolana	LE	Esquerdo	1,72 m	61,1 kg
K	10/08/1990	Portuguesa	GR	Direito	1,89 m	98,5 kg
L	21/09/1986	Portuguesa	PL	Direito	1,75 m	76 kg
M	16/10/1995	Portuguesa	Mdf	Direito	1,84 m	88,4 kg
N	04/03/1998	Angolana	DC	Direito	1,89 m	81,1 kg
O	21/03/1982	Portuguesa	PL	Direito	1,76 m	82 kg
P	08/01/2000	Cabo Verdiana	ED	Direito	1,85 m	76,6 kg
Q	09/05/1998	Angolana	LD	Direito	1,8 m	72,1 kg
R	07/03/1996	Angolana	PL	Direito	1,7 m	65,5 kg
S	05/05/1997	Angolana	MO	Direito	1,66 m	69 kg
T	14/01/1999	Portuguesa	LE	Esquerdo	1,78 m	68 kg
U	05/08/2002	Portuguesa	MC	Direito	1,79 m	65 kg
V	14/11/2002	Portuguesa	DC	Direito	1,79 m	76,3 kg
W	22/11/1988	Portuguesa	Mdf	Direito	1,85 m	81 kg
X	09/06/1996	Portuguesa	GR	Direito	1,84 m	102 kg

O plantel é constituído por 24 jogadores.

Utilizando o *software SPSS* para analisar os dados da equipa, é possível verificar a nível quantitativo, que a média de idades dos jogadores (ao dia 27/11/2020)⁹ é de 25,21 anos (com desvio padrão de 5,3), sendo a mais baixa 18 anos e a mais alta 38. Quanto à altura e ao peso, os valores da equipa são $1,78 \pm 0,07$ m e $73,56 \pm 11,52$ kg, respetivamente.

Analisando os dados qualitativos verifica-se que a equipa tem 15 (62,5%) jogadores de nacionalidade portuguesa e os restantes 9 (37,5%) de outras nacionalidades (7 (29,2%) Angolana e 2 (8,3%) Cabo Verdiana). Relativamente à posição, a mais registada no plantel é PL com 5 jogadores (20.8%), seguido de LE e MDf com 3 jogadores (12,5%), sendo a posição com menos jogadores a LD apenas com 1 (4,2%), as restantes posições apresentadas contam com 2 jogadores cada. Por fim, quanto ao pé dominante, 19 jogadores (79%) são destros, enquanto 5 jogadores (21%) são canhotos.

4.1.1. Diagnóstico do plantel

Para realizar um diagnóstico mais pormenorizado de cada um dos jogadores da entidade, foi dada uma ficha (presente na figura abaixo) onde foi pedido informações à cerca dos seus dados pessoais, das 3 posições onde mais/melhor jogavam, informações do seu percurso desportivo até à presente época, que outras atividades física/desportos realizavam fora do treino, quanto tempo passavam sentados durante o dia (média) e, por fim, os objetivos que pretendiam para a época desportiva, tanto a nível coletivo como a nível individual.

 Centro Cultural e Desportivo Estrela de Zéze 

Ficha Diagnóstico Individual
2020-2021

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Posição: _____

Pé dominante: _____

Percurso Desportivo (clube/modalidade/época):

Profissão/Ocupação: _____

Atividades físicas que pratica fora dos treinos e carga horária:

Quanto tempo passa sentado, em média, por dia (horas): _____

Objetivos coletivos para a época desportiva:

Objetivos pessoais para a época desportiva:

E-mail para contactar: _____

Figura 3- Exemplo de ficha diagnóstica individual

⁹ Data, na qual, foram inscritos os últimos jogadores

Para além dos dados recolhidos e apresentados anteriormente na Tabela 3, esta ficha procurou perceber qual a experiência dos jogadores na modalidade (através do seu percurso desportivo), qual a sua atividade profissional e que atividades praticavam fora da entidade (AET) e o tempo de duração e quanto tempo estavam inativos (TI). Estas perguntas serviram para perceber o nível de atividade física e estilo de vida dos jogadores (se apresentavam dados de sedentarismo ou uma vida ativa).

Recorrendo, novamente ao *SPSS* para análise dos dados recolhidos dos questionários aplicados¹⁰ (presentes na Tabela 4) é possível verificar que a maior parte dos jogadores (61,1%) são estudantes, tendo os restantes, profissões diversas (excetuando um que não tem profissão ou ocupação. Relativamente aos anos de prática (isto é, anos inscritos como jogadores na FPF) o valor médio apresentado é 6,5 anos ($\pm 5,29$) existindo 5 jogadores (27,8%) com 2 anos de prática (incluindo a presente época) seguido por 3 jogadores (16,7%) que contam com 11 anos. Analisando as horas praticadas em atividades extra treino, a média de horas/semana de prática é 1,89 ($\pm 1,32$), sendo que a maioria dos jogadores diz praticar exercícios durante 1-2 horas por semana 14(77,8%). Por fim, quanto ao tempo passado inativo, por dia (valor médio) a média apresentada é de 2,67 ($\pm 1,71$) sendo que 10 jogadores (55,6%) dizem passar pelo menos 3 horas sentados. Estes valores das últimas duas colunas justificam-se pelo facto de a maioria dos jogadores ser estudante o que implica um maior tempo inativo (sentados nas aulas) e poucas atividades extra treino (horário escolar varia entre 8h-20h).

Tabela 4- Diagnóstico plantel (questionários)

Profissão/Ocupação		Anos Prática		AET (horas)		TI (horas)	
Variáveis (V)	frequência (F)(%)	V	F (%)	V	F (%)	V	F (%)
Carpinteiro	1 (5,6%)	1	2 (11,1%)	<1	1 (5,6%)	<1	3 (16,7%)
Construtor Civil	1 (5,6%)	2	5 (27,8%)	1	7 (38,9%)	1	1 (5,6%)
Estudante	11 (61,1%)	3	2 (11,1%)	2	7 (38,9%)	2	4 (22,2%)
Fiel de Armazém	1 (5,6%)	8	2 (11,1%)	3	1 (5,6%)	3	5 (27,8%)
Nada	1 (5,6%)	9	2 (11,1%)	4	0 (0%)	4	1 (5,6%)
Tecelão	1 (5,6%)	11	3 (16,7%)	>4	2 (11,1%)	>4	4 (22,2%)
Técnico Desporto	1 (5,6%)	12	1 (5,6%)				
Técnico Telecomunicações	1 (5,6%)	20	1 (5,6%)				
Média (\pm DP)		6,5 ($\pm 5,29$)		1,89 ($\pm 1,32$)		2,67 ($\pm 1,71$)	

¹⁰ Somente 18 jogadores (dos 24) responderam ao questionário

4.1.2. Avaliação inicial dos jogadores

Nos primeiros treinos, de cada um dos jogadores, e ao longo da época desportiva, eles foram avaliados numa escala de 0 a 5 em aspetos técnico/táticos, físicos e psicológicos, através de um conjunto de parâmetros. Estes parâmetros foram avaliados nos treinos e nos jogos realizados através da observação dos jogadores durante as sessões e pós-sessões (com recurso a vídeo). A nível dos aspetos físicos, os mesmos foram avaliados através dos testes realizados na pré-época (tanto diretamente, com os resultados obtidos, como indiretamente). Os aspetos técnico/táticos foram avaliados partindo da análise de performance de cada jogador, através dos treinos e dos jogos (incluindo jogos de preparação). Por fim, os aspetos psicológicos foram avaliados através da observação comportamental dos jogadores, em exercícios específicos (p.e., colocar uma equipa a vencer e a outra ter x minutos para dar a volta) e nos jogos realizados com a reação em cada momento do jogo, sendo que os resultados gerais dos aspetos psicológicos, provenientes da observação comportamental dos jogadores, estão presentes no anexo 16.

A partir da recolha destes dados, construíram-se três gráficos, para cada jogador, contendo aspetos técnico/táticos, físicos e psicológicos. Nestes gráficos, observa-se os pontos fortes e pontos fracos de cada jogador e a partir daí desenvolver o modelo de jogo e o planeamento de uma forma mais eficaz envolvendo todos os jogadores do plantel.

Dessa forma, a figura abaixo, mostra quais os parâmetros utilizados em cada um dos aspetos para a sua avaliação, sendo posteriormente construído um gráfico radar com as informações recolhidas, sendo que nos aspetos técnico/táticos os guarda-redes foram avaliados com parâmetros específicos para a posição, sendo iguais os físicos e psicológicos. A figura 6, mostra os gráficos obtidos através dos dados recolhidos, a ficha geral do jogador está presente no anexo 11.

GR	Técnico/táticos								Físicos								Psicológicos														
	Drible	Defesa	Ataque	Passe	Remate (Precisão)	Cabeceamento	Controlo Bola	Leitura jogo	1x1	Saída baliza	Saída cruzamentos	Defesa GP	Domínio área	Reflexos	Jogo Pés	Leitura jogo	Velocidade	Força [ações]	Resistência	Impulsão vertical	Agilidade	Resistência Choque	Coordenação	Noção de ritmo	Personalidade	Liderança	Disciplina	Comunicação	Atitude treino	Atitude jogo	Adaptabilidade
Campo																															

Figura 4- Parâmetros de avaliação aspetos jogadores

Jogadores	Técnico/táticos								Físicos							Psicológicos								
	Drible	Defesa	Ataque	Passé	Remate (Precisão)	Cabeceamento	Controlo Bola	Leitura jogo	Velocidade	Força (ações)	Resistência	Impulsão vertical	Agilidade	Resistência Choque	Coordenação	Noção de Ritmo	Personalidade	Liderança	Disciplina	Comunicação	Atitude treino	Atitude jogo	Adaptabilidade	Confiança
A	2	2	3	4	4	1	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	2	5	2	4	4	3	3

Figura 6- Dados da avaliação dos aspetos de um jogador de campo

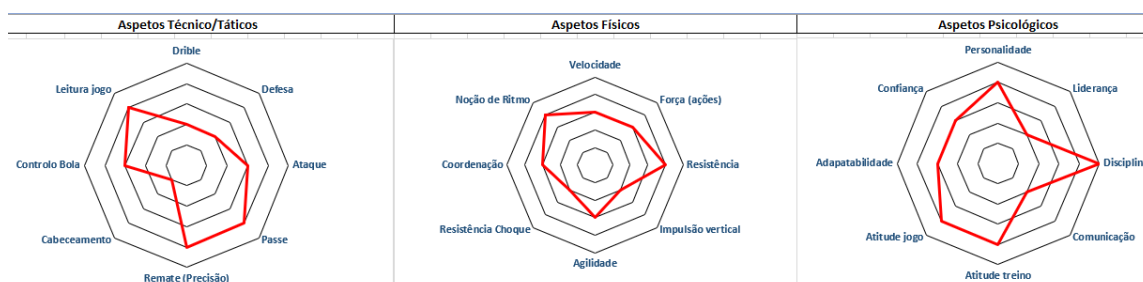


Figura 5- Gráficos radar dos aspetos da figura anterior

Jogadores	Técnico/táticos							Físicos							Psicológicos									
	1x1	Saída baliza	Saída cruzamentos	Defesa GP	Domínio área	Reflexos	Jogo Pés	Leitura jogo	Velocidade	Força (ações)	Resistência	Impulsão vertical	Agilidade	Resistência Choque	Coordenação	Noção de Ritmo	Personalidade	Liderança	Disciplina	Comunicação	Atitude treino	Atitude jogo	Adaptabilidade	Confiança
X	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	5	3	5	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4

Figura 7- Dados da avaliação dos aspetos de um guarda-redes

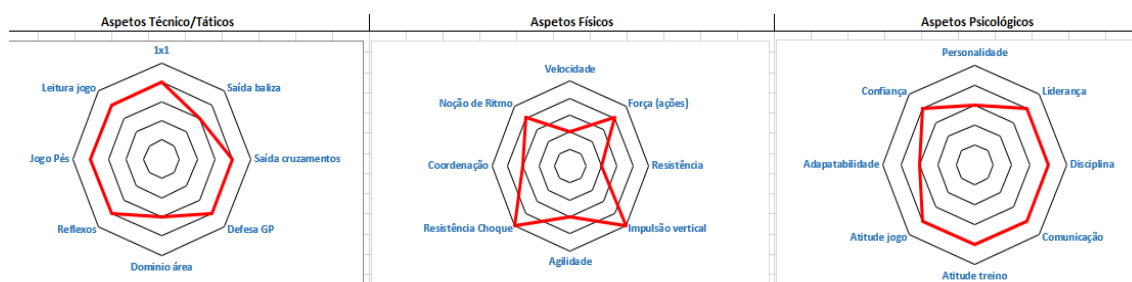


Figura 8- Gráficos radar dos aspetos da figura anterior

4.1.3. Planificação

Para uma boa organização durante a época desportiva, é necessária uma planificação quer dos treinos, quer dos próprios jogos, sendo para isso, fundamental, definir um modelo de jogo e de treino. Assim, existem protocolos para a realização dos planos de treino e a forma como os mesmos são executados e, nos jogos, a forma como é

organizado o processo de preparação, intervenção e controlo dos mesmos (levando em conta, as regras impostas pela DGS, devido ao COVID-19).

4.1.3.1. Modelo de treino

No processo de treino, está definido um planeamento específico para a realização do mesmo, levando em conta, primeiramente, os dados recolhidos nos diagnósticos realizados, seguido de qual fase do macrociclo nos encontrávamos, qual seria o nosso adversário (fácil, médio, difícil, casa, fora), o que procurávamos melhorar e/ou desenvolver num determinado microciclo. Assim, esse plano é constituído por, como é visível no anexo 1, uma primeira parte onde é apresentado o volume, fase competitiva e intensidade definidos para esse treino, juntamente com o material necessário para a realização desse treino, o horário, local, data e dia de semana que o mesmo ocorre(u). Na segunda parte, são apresentados os objetivos principais e secundários que se pretende alcançar durante e após a realização do treino. A terceira parte é constituída pelo treino em si, com uma primeira fase de aquecimento, a fase principal e a fase final. A fase inicial, é composta por exercícios de ativação muscular no sentido de preparar os jogadores para a fase principal do treino, tendo a duração de entre 3' a 10'. A fase principal constituída por 3-4 exercícios que levem ao cumprimento do objetivo definido para esse treino e descrito acima, nos objetivos principais e secundários, o tempo de duração varia entre 60-70 minutos. Por fim, a fase final, onde são realizados exercícios de retorno à calma, como alongamentos ou core, durando entre 5' a 10'. A quarta e última parte é a zona de avaliação/observações, onde é descrito o número de jogadores no treino, o tempo, a RPE média e a carga do mesmo e o que fora realizado naquele mesmo treino, com notas sobre se o treino foi ou não de encontro ao objetivo.

4.1.3.2. Modelo para o jogo

No processo competitivo existe todo um planeamento mais complexo e cuidadoso que nos treinos, uma vez que o jogo é o ponto alto da semana e pelo qual os treinos têm o objetivo de existir. Para além de todo o processo evolvente a planificação dos treinos ao longo da semana, existe a preocupação de uma análise, em forma de vídeo ou através de diálogo e envio de fichas sobre os jogadores e à forma de jogar, ao adversário (ou, no caso de não haver vídeo do adversário o último jogo realizado). Por norma, esta análise ao adversário acontece no primeiro treino da semana, para que os jogadores possam perceber aquilo que a equipa técnica pretende a nível comportamental dentro do campo. No último treino da semana é realizada a convocatória (anexo 3) onde os jogadores com mais presenças nos três treinos e com melhores performances e adaptação

aos comportamentos pretendidos pela equipa técnica são convocados. Por norma, a equipa titular para o jogo é definida nesse mesmo treino pela equipa técnica, em função do que se pretende para o jogo.

Relativamente aos dias de jogo, o clube tem dois protocolos definidos variando consoante o jogo se realize em casa ou fora. Se o jogo se realizar em casa, a hora de concentração varia entre 1h30m e 1h40m antes do início do jogo no Campo 8 Dezembro, onde os jogadores deveriam equipar-se o mais depressa possível¹¹, sendo a mensagem de quem iria jogar e o que fora pretendido para o jogo, passada no exterior do campo. Nos jogos fora, a hora de concentração no campo adversário varia entre 1h10m a 1h20m, sendo importante verificar a distância que é necessária percorrer e o tempo que a mesma demora. O processo é semelhante ao que acontece em casa, com os jogadores a equiparem-se rapidamente para depois, no campo, a equipa técnica passar a informação de quem irá jogar e do que se pretende para o jogo.

Após os jogadores ouvirem a mensagem da equipa técnica, tanto em casa como fora, inicia-se o aquecimento (presente no anexo 6) com uma primeira fase de ativação dos diversos grupos musculares necessários para a prática, seguido de trabalho a pares com bola com exercícios de passe, receção, cabeceamento, passando para exercício de equipa 5x5, obrigando a movimentações, algumas acelerações e desacelerações, havendo uma “pausa ativa” onde os jogadores realizam novos exercícios de ativação, passando para uma fase quase final de posicionamento e organização ofensiva e defensiva, terminando com remates (poucas vezes) e exercícios de explosão (*sprint*) dirigindo-se para o balneário preparando os últimos pormenores para entrarem em campo.

Durante o jogo tenho como funções tirar notas sobre os acontecimentos do jogo (remates, faltas, golos, ...) comunicando, constantemente, com o treinador principal sobre situações do jogo, substituições a realizar e acertos a fazer. Ao intervalo, passamos a mensagem aos jogadores daquilo que queremos manter e melhorar para a segunda parte, apresentando alguns dados mais estatísticos que possam servir de complemento. Após o término do jogo, a minha função é analisar o mesmo entrada, posteriormente, em contato com o treinador principal, no sentido de apresentar a análise realizada e preparar a semana de treino. Os dados dos jogos são apresentados aos jogadores no primeiro treino da semana e através de *e-mail*, posteriormente.

¹¹ Devido ao COVID-19, só poderiam estar no máximo 7 jogadores dentro do balneário da cada vez.

4.1.4. Planeamento e programação anual

No início da época desportiva, foi elaborado um plano anual (figura 9; anexo 7) que conteve os jogos que se iriam realizar e os treinos previstos. No decorrer da época, o plano anual foi diversas vezes alterado por via da maior incidência do COVID-19 no nosso país¹². Neste planeamento tínhamos previsto a realização de cerca de 100 treinos e de, pelo menos, 27 jogos (podendo acrescer para 31, consoante o apuramento para as fases posteriores da taça de honra). No entanto, no decorrer da época, devido à alteração do calendário, o máximo de jogos situou-se nos 23, com a retirada da 2ª fase. Porém, no dia 15 janeiro Portugal entrou num novo confinamento geral¹³ o que obrigou a uma nova paragem competitiva e dos treinos, paragem essa que se confirmou no dia 18 de março com o término do campeonato distrital. Assim, a figura 10 apresenta o calendário final da época desportiva 2020/2021

CALENDRÁRIO CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO ESTRELA DO ZÉZERE - ÉPOCA 2020/2021

Legend:
 JORNADA DE HONRA
 FASE DE HONRA - 1ª FASE
 FASE DE HONRA - 2ª FASE

Figura 9- Calendário inicial da época desportiva (10/09/2020)

CALENDRÁRIO CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO ESTRELA DO ZÉZERE - ÉPOCA 2020/2021

Figura 10- Calendário época 2020/2021 (Final)

¹² Alterações à liberdade de circulação e casos positivos nas equipas adversárias, causaram adiamento de vários jogos.

¹³ <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/governo/comunicado-de-conselho-de-ministros?i=394>

4.1.5. Planeamento semanal e diário

No planeamento da semana, levamos em conta os três treinos que realizamos e o jogo que iremos ter ao domingo. Dessa forma, os treinos são realizados às terças, quintas e sextas (como é possível verificar na figura 11), tendo os dias de segunda, quinta e sábado como folgas e no domingo o jogo. Neste plano semanal apresentamos quais os objetivos (gerais e específicos) que pretendemos para cada um dos treinos, o horário e o tipo de treino, e qual o volume e a intensidade que se pretende em cada um deles. Na realização do planeamento semanal, são considerados os seguintes aspetos: primeiro o dia da semana em que se realizam os jogos (domingo), seguido depois da definição dos três dias disponíveis para a realização dos treinos, tendo em conta os dias de folga no dia anterior e posterior ao jogo.

Microciclo nº 10	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Dia	9.nov.2020	10.nov.2020	11.nov.2020	12.nov.2020	13.nov.2020	14.nov.2020	15.nov.2020
Objetivos	Descanso	Organização e ações ofensivas	Descanso	Organização e ações ofensivas	Organização e ações defensivas	Descanso	Jogo
Manhã	Folga		Folga			Folga	5ª Jornada Vila Velha de Rodão (casa) 11H00M
Tarde		UT 22 19H30M		UT 23 19H30M	UT 24 19H30M		
TIPO		Jogos/ Espaços Reduzidos e Posicionamento		Setores e Posicionamento	Espaços reduzidos e posicionamento		
Objetivos Específicos	Descanso Após Jogo	Jogo Interior, Distribuição, Posse de bola	Descanso Meio Semana	Jogo exterior, Ataque pelos corredores, Temporização no ataque	Transição defensiva, Defesa em largura, Defesa com bola	Descanso Pré Jogo	
Volume	0'	90'	0'	90'	90'	0'	90'
Intensidade	0%	40%	0%	60%	30%	0%	100%

Figura 11- Planeamento semanal (Microciclo 10)

No planeamento diário, apresentamos o dia da semana e respetiva data de realização da unidade de treino, seguida de objetivos, horário, tipo, objetivos específicos e volume e intensidade do treino. Nele são considerados os objetivos que pretendemos para aquela unidade de treino, de acordo com o plano semanal, sendo que a UT acontece no final do dia, por muitos jogadores trabalharem e/ou estudarem. Como o tempo de treino é limitado, o mesmo ocorre durante 90 minutos e a intensidade varia de acordo com o pretendido e com a localização da UT no plano semanal.

Microciclo nº 10	Quinta-Feira
Dia	12.nov.2020
Objetivos	Organização e ações ofensivas
Manhã	
Tarde	UT 23 19H30M
TIPO	Setores e Posicionamento
Objetivos Específicos	Jogo exterior, Ataque pelos corredores, Temporização no ataque
Volume	90'
Intensidade	60%

Figura 12- Planeamento diário (Unidade de treino)

4.2. Intervenção

4.2.1. Diagnóstico

O diagnóstico foi realizado nas duas primeiras semanas de treino, em conjunto com a equipa técnica, sendo que para os novos jogadores, que foram chegando à equipa depois das semanas iniciais do treino, foi realizado o seu diagnóstico nos dois primeiros treinos realizados, tendo sido entregue uma ficha individual (presente no anexo 12) a cada jogador para que preenchessem com as suas informações pessoais. Este diagnóstico conteve dimensões técnico/táticos, físicos e psicológicos sendo, para cada aspeto da dimensão, atribuída uma nota de 0 a 5. Na dimensão técnico/tática, recorreu-se à filmagem dos treinos, com posterior análise dos mesmos, sendo avaliados os aspetos considerados mais em baixo; para a dimensão física foram utilizados os testes realizados (resistência e velocidade), sendo que para os restantes aspetos foram retirados de forma indireta quer dos testes quer da análise vídeo, utilizada para a dimensão anterior; por fim, na dimensão psicológica a avaliação decorreu de forma mais cuidadosa, uma vez que não tínhamos testes diretos que pudessem ser aplicados, sendo que para os jogadores transitantes da temporada passada o conhecimento prévio permitiu-nos avaliar mais facilmente, ao passo que nos jogadores novos, o processo envolveu a análise comportamental de cada jogador. Para a avaliação dos guarda-redes, foram designados (por mim, baseado nas melhores aplicações para o Futebol) os seguintes aspetos:

Dimensão técnico/tática: 1x1, saída da baliza, saída a cruzamentos, defesas de grande penalidade, domínio da área, reflexos, jogo com os pés, leitura de jogo.

Dimensão física: velocidade, força (nas ações), resistência., impulsão vertical, agilidade, resistência ao choque, coordenação, noção de ritmo.

Dimensão psicológica: personalidade, liderança, disciplina, comunicação, atitude no treino, atitude no jogo, adaptabilidade, confiança.

Para a avaliação dos jogadores de campo, das diversas posições, foram usados aspetos semelhantes em cada dimensão, sendo esses aspetos os seguintes:

Dimensão técnico/tática: drible, defesa, ataque, passe, remate (precisão), cabeceamento, controlo de bola, leitura de jogo.

Dimensão física: velocidade, força (nas ações), resistência., impulsão vertical, agilidade, resistência ao choque, coordenação, noção de ritmo.

Dimensão psicológica: personalidade, liderança, disciplina, comunicação, atitude no treino, atitude no jogo, adaptabilidade, confiança.

Alguns resultados estão presentes nos anexos 16, 20 e 21, onde se pode verificar os valores obtidos de cada jogador nos diversos aspetos das 4 dimensões.

Para além das avaliações dos diversos aspetos de cada dimensão, os jogadores foram sujeitos a testes físicos (que contribuíram para a avaliação dos aspetos na dimensão física). Nos primeiros treinos da época desportiva, foram realizados alguns testes aos jogadores, sendo realizados testes antropométricos, com medição de altura e peso e retirado o respetivo IMC, e testes de velocidade e resistência, através dos testes *sprint* e *cooper*, respetivamente. Por falta, de equipamentos específicos no clube, não foram realizados mais testes de avaliação aos jogadores. No primeiro treino de cada mês é medido o peso de cada um dos jogadores para controlo dos mesmos. Estes testes de avaliação serviram para controlar os jogadores partindo de uma base de dados (recolhida e criada no início da época) percebendo se os jogadores evoluíam ou não as suas capacidades físicas, técnicas/táticas e, até, psicológicas. Partindo destes dados, juntando com os dados recolhidos no diagnóstico (recordar gráficos com os aspetos) e com dados retirados mensalmente, a equipa técnica procurava planear e colocar em prática planos de treino que tivessem impacto positivo na generalidade do plantel, recorrendo, algumas vezes, a planos de treino individualizado no sentido de recuperar algum jogador (mais comum na pré-época).

4.2.2. Modelo de treino

A intervenção realizada no treino baseia-se no modelo de treino, anteriormente apresentado. Em cada treino é definido o(s) objetivo(s) para essa sessão levando em conta os fatores, como o adversário, a localização do jogo e o tempo disponível antes do jogo.

Na elaboração do plano de treino são levadas em consideração a organização da ordem dos exercícios a aplicar, que jogadores são necessários e quais as funções/comportamentos que são esperados.

No decorrer do treino, é importante apresentarmos uma boa capacidade de adaptação tanto nos exercícios como nos jogadores a trabalhar pois, nem sempre conseguimos ter os jogadores que necessitávamos para determinados exercícios. A forma de intervir ao longo de treino foi feita recorrendo a feedbacks, corrigindo/adaptando os jogadores para determinadas situações onde poderiam ter tomada outra decisão ou que agiram corretamente sendo isso o pretendido. Relativamente ao trabalho de orientação

dos treinos, desde o início da temporada que fiquei responsável pela orientação de $\frac{3}{4}$ do treino (ficando por norma o último exercício para o treinador principal) sendo, igualmente, responsável pela elaboração dos planos de treino a partir da segunda semana de trabalhos. Nos treinos onde havia exercícios em que não orientava, procurei dar feedbacks individuais a cada um dos jogadores potenciando comportamentos esperados e aumentando as suas capacidades. No final do treino, após os jogadores tomarem banho, realizava a recolha da RPE (escolhi este tempo, para que os jogadores não fossem influenciados na sua escolha, pelo último exercício realizado).

Após o final dos treinos, a equipa técnica reunia-se procurando avaliar o desempenho coletivo e individual dos jogadores no treino, percebendo se os objetivos definidos foram ou não cumpridos. Nos treinos com convocatória para o jogo, o preenchimento da mesma ficava a meu encargo e eram levadas em consideração a presença e performance dos jogadores nos treinos, assim como, as regras definidas pela AFCB relativas ao limite de jogadores não formados localmente na convocatória¹⁴.

4.2.3. Modelo de jogo

Sistema de jogo

Todos os processos de jogos e sistemas táticos foram definidos pela equipa técnica no início da temporada. O CCD Estrela do Zêzere apresenta como sistema principal 1:4:2:4, onde contém um guarda-redes, uma linha defensiva constituída por: um defesa lateral direito, um defesa central direito, um defesa central esquerdo, um defesa lateral esquerdo, no setor intermédio do campo: um médio defensivo/centro, um médio ofensivo e na linha mais ofensiva: um extremo direito, um extremo esquerdo, um segundo avançado e um avançado centro/ponta-de-lança. Apresenta, igualmente, um sistema secundário 1:4:3:3, contendo um guarda-redes, uma linha defensiva constituída por: um defesa lateral direito, um defesa central direito, um defesa central esquerdo, um defesa lateral esquerdo, no setor intermédio do campo: um médio defensivo, um médio centro, um médio ofensivo e na linha mais ofensiva: um extremo direito, um extremo esquerdo, e um avançado centro/ponta-de-lança.

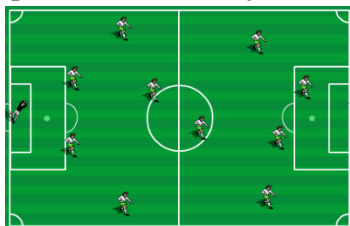


Figura 14- Sistema de jogo principal (1:4:2:4)

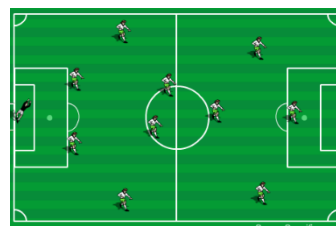


Figura 13- Sistema de jogo secundário (1:4:3:3)

¹⁴ Comunicado Oficial nº1 AFCB, disponível em: <http://afcastelobranco.fpf.pt>

4.2.4. Organização ofensiva

Na organização ofensiva a equipa procura desenvolver os esquemas criados utilizando cada um dos três corredores, variando ao longo do jogo a sua utilização (excetuando, jogos onde se note uma maior facilidade em atacar por um deles e aí realizar mais ataques nesse corredor). É obrigatório que fiquem jogadores na parte mais recuada no campo para equilibrar as subidas dos laterais (podendo ficar o médio defensivo e centrais ou centrais e lateral contrário do corredor por onde se ataca).

1ª fase – Fase construção: Saída a partir do guarda-redes (pontapé de baliza)

Guarda-Redes procura jogar num dos defesas centrais que, sem oposição avança com a bola para fora da grande área e procura distribuir ou no médio defensivo, ou no lateral correspondente (estando eles subidos no terreno), saindo a jogar ou interiormente ou exteriormente. Caso o defesa central seja alvo de pressão por parte do avançado os laterais e médios procuram descer dando possibilidade de passe curto e a equipa tenta jogar nos corredores (aproveitando a largura dos laterais), se mesmo assim não for possível jogar, o guarda-redes bate a bola para um dos corredores.

2ª fase - Fase criação

Em caso de sucesso na primeira fase, os laterais, mantêm-se junto das linhas laterais (dando a largura máxima para eventual jogo exterior). Em situação de pouca pressão do adversário procura-se desenvolver o jogo pelo corredor central aproveitando os movimentos do médio ofensivo/segundo avançado. Se a equipa for alvo de pressão atrai-se o adversário para o corredor central ou lateral e procura-se distribuir rapidamente para o corredor contrário aproveitando a velocidade dos laterais e extremos para progredir no terreno.

3ª fase – Fase Finalização

Na última fase do processo ofensivo pretende-se alcançar o golo e assim, sempre que possível criar movimentos de rutura no corredor central servindo os avançados para que possam finalizar na baliza. Caso exista muita concentração no corredor central distribuir rapidamente ao jogador do corredor mais próximo para que possa realizar um cruzamento para dentro da grande área, onde os jogadores se devem posicionar no primeiro poste, zona média da baliza, segundo poste e entrada da área para eventuais ressaltos.

4.2.5. Organização defensiva

Ao longo do jogo ocorrem perdas da posse de bola e nesse sentido é fundamental que exista um modelo definido para estas situações. Assim, os jogadores devem ocupar somente dois corredores, sendo um deles, sempre, o central, obrigando o adversário a jogar nos corredores laterais. Para além disso, a equipa deve ter três linhas bem definidas (defesas, médios e avançados) e a distância entre eles deve ser entre 25 a 30 metros.

1ª fase – Fase Pressão e Recuperação

Após ocorrer uma perda da posse de bola é fundamental que o jogador que a perde pressione rapidamente o adversário procurando recuperar a bola. Se tal não for possível, a equipa tem de fechar rapidamente o corredor central (defesas) e não permitir que o adversário troque o corredor (avançados e médios interiores), se isso acontecer devem procurar baixar o bloco defensivo fechando os caminhos para a baliza.

2ª fase – Fase Defensiva

A fase defensiva é a última fase para impedir o golo do adversário. Desta forma, é importante que a linha defensiva esteja em igualdade ou superioridade face aos avançados adversários para impedir o progresso e recuperar a bola. Se tal não ocorrer a linha defensiva que estiver entre o ataque e a baliza deve procurar baixar o máximo possível enquanto os restantes jogadores recuperam a posição. Devem procurar puxar os adversários para os corredores de forma a evitar possíveis remates à baliza e tentando o aproveitamento de algum erro dos adversário (bola fora do campo, passe errado, ...). Por fim, criar coberturas constantes entre os laterais e extremos ou laterais e centrais, para impedir o progresso dos avançados.

4.2.6. Transição ofensiva

Nesta situação procura-se que a equipa tenha uma reação rápida em profundidade, aproveitando a desorganização do adversário, através de passes para zonas sem oposição da defesa (aproveitando sempre o corredor que estará mais descompensado) realizando combinações com o avançado.

1ª opção

Equipa recupera a bola e procura, através do ataque rápido, colocar a bola no(s) jogador(es) mais ofensivos, tentando alcançar a baliza o mais depressa possível.

2ª opção

Equipa recupera a bola e procura mantê-la em zonas do terreno mais afastadas da baliza, organizando-se ofensivamente, posteriormente, e iniciando um novo ataque.

4.2.7. Transição defensiva

Nesta situação a equipa procura reagir rapidamente à perda da posse de bola, pressionando o portador da mesma (por norma o jogador que a perdeu, por ser o que estará mais próximo; senão o jogador mais próximo). Se recuperar a bola, passa para um dos processos ofensivos (descritos anteriormente), se não recuperar devem organizar-se defensivamente procurando baixar o bloco defensivo impedindo o avançado do adversário.

1ª opção

Tentar recuperar a bola o mais depressa possível, pelos jogadores mais próximos enquanto o resto da equipa se organiza no corredor central.

2ª opção

Levar em conta os aspetos de organização defensiva e só executar a pressão quando a equipa estiver organizada defensivamente (mais raro de utilização face ao facto da maioria das equipas apresentar jogadores rápidos que não permitem tempo para a equipa se organizar).

4.2.8. Esquemas táticos ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos do CCD Estrela do Zêzere definidos, aplicados (no decorrer da época) e aqui apresentados são os seguintes: saída de bola; pontapé de canto, livres diretos/indiretos, lançamentos de linha lateral, pontapé de baliza. Todos estes esquemas táticos vão de encontro ao estipulado pela entidade/equipa técnica, em relação à forma de intervenção, apresentada anteriormente.

Saída de bola

Na saída de bola procura-se de imediato atacar a baliza adversária e após o primeiro passe o jogador com melhor passe longo tenta colocar a bola num dos corredores laterais para a velocidade dos extremos que, se conseguirem ficar com a bola, procuram colocar a mesma na grande área para que os avançados possam finalizar na baliza.

Pontapé de Canto

Nos cantos ofensivos, procura-se servir os jogadores mais altos ou com melhor capacidade de remate, aproveitando esta bola parada para marcar golo. Assim, existem 3 formas de marcação do pontapé de canto: 1ª-jogadores organizam-se, segundo um esquema, dentro da grande área e aguardam o sinal do marcador que informa se vai

colocar a bola no primeiro poste ou no segundo; se for no primeiro jogadores fazem maior concentração entre a zona de primeiro poste e baliza, procurando cabecear para a baliza; se for no segundo poste, jogadores posicionam-se junto da linha da pequena área e os jogador mais alto e forte de cabeça situa-se na zona do segundo poste podendo finalizar se tiver ângulo ou executar um passe de cabeça para um colega posicionado na zona frontal à baliza. 2^a-jogador perto do guarda-redes executa movimentação em direção ao marcador de canto e este passa-lhe a bola preparando-se para receber novamente e cruzar para a grande área. Jogadores organizam-se ocupando o maior espaço possível em frente à baliza. 3^a- jogador com pé de remate contrário ao lado do canto (se o canto for marcado do lado direito, colocar um jogador com pé esquerdo), posiciona-se à entrada da área (sem marcação direta) e ao receber a bola do marcador procura finalizar de primeira.

Livres diretos e indiretos

A estratégia para a marcação dos livres varia consoante dois fatores, se é no meio-campo defensivo ou ofensivo e se é no corredor central ou nos dos laterais. Assim, nos livres indiretos procura-se sair a jogar (no meio-campo defensivo) e introduzir os aspetos referidos anteriormente, de organização ofensiva (construção e criação), se for marcado no meio-campo ofensivo procura-se finalizar através de jogada ensaiada. Nos livres diretos, no meio-campo defensivo aplica-se o mesmo que nos livres indiretos e no meio-campo ofensivo, se for num dos corredores laterais procura-se servir os jogadores dentro da grande área, através de combinações ou cruzamento direto; já no corredor central, o melhor marcador de livres procura finalizar diretamente para a baliza.

Lançamentos linha lateral

Nos lançamentos laterais existe um fator que influencia a forma como os mesmos serão marcados que é se o lançamento se efetua no meio-campo defensivo ou ofensivo. No meio-campo defensivo procura-se um jogador avançado livre para que a equipa possa progredir no terreno, caso tal não seja possível a bola é lançada em direção ao defesa central mais próximo organizando o ataque a partir daí. No meio-campo ofensivo, o lateral procura o jogador referência (ponta-de-lança) que ao receber o lançamento tenta servir ou o jogador no meio-campo ou um extremo que entre nas suas costas. Se for um lançamento paralelo à grande área, o lateral procura colocar a bola dentro da grande área para, a partir daí, tentar uma finalização à baliza.

Pontapé de baliza

Guarda-Redes procura jogar num dos defesas centrais que, sem oposição avança com a bola para fora da grande área e procura distribuir ou no médio defensivo, ou no

lateral correspondente (estando eles subidos no terreno), saindo a jogar ou interiormente ou exteriormente. Caso o defesa central seja alvo de pressão por parte do avançado os laterais e médios procuram descer dando possibilidade de passe curto e a equipa tenta jogar nos corredores (aproveitando a largura dos laterais), se mesmo assim não for possível jogar, o guarda-redes bate a bola para um dos corredores.

Todos estes sistemas e esquemas táticos foram idealizados para que cada jogador tivesse a perceção das funções que deveria fazer em cada momento do jogo. Para além disso, foi sempre levado em conta o diagnóstico realizado a cada um dos jogadores, permitindo, desta forma, uma melhor operacionalização do idealizado, isto é, se um determinado jogador (exemplo lateral) tenha uma velocidade menor à do jogador que irá/está a enfrentar (extremo) e possa existir a possibilidade do adversário recuperar a bola quando o lateral estiver na zona ofensiva, criando uma transição ofensiva rápida pelo corredor deste lateral, será necessário uma reformulação do esquema tático, ou impedindo o lateral de subir no terreno, ou colocar um jogador interior (exemplo médio defensivo) a ocupar o lugar do lateral quando este sobe, para que num possível contra-ataque o lateral possa recuperar a posição sem prejuízo para a equipa. Para isso, haverá uma adaptação quer dos sistemas e esquemas táticos no sentido de permitir que cada jogador se “encaixe” dentro das ideias pretendidas.

4.2.9. Observação e Análise de jogo

Na observação e análise de jogo são levadas em consideração análise quantitativa e análise qualitativa, definidas anteriormente. Desta forma, para cada jogo é realizada uma folha de relatório para que a sua análise seja a mais pormenorizada possível.

A folha de relatório de jogo (presente no anexo 2) é composta por três partes, onde na primeira, estão presentes dados relativos ao jogo realizado (adversário, local, horário) e são apresentados os dados individuais de cada um dos jogadores que participou no jogo (minutos de jogo, passes, remates, faltas, defesas, ...), sendo apresentado um total da equipa de cada uma das ações realizadas. Na segunda parte, é apresentada uma tabela com as estatísticas do jogo, quer da nossa equipa, quer da equipa adversária (remates, faltas, cantos, ...), seguindo da representação dos remates concretizados e sofridos pela nossa equipa nesse jogo. Por fim, a terceira parte do relatório de jogo é constituída pela descrição do jogo realizado levando em consideração os dados quantitativos e qualitativos (não presentes) recolhidos.

4.3. Controlo

4.3.1. Controlo dos Jogadores

Controlo do Treino

No sentido de realizar um controlo de treino, percebendo se a carga introduzida no mesmo foi de acordo com o planeado, é apresentada aos jogadores uma tabela da escala percetiva de esforço (RPE), mais concretamente a escala de Borg modificada (apresentada na figura abaixo), onde os jogadores sinalizam o valor da sua perceção do esforço no treino. Através deste valor multiplicando pelo volume de treino, consegue-se a carga desse mesmo treino. Como não existem equipamentos de avaliação no clube, a medição, por exemplo, da frequência cardíaca não é possível, no entanto, outra forma de controlo do treino é a pesagem dos jogadores antes e após o treino através de uma balança digital. Todos os dados recolhidos no final do treino, são registadas numa folha especifica (anexo 22) acrescentada, posteriormente, no ficheiro *Excel* de cada um dos jogadores.

ESCALA DE BORG MODIFICADA	
0	NADA CANSADO
1	MUITO FÁCIL
2	FÁCIL
3	MODERADAMENTE FÁCIL
4	MODERADO
5	MODERADAMENTE DIFÍCIL
6	DIFÍCIL, MAS REALIZÁVEL
7	DIFÍCIL
8	MUITO DIFÍCIL
9	BASTANTE DIFÍCIL
10	MÁXIMO - NÃO AGUENTO

Figura 15- Escala de Borg Modificada

Tabela 5- Dados RPE e Carga Jogadores (outubro)

outubro									
Microciclo 6									
Unidade Treino	UT nº16			UT nº17			UT nº18		
	Terça			Quinta			Sexta		
Jogadores	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga
A	85	3	255	90	3	270			0
B	85	4	340	90	4	360	85	4	340
C	85	4	340	90	4	360	85	3	255
D	35	10	350	90	4	360	85	5	425
E	85	3	255	90	4	360	85	4	340
F	85	2	170	90	2	180	85	2	170
G	85	3	255	90	4	360	85	4	340
H	85	2	170	90	2	180	85	2	170
J	90	4	360	90	4	360			0
K	85	4	340	90	4	360	85	3	255
L	85	6	510	40	5	200	85	6	510
M	85	4	340	90	5	450			0
N	85	4	340	90	4	360	85	4	340
O	85	5	425	90	5	450			0
P	85	3	255	90	3	270	85	3	255
Q	85	3	255	90	2	180	85	3	255
R	85	4	340	90	4	360	85	4	340
S	85	3	255	90	2	180	85	2	170
X	85	5	425	90	5	450	85	5	425

A Tabela 5 apresenta os valores recolhidos da escala percetiva de esforço (RPE), e respetiva carga, aos jogadores no final de cada treino num determinado microciclo. A escala do mesmo está apresentada na figura 15 (vista anteriormente). Nesta Tabela, verifica-se que em cada treino são considerados os minutos que o mesmo durou e a RPE recolhida aos jogadores; um terceiro valor, carga, é obtido através da multiplicação da duração do treino com a RPE. A partir destes valores de carga, foi possível, ao longo da época, perceber qual o impacto dos treinos em cada um dos jogadores e se este o valor da RPE ia ou não de encontro ao pretendido (contido no plano de treino, coluna intensidade – ver anexo 1). A partir destes valores foram construídos gráficos para cada um dos jogadores, permitindo uma análise mais pormenorizada em relação a cada microciclo (e mesociclo, posteriormente), figura 16. Neste grafismo, podemos verificar a relação entre a RPE e a carga aplicada, onde a azul vemos o valor da RPE (valores no lado direito do gráfico) e a cinza os valores da carga aplicada (valores do lado esquerdo), sendo que na parte inferior do mesmo, se pode ver o nº de treino e o jogo. Partindo deste gráfico

(individual para cada jogador) procuramos ajustar a carga de treino aplicada à equipa, tentando aproximar o máximo possível a cada jogador.

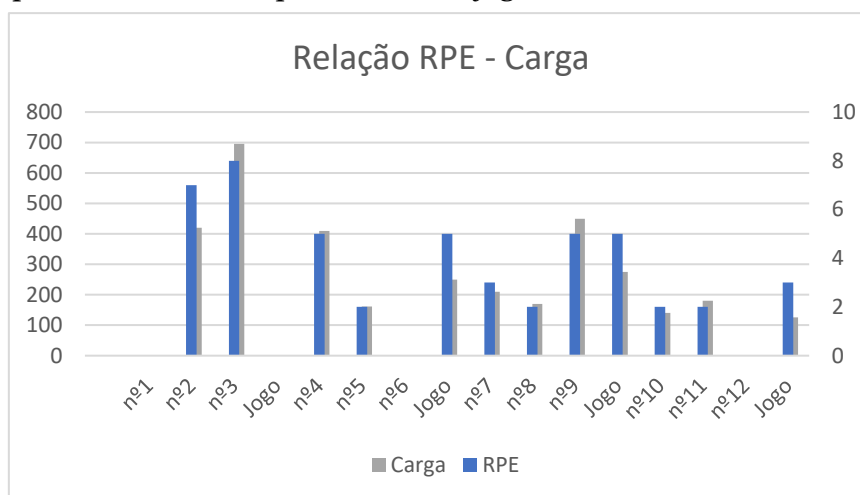


Figura 16- Relação RPE-Carga de um jogador

Controlo jogo

Em relação ao controlo do jogo, é aplicada igualmente a escala de Borg modificada, sendo apresentada aos jogadores após o término dos mesmos. Igualmente, ao que ocorre nos treinos, é multiplicada ao valor de RPE o volume do jogo (minutos jogados) atingindo a carga que o jogador teve na realização do jogo, sendo um valor, posteriormente analisado (juntamente com os valores semanais) pela equipa técnica, procurando perceber as razões dos valores, como mostra a figura 16.

Convocatórias

Para cada jogo competitivo é realizada uma convocatória (figura 17; anexo 3) no último treino da semana. Esta convocatória é dividida em 3 partes, uma primeira onde é apresentada a competição, o jogo respetivo e a jornada; uma segunda parte onde são apresentados os jogadores convocados (até um máximo de 18), com o respetivo nº que irão utilizar no jogo e possíveis observações, estando presente uma coluna para assinatura conforme tomaram conhecimento da convocatória; uma terceira parte onde são apresentadas informações relativas ao adversário, como a sua classificação (e pontos), os golos marcados e sofridos e o sistema tático usado habitualmente; por baixo é apresentado o árbitro que irá dirigir o encontro enquanto que do lado direito é apresentado o local e hora de concentração para o jogo, com o dia e hora do jogo, e informações de preparação para o jogo (pré-jogo); por fim, um espaço para assinatura do treinador e capitão de equipa.

os jogadores I e M foram os que realizaram menor número de treinos 5 (11,9%) e 8 (19,1%), respetivamente. O jogador I participou somente na pré-época tendo depois abandonado o clube, enquanto o jogador M só entrou na equipa em outubro e por essa razão apresentar menos treinos realizados no total (26 em comparação com os 42 gerais). Relativamente às faltas, os jogadores I, J, K e M foram os que menos se apresentaram nos treinos com 34 (81%), 24(57,1%), 18 (42,9%) e 18 (42,9%), respetivamente. Apesar de termos tido um jogador lesionado, não tivemos faltas ao treino por lesões. No entanto, tivemos algumas faltas devido ao COVID-19 ou por estarem infetados ou por estarem em isolamento profilático.

Pela análise da Tabela, verifica-se que a grande maioria dos jogadores realizou mais de 60% dos treinos (incluindo jogadores que entraram mais tarde e que os valores de percentagem são de acordo com o total de treinos da época), o que ajudou muito a equipa técnica naquilo que foi a construção da equipa e do planeamento de cada microciclo e unidade de treino.

Relação Treino-Jogo

A Tabela presente no anexo 10 apresenta a relação entre os treinos e os jogos de cada jogador. Por cada microciclo (iniciando na segunda-feira e terminando no domingo), são apresentados o nº de treinos totais e o jogo (caso tenha ocorrido).

Desta forma, a Tabela encontra-se organizada da seguinte forma: a primeira linha mostra a competição para a qual jogámos ou se não realizámos jogos (“Folga”), seguindo para a segunda linha, está apresentada a data do fim do microciclo (domingo) e a terceira linha a divisão entre os jogos (J) e os treinos realizados nessa semana (T(x)). Seguidamente, são apresentados os jogadores (A-X) onde em cada um é possível verificar o nº de treinos que realizou e qual a sua utilização no(s) jogo(s).

Analisando a Tabela de forma geral, nos 5 jogos realizados na época 2020/2021, a maior parte dos jogadores da equipa realizaram os treinos semanais, cabendo à equipa técnica a decisão de convocar ou não os jogadores (levando em conta alterações em algumas leis que entraram em vigor na presente época desportiva) e de quem colocar a jogar e no banco de suplentes. Fruto da alteração do número de substituições no decorrer dos jogos, todos os jogadores suplentes acabavam por entrar em campo (excetuando no último jogo realizado -13/12- onde o jogador K não saiu do banco (guarda-redes)), no entanto, os jogadores que apresentavam menos treinos na semana do jogo acabaram por ter menos minutos de jogo (entre 5'-10'). Ainda é possível observar que somente um

jogador esteve lesionado (jogador X) e que a cinzento-escuro são ausências dos jogadores aos jogos por razões externas.

Testes Pré-Época

No início da época, foram realizados dois testes para avaliar a resistência e a velocidade dos jogadores. Os testes realizados foram os seguintes: Teste *Cooper* que consistia na realização de uma corrida ao longo de 12 minutos tentando realizar a maior distância possível nesse tempo (por cada volta os jogadores realizavam 300 metros); o outro teste o Teste *Sprint*, consistia na realização de um percurso de 60 metros o mais rápido possível. Os resultados dos testes estão apresentados nas Tabelas abaixo.

Tabela 6- Teste Cooper (1 volta- 300m) 11/09/2020

	Nome	Nº de voltas + acertos	Distância Total	Ritmo Médio
1	E	10 + 50m	3050m	03'93"
2	G	9 + 200m	2900m	04'14"
3	J	9 + 50m	2750m	04'36"
4	F	9	2700m	04'44"
5	P	9	2700m	04'44"
6	R	8 + 275m	2675m	04'48"
7	B	8 + 250m	2650m	04'52"
8	H	8 + 200m	2600m	04'61"
9	N	8 + 200m	2600m	04'61"
10	Q	8 + 150m	2550m	04'70"
11	L	8 + 50m	2450m	04'89"
12	S	7 + 225m	2325m	05'16"
13	K	7 + 200m	2300m	05'21"
14	X	7	2100m	05'71"
15	I	5	1500m	**

Tabela 7- Teste Sprint (60 metros) 14/09/2020

	Nome	Tempo		Nome	Tempo
1	C	06,97"	9	I	07,72"
2	G	07,07"	10	D	07,72"
3	J	07,16"	11	Q	07,78"
4	N	07,34"	12	S	07,88"
5	B	07,37"	13	F	07,91"
6	E	07,63"	14	A	08,22"
7	P	07,63"	15	L	08,44"
8	R	07,65"	16	X	08,53"

4.3.3. Participação na Liga Leitão Beirão

A Liga Leitão Beirão 2020/2021 foi constituída por 10 clubes que eram o CU Idanhense, o CDRC Vila Velha de Ródão, o GD Águias do Moradal, o ADRC Pedrógão S. Pedro, o SC Covilhã “B”, a ACR Atalaia do Campo, o ADC Proença-a-Nova, a UD Belmonte, o ACRD Cabeçudo (equipa que regressou ao campeonato) e o CCD Estrela do Zêzere.

Tabela 8- Classificação Liga Leitão Beirão 2020/2021 (20/12/2020)

	Equipas	Pts	Jogos	V	E	D	GM	GS	DG
1 ^o	CU Idanhense	18	6	6	0	0	18	4	14
2 ^o	Vila Velha de Rodão	15	6	5	0	1	19	5	14
3 ^o	Águias do Moradal	14	7	4	2	1	28	5	23
4 ^o	ADRC Pedrogão S. Pedro	11	6	3	2	1	12	7	5
5 ^o	SC Covilhã B	9	6	3	0	3	7	16	-9
6 ^o	ACR Atalaia do Campo	8	6	2	2	2	4	5	-1
7 ^o	ADC Proença-a-Nova	3	4	1	0	3	5	9	-4
8 ^o	UD Belmonte	1	3	0	1	2	1	6	-5
9 ^o	ACRD Cabeçudo	0	6	0	0	6	3	20	-17
10 ^o	CCD Estrela Zêzere	0	5	0	0	5	3	23	-20

Na Tabela 8, está representada a classificação da Liga Leitão Beirão, sendo uma classificação não final, uma vez que a mesma foi suspensa ao dia 15/01/2021 e dada como terminada ao dia 18/03/2021¹⁶. Sem campeão distrital, a equipa primeira classificada (CU Idanhense) foi a convidada para representar o distrito no Campeonato de Portugal 2021/2022, sendo as equipas que ficaram 2^o e 3^o apuradas para a Taça de Portugal 2021/2022. Quanto à entidade, o clube ficou no 10^o e último lugar da Liga Leitão Beirão, tendo realizado somente 5 jogos obtendo 5 derrotas, marcando 3 golos e sofrendo 23 (obtendo um saldo de -20 golos). Os resultados que o clube obteve estão presentes no anexo 17.

A Tabela abaixo, apresenta os dados estatísticos dos jogadores relativamente aos jogos da Liga Leitão Beirão. É possível verificar que nos 5 jogos realizados houve somente um totalista e que 6 dos 24 jogadores estiveram presentes nos 5 jogos (terem sido utilizados ou não). Os jogadores mais utilizados (isto é, com mais minutos de jogo) foram o jogador B com 450 minutos (totalista), seguido pelos jogadores N, F e L com 429 (95,3%), 425 (94,4%) e 422 (93,8%) minutos, respetivamente. Por outro lado, os jogadores M (13 (2,9%) minutos), R (31 (6,9%) minutos) e U (47 (10,4%) minutos), foram

¹⁶ Informação retirada do site: <http://afcastelobranco.fpf.pt/Associacao/Documentacao/Comunicados>


os menos utilizados. O jogador I não conta com dados estatísticos uma vez que abandonou o clube antes do início da Liga Leitão Beirão.


O melhor marcador da equipa foi o jogador B com 2 golos (média de 0,4 golos/jogo), sendo o outro golo marcado pelo jogador W (0,5 golos/jogo). Quanto aos golos sofridos o guarda-redes X sofreu 17 golos (4,25 golos/jogo) enquanto, que o guarda-redes K sofreu 6 golos (1,5 golos/jogo).


Tabela 9- Desempenho dos jogadores na Liga Leitão Beirão


JOGADORES	JOGOS	GM/GS	M.G.	T	S U	S N U	MIN	C.A.	A. A.	C. V.
B	5	2	0,4	5	0	0	450	1	0	0
N	5	0	0	5	0	0	429	1	0	0
F	5	0	0	5	0	0	425	0	0	0
L	5	0	0	5	0	0	422	1	0	0
Q	4	0	0	4	0	0	359	1	1	0
A	4	0	0	4	0	0	309	0	0	0
X	4	-17	-4,25	4	0	0	302	0	0	0
D	4	0	0	3	1	0	277	1	0	0
G	3	0	0	3	0	0	225	0	0	0
P	3	0	0	2	1	0	202	0	0	0
C	4	0	0	2	2	0	184	1	0	0
T	2	0	0	2	0	0	180	0	0	0
V	2	0	0	2	0	0	180	1	0	0
W	2	1	0,5	2	0	0	180	0	0	0
H	2	0	0	2	0	0	179	0	0	0
S	2	0	0	2	0	0	173	0	0	0
K	5	-6	-1,5	1	3	1	148	0	0	0
J	1	0	0	1	0	0	90	0	0	0
E	1	0	0	1	0	0	90	1	0	0
O	5	0	0	0	5	0	54	0	0	0
U	2	0	0	0	2	0	47	0	0	0
R	1	0	0	0	1	0	31	0	0	0
M	3	0	0	0	3	0	13	0	0	0
I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Legenda:

 75% a 100% dos minutos totais de jogo

 50% dos minutos totais de jogo

 50% a 75% dos minutos totais de jogo

 25% dos minutos totais de jogo

Na Tabela e gráficos abaixo, está apresentada a contabilização dos golos marcados/sofridos na Liga Leitão Beirão e a sua percentagem em intervalos de 15 minutos. Como referido anteriormente, obtivemos 3 golos e sofremos 23.

Analisando os golos marcados, os mesmos aconteceram somente num intervalo: 0'-15' (correspondendo a uma percentagem de 100% dos golos marcados). Ligando estes dados ao jogo em si, é possível verificar que a equipa apresentou níveis de concentração altos e ações eficientes nos primeiros minutos de jogo, conseguindo surpreender os adversários com golo. No entanto, pareceu não conseguir manter esses níveis e dessa forma não marcou mais golos nos outros 75 minutos do jogo.

Relativamente aos golos sofridos, a equipa sofreu golos em todos os intervalos definidos, sendo os intervalos de 15'-30' e 30'-45' onde a equipa sofreu mais golos (5 em cada (22%). Comparando os intervalos onde sofremos golos com o jogo de Futebol, verifica-se que a equipa apresenta dificuldades no final da primeira parte sofrendo assim muitos golos (podendo estes estar ligados ao facto de marcar nos primeiros 15 minutos e depois baixar a intensidade e concentração); por outro lado, na segunda parte, apesar da equipa ter sofrido golos os mesmos não foram tantos nem tão concentrados no mesmo intervalo comparativamente com a primeira parte.

Tabela 10- Contabilização dos golos marcados/sofridos Liga Leitão Beirão

	GM	GS
0'-15'	3	4
15'-30'	0	5
30'-45'	0	5
45'-60'	0	3
60'-75'	0	4
75'-90' (90'+)	0	2
TOTAL	3	23

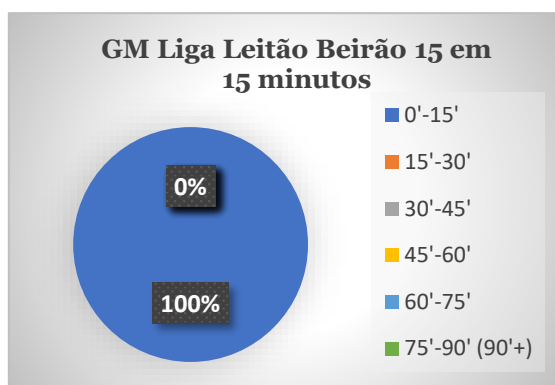


Gráfico 1- Percentagem de golos marcados Liga Leitão Beirão

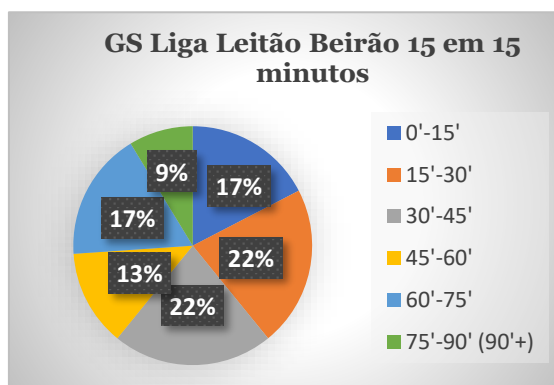


Gráfico 2 - Percentagem de golos sofridos Liga Leitão Beirão

Analisando os 450 minutos que durou a nossa participação na Liga Leitão Beirão, verifica-se, na Tabela 11, que a equipa esteve a vencer durante 35 minutos na 1ª jornada (que não foi o nosso primeiro jogo, mas sim o último realizado, devido a alterações no calendário), empatado durante 146 minutos e em desvantagem 269 minutos (referir novamente que a equipa teve como derrotas todos os jogos disputados).

Analisando, mais aprofundadamente com a ajuda do gráfico 3, é possível verificar que a equipa teve mais tempo a perder que a vencer ou empatar em três dos cinco jogos realizados, sendo que em dois deles, o tempo que esteve a perder foi superior a 80 minutos (2ª e 4ª jornadas). Nas outras duas jornadas a equipa teve mais tempo a vencer/empatar do que a perder, sendo que na 1ª jornada, a equipa teve mais tempo a vencer, comparativamente com o tempo que esteve empatada ou a perder.

Na Tabela 12, estão apresentadas as percentagens relativas ao total de minutos de jogo em que a equipa esteve a vencer, empatada ou a perder, sendo as mesmas 7,8%, 32,4% e 59,8%, respetivamente.

Tabela 11- Contabilização dos minutos a vencer, empatar e perder

	A vencer	Empatado	A perder	Total
1ª Jornada	35	34	21	90
2ª Jornada	0	8	82	90
3ª Jornada	0	79	11	90
4ª Jornada	0	4	86	90
5ª Jornada	0	21	69	90
TOTAL	35	146	269	450

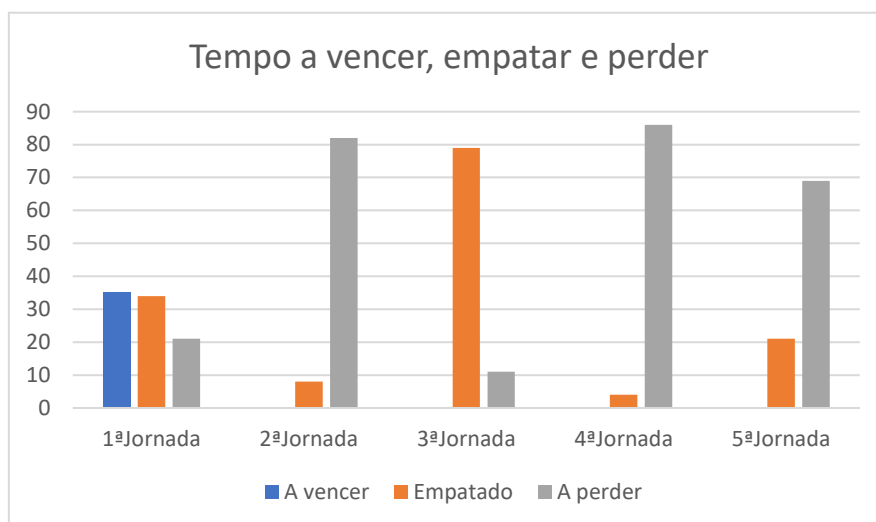


Gráfico 3- Tempo a vencer, empatar e perder (por jornada)

Tabela 12- Percentagem dos minutos a vencer, empatar e perder

A vencer	Empatado	A perder	TOTAL
7,8	32,4	59,8	100

5. Reflexão sobre a Intervenção

A época desportiva 2020/2021 realizada na entidade do Centro Cultural e Desportivo Estrela do Zêzere teve o seu início nos início do mês de setembro terminando, precocemente (devido à pandemia Covid-19), ainda na primeira metade do mês de janeiro tendo, assim, 4 meses de duração. Neste tempo, a equipa realizou cerca de 40 treinos e 8 jogos (5 oficiais e 3 particulares).

No trabalho realizado o processo para que o mesmo fosse o mais eficaz possível, procurou aproveitar o conhecimento anterior de grande parte dos jogadores (da(s) época(s) transata(s)) e realizar um diagnóstico mais profundo (dentro das possibilidades da entidade), partindo, posteriormente, para a fase de treino e competição. A este processo de diagnosticar o plantel juntou-se o processo de controlo mais minucioso, recorrendo à recolha da RPE no final de cada treino e/ou jogo, para o controlo da carga aplicada sobre cada um dos jogadores. No processo competitivo, os jogos foram analisados, igualmente de forma mais pormenorizada, sendo que os relatórios obtidos de cada um, permitiram a elaboração de planos de treino focados em ações, comportamentos mais específicos. Parte dos dados recolhidos, quer em jogos quer em treinos, foram enviados aos jogadores (com notas explicativas).

O processo de treino contou com 3 unidades de treino semanais (havendo microciclos onde as unidades de treino eram somente 2), sendo as mesmas realizadas no Campo 8 de Dezembro (Boidobra) entre as 19h30m e as 21h00m. As principais dificuldades no processo de treino foram a escassez de material (principalmente no decorrer da pré-temporada, sendo um problema ultrapassado no período competitivo), o número reduzido de jogadores no plantel, principalmente, em determinadas posições o que obrigava a um planeamento diferente com jogadores adaptados nessas posições (um problema que durou alguns meses e que acabou por ser resolvido, no entanto, a época terminou na fase onde este problema já não se verificava) e, por vezes, a falta de visibilidade no campo (devido à sua localização na zona alta e descampada da vila da Boidobra, nos dias de chuva ou nevoeiro não era possível ver se forma clara algumas zonas do campo). Relativamente ao planeado no processo de treino, e levando em conta as dificuldades anteriormente apresentadas, o mesmo, acabou por ser implementado da forma que esperávamos, conseguindo, na maior parte, realizar treinos de um nível muito bom, onde os objetivos foram cumpridos na íntegra e os jogadores demonstraram enorme evolução na sequência dos exercícios.

Relativamente ao processo competitivo, os objetivos definidos eram alcançar o maior número de pontos possível (no campeonato), promovendo ao mesmo tempo uma forma de jogar mais atrativa, procurando desenvolver o processo ofensivo com a bola no chão. Quanto à Taça, o objetivo era chegar o mais longe possível na mesma. Com a instabilidade da época desportiva, o cancelamento da Taça e com o término precoce da Liga Leitão Beirão, a entidade somente realizou 5 jogos nos três meses de competição, sendo que não conseguiu atingir os objetivos que havia definido no início da época, terminando a Liga com 0 pontos, 3 golos marcados e 23 golos sofridos (saldo de -20 golos) e a Taça foi cancelada ainda antes do seu início. O nível de jogo da equipa foi melhorando conforme os jogos realizados, no entanto, a diferença de cerca de dois meses entre o 4º e o 5º jogo prejudicou o processo que havia sido desenvolvido no decorrer dos treinos até então, sendo essa uma das principais dificuldades do transfer do treino para o jogo.

Realizando uma autoavaliação ao meu processo de intervenção, posso afirmar que os objetivos aos quais me tinha proposto foram atingidos, consegui colocar em prática a parte teórica adquirida nos últimos anos (em especial no último). Sendo este o meu terceiro ano consecutivo na área do treino desportivo, senti-me mais “à vontade” para desenvolver novas ideias e novos processos para que a minha intervenção fosse a mais eficaz possível, desde a realização da pré-época (uma fase da época que nunca tinha realizado), onde procurei recolher o máximo de dados possível de cada um dos jogadores para depois analisar e construir, em conjunto com o treinador principal e restante equipa técnica, os planos de treino a implementar, passando pela fase de controlo, através da recolha do RPE para a medição da carga e controlo do efeito do treino nos jogadores, percebendo, mais facilmente, se a sua aplicação foi benéfica para os jogadores. Como pontos fracos na minha intervenção posso destacar a minha dificuldade em conseguir dar feedbacks no desenrolar dos exercícios ou mesmo durante o jogo aos jogadores (os jogadores sentirem a minha presença ali no campo), posso ainda abordar a minha pouca autoridade perante os jogadores e um pouco da minha falta de experiência na abordagem do jogo (não na preparação, mas mais na forma como faço a minha intervenção no seu decorrer). Estes pontos referidos, estão relacionados à minha pouca experiência dentro desta área. Quanto aos pontos fortes posso destacar, a forma como passo a mensagem aos jogadores (mais fora de campo), a forma simples e direta em que explico o que pretendo naquele determinado momento ou exercício; a criação de exercícios onde os jogadores se consigam adaptar facilmente atingindo aquilo para o qual foram criados juntando o facto de conseguir adaptar facilmente os jogadores a determinadas posições conforme as suas características; uma relação saudável com os jogadores onde os mesmos me podem

procurar e falar abertamente sobre o que necessitarem; outro ponto forte prende-se com o facto de conseguir ter uma boa observação e análise, conseguindo facilmente verificar quais os pontos fortes e fracos de um determinado jogador e/ou corrigir situações dentro do jogo rapidamente. Por fim, considero um ponto neutro (devido à minha curta experiência não consigo classificá-lo como forte ou fraco) experimentar novas técnicas/processos sem ter receios, acredito que aquilo possa dar certo e tento ter sempre uma solução “à mão” para caso a primeira não resulte como desejado, ou seja, de acordo com o modelo/sistema de jogo que está definido sinto, por vezes, a necessidade de realizar alterações no mesmo e não tenho medo de as colocar em prática tendo sempre um plano B, para corrigir se não estiver a ter os objetivos pretendidos.

Por fim realçar o facto desta época e este estágio terem decorrido em tempos onde a pandemia causada pela COVID-19 causou (e causa) muitas limitações no nosso dia-a-dia, mas, mais especificamente, ao desporto onde as medidas (criadas pelas entidades governamentais do nosso país) causaram constantes alterações do calendário competitivo (com adiamento/cancelamento de jogos) e que acabaram por levar ao término precoce da época desportiva, no dia 18 de março, de forma oficial, sendo que no 12 de janeiro de 2021 foi a data da realização do último treino por motivo da pandemia. Igualmente nos treinos as limitações causaram bastantes constrangimentos, com a utilização dos balneários limitada a 7 jogadores, fazendo com que os treinos se iniciassem mais tarde e tivessem de terminar mais cedo para que todos pudessem equipar e desequipar sem que o horário de utilização do espaço se prolongasse em demasiada (evitando gastos com luz ou água – limitações de um clube amador). A nível de saúde, felizmente, a nossa equipa apresentou, somente, 2 casos positivos (em diferentes ocasiões) ao longo da época desportiva, o que não influenciou, ainda mais, o trabalho desenvolvido.

Relativamente ao futuro, procuro sempre evoluir a cada treino e/ou cada jogo promovendo ao máximo as minhas capacidades de intervenção e relacionamento com os jogadores. Penso que possa vir a melhorar os pontos fracos apresentados e potenciar ainda mais os meus pontos fortes com a experiência que irei adquirindo, isto é, desenvolver a minha forma de intervenção como treinador e relação com a equipa. Procurarei, igualmente, adquirir mais conhecimento teórico (com a realização de cursos, estudos) para que a minha intervenção consiga ser, ainda mais, eficaz e vantajosa para os jogadores e equipa em geral, através do melhoramento das qualidades dos treinos e dos jogos (desde a sua definição -modelo/sistema de jogo- à sua aplicação).

6. Trabalho de Investigação

6.1. Introdução

O jogo de Futebol é um desporto coletivo que coloca frente-a-frente duas equipas formadas por 11 jogadores num espaço definido, numa luta incessante pela conquista da posse de bola com a finalidade/objetivo de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária (o chamado, marcar golo) e evitar que esta entre na sua própria baliza, cumprindo um conjunto de normas específicas do jogo (Castelo, 1996).

O Futebol não é somente um jogo de oposição (entre as duas equipas) é, igualmente, um jogo de cooperação, dentro da própria equipa (Garganta & Pinto, 1994), ou seja, o Futebol é um desporto que necessita de cooperação entre todos os jogadores para que se consiga atingir a finalidade, que é marcar golo.

Para que esta cooperação exista na equipa é necessário, primeiramente que se perceba o que é o Futebol e, posteriormente, se reconheça todos os elementos que estão, a ele, associados (técnicos, táticos, físicos e psicológicos), pois somente com a conciliação de cada um deles com cada jogador e com a equipa (como um todo) será possível atingir esta cooperação e atingir mais facilmente os objetivos pretendidos.

O Futebol é dividido essencialmente em duas fases, a ofensiva (onde a equipa tem a posse da bola) e a defensiva (onde a equipa não tem a posse da bola), onde cada uma das fases contém aspetos táticos específicos. Assim, o elemento material que modifica os objetivos táticos da equipa é a bola, pois, segundo Hughes (1990) o aspeto crucial do jogo é o facto de se ter ou não ter a posse de bola, sendo que a equipa que tem posse de bola ataca e a que não tem posse de bola defende.

Em cada uma dessas fases, os jogadores/equipa devem conseguir cumprir objetivos intermédios, ou seja, objetivos que vão de encontro aos objetivos principais (marcar golo/impedir o golo adversário). Neste sentido Garganta (1997), refere que os jogadores/equipa devem desenvolver ações que possam ajudar a alcançar os objetivos de cada uma das fases do jogo, levando sempre em conta a imprevisibilidade e aleatoriedade do próprio jogo.

O processo ofensivo é aquele onde a equipa tem a posse de bola e que permite a conquista do principal objetivo do Futebol, marcar golo. Para Castelo (1996), o processo ofensivo é aquele para onde as equipas direcionam, quando têm posse de bola, as suas intenções ou ações pois, só a partir deste processo se poderá alcançar o golo. No entanto,

segundo o mesmo autor, em alguns jogos os jogadores tendo a posse de bola não procuram realizar as ações que levem ao golo.

Os defesas centrais são os jogadores que ocupam a posição entre o meio-campo e a baliza, sendo a principal posição da defesa. São conhecidos por serem fortes fisicamente (altura e estatura) que lhe permitam executar a suas principais funções de marcação aos avançados e desarme aos mesmos impedindo a sua progressão até à baliza (Dellal et al., 2010). No entanto, os defesas centrais são dotados de outras características, como a velocidade (que lhes permite recuperar rapidamente a posição) ou a leitura de jogo, isto é, a forma como o defesa central se posiciona no campo juntamente com a perceção que ele tem do movimento ofensivo do avançado, que lhe permite uma rápida tomada de decisão, eficaz, e ganho da posse de bola (Bush et al., 2015).

Porém, os defesas centrais não são só conhecidos pelo seu desempenho defensivo, o desempenho ofensivo que os defesas centrais da atualidade apresentam têm não só decidido jogos, como títulos. Esta característica ofensiva dos defesas já vem de algum tempo a esta parte, sendo as primeiras aparições com o jogador *Sweeper*, que ocupava o espaço entre os defesas centrais, sendo uma estratégia para impedir o sucesso da tática 4-2-4 (utilizada nessa altura), libertando os laterais para posições mais ofensivas (Patel, 2012). No entanto, com o passar dos anos a posição foi desaparecendo fazendo com que os defesas centrais tenham adquirido novos comportamentos e técnicas, fazendo com que sejam os próprios defesas centrais a iniciarem jogadas e a subirem no terreno. De acordo com Matchett (2013), os defesas centrais eram vistos como jogadores que nunca perdiam um duelo, que não deixavam passar bolas por eles ou mesmo como jogadores duros, que metiam respeito aos adversários, porém, e segundo este autor, o defesa central tem mudado sendo algo muito diferente no tempo moderno: agora o defesa central, derivado às muitas mudanças ocorridas no futebol, influencia o jogo de forma indireta (Matchett, 2013), ou seja, é responsável pelo processo ofensivo da equipa, não estando a intervir nela diretamente (podendo por vezes estar numa finalização, golo, assistência...).

Com a sua estatura forte e altura, os defesas centrais dão vantagem em lances de bola parada (como livres ou cantos) e mesmo não tendo como ponto forte a finalização, conseguem marcar golos com alguma regularidade. No entanto, não só golos vindos de passes dos colegas de equipa, os próprios centrais conseguem obter golos através de marcação de livres diretos (devido à sua precisão de colocação da bola), e tem influencia indireta nalguns lances de finalização/golo através da sua distribuição de jogo para os

jogadores mais criativos da equipa criando ao adversário dificuldades para parar as transições ofensivas da equipa (Patel, 2012).

Assim, os defesas centrais têm evoluído as suas capacidades técnico/táticas e a principal é a sua relação com a bola (não somente roubar a bola ao adversário). A construção de uma jogada ofensiva pode começar a partir do guarda-redes (p.e., num pontapé de baliza) e progredindo até existir uma perda da posse de bola. Ao longo do jogo, no entanto, os defesas centrais acabam por recuperar a bola (ou por um desarme, ou por um passe errado do adversário...) e acabam por ser eles os primeiros jogadores responsáveis pela construção do jogo (Matchett, 2013; Patel, 2012).

A pertinência desta investigação deveu-se à falta de estudos nesta área, procurando assim investigar uma área que tem vindo a ganhar mais presença no modelo de jogo das equipas. A construção de jogo da equipa partindo dos jogadores médios tem sido mais dificultada pelas equipas adversárias, onde os jogadores realizam marcações constantes a estes jogadores e adotam sistemas defensivos (jogando somente em 20-30 metros do terreno) que obrigam a equipa a procurar espaços abertos para puderem progredir com a jogada, chegando mais próximo do objetivo do futebol, marcar golo. Como acontece na maioria das equipas, a nossa também não foge à regra sendo que ela, na maioria das jogadas, acaba por perder a bola ainda numa fase precoce da construção do jogo, permitindo à(s) equipa(s) adversária(s) recuperar a bola no nosso espaço defensivo criando, assim, situações de ataque perigoso para a nossa baliza. Esta dificuldade obriga a que tenhamos de optar por outras estratégias e utilizar outros jogadores para realizar a função que está destinada aos médios. Os jogadores que acreditamos estar mais bem preparados para assumir a construção de jogo são os defesas centrais, pois, são (eram) os menos prováveis a pisar terrenos ofensivos, sem ser em bolas paradas, o que cria alguma instabilidade na equipa que defende pois, se não estiver preparada, poderá existir alguma desorganização que poderá ser aproveitada pela equipa atacante; depois por serem os jogadores mais afastados das tarefas ofensivas (excetuando o guarda-redes) o que lhes dá um maior terreno para puderem construir sem oposição direta e por serem jogadores, como referido anteriormente, apresentam características vantajosas para realizarem esta função.

Desta forma, o objetivo da investigação é analisar a influência dos defesas centrais na construção de jogo da equipa, através da análise quantitativa e qualitativa dos jogos realizados e filmados.

6.2. Metodologia

6.2.1. Caracterização da amostra

Foram analisados 5 jogos da Liga Leitão Beirão relativos à época desportiva 2020/2021. Os participantes neste estudo foram 6 jogadores da equipa do CCD Estrela do Zêzere. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos. É importante referir que não serão mencionados nem os nomes dos jogadores envolventes, nem nomes das restantes equipas de forma a preservar o anonimato.

Dados jogador N:

Idade: 22

Peso: 81,1 Kg

Altura: 1,89 m

IMC: 22,7 Kg/m



Figura 18- Gráficos radar dos aspetos do jogador N

Dados jogador V:

Idade: 18

Peso: 76,3 Kg

Altura: 1,79 m

IMC: 23,8 Kg/m



Figura 19- Gráficos radar dos aspetos do jogador V

Dados jogador B:

Idade: 26

Peso: 66,1 Kg

Altura: 1,79 m

IMC: 20,6 Kg/m



Figura 20- Gráficos radar dos aspetos do jogador B

Dados jogador A:

Idade: 21

Peso: 65,0 Kg

Altura: 1,86 m

IMC: 18,8 Kg/m



Figura 21- Gráficos radar dos aspetos do jogador A

Dados jogador O:

Idade: 38

Peso: 82,0 Kg

Altura: 1,76 m

IMC: 26,5 Kg/m



Figura 22- Gráficos radar dos aspetos do jogador O

Dados jogador M:

Idade: 25

Peso: 88,4 Kg

Altura: 1,84 m

IMC: 26,1 Kg/m



Figura 23- Gráficos radar dos aspetos do jogador M

6.2.2. Procedimentos

Os dados recolhidos foram obtidos através da visualização das filmagens dos jogos, sendo os mesmos filmados com uma câmara Nikon d3400, colocada o mais próximo possível da zona central dos diversos campos com filmagem em plano aberto.

Foram recolhidas, inicialmente, informações (apresentadas acima) sobre os jogadores em questão de forma a realizar um diagnóstico dos mesmos, permitindo analisar as características ofensivas. Estas informações foram recolhidas no início da época desportiva ou nos primeiros dois treinos dos jogadores (que chegaram à equipa

com a época em andamento) sendo a razão principal, o maior conhecimento possível das características de cada um dos jogadores no sentido de poder idealizar os exercícios (apresentados posteriormente) e aplicá-los procurando que os mesmos tenham influências sobre os jogadores. Seguidamente, foi apresentado o modelo de jogo que seria utilizado na presente época explicando aos jogadores quais os objetivos e funções pretendidos para a sua posição. Posteriormente, os jogadores aplicaram exercícios criados especificamente para o objetivo pretendido com envolvimento dos restantes jogadores (laterais, médios e avançados).

Exercícios aplicados:

Tabela 13- Exemplo de exercício aplicado (exercício 1)

Objetivo: Construção, criação a partir dos Defesas Centrais		
		
Forma: 7x7 Espaço: 45m x 50 m	Variáveis: DC podem jogar diretamente na linha final (ponta-de-lança); retirar limites de toques; acrescentar mini balizas na linha final (trabalho de finalização).	Tempo: 20' (3' pausa)
Descrição: Bola sai sempre da equipa vermelha (defesas centrais) e o objetivo dessa equipa é passar a linha final da equipa adversária com a bola controlada realizando combinações entre os defesas centrais e restantes jogadores.	Indicadores: N ^o de passes efetuados/acertados DC; direção e tipo dos passes; n ^o de vezes que a equipa consegue atravessar a linha final; n ^o de vezes que a equipa contrária recupera a bola/finaliza/marca nas mini balizas.	
Regras: DC não podem jogar diretamente para a linha final do adversário; se a equipa contrária recuperar a bola deve procurar rapidamente finalizar numa das mini balizas; não são permitidos mais do que três toques (2 toques + passe) nos DC (2 toques para os restantes jogadores); trocam as equipas de lado após 3'.		
Comportamentos esperados: (<u>ofensivos</u>) DC terem a capacidade para distribuir jogo na primeira fase de construção jogando preferencialmente com os laterais e jogadores do meio campo; perceção do posicionamento que devem ter para que haja progressão no terreno com posse de bola; aproveitamento do PL para jogar em profundidade em situações de transição ofensiva rápida (contra-ataque); (<u>defensivos</u>) Capacidade rápida de posicionamento defensivo fechando o caminho das mini balizas ao adversário; Capacidade de Basculação mantendo a linha defensiva sempre alinhada.		

Ao longo da época desportiva foram aplicados exercícios com envolvimento direto dos defesas centrais no processo ofensivo. Foram aplicados um total de 5 exercícios, apresentados anteriormente e presentes no anexo 18, ao longo de 15 semanas perfazendo um total de 15 dias, sendo cada exercício repetido 3 vezes. O dia do microciclo escolhido para a aplicação dos mesmos foi o de quinta-feira, uma vez que a unidade de treino deste dia se encontrava a meio do microciclo, não criando, assim, grandes interferências com os objetivos semanais, sendo, igualmente neste dia, onde se verificou a maior participação de jogadores no treino (as datas da aplicação de cada exercício estão presentes no anexo 19). Neste sentido, a Tabela acima mostra um exemplo de exercício aplicado, estando os restantes presentes no anexo 18.

O procedimento de recolha de dados para a realização da investigação, consistiu na observação, análise e avaliação de cada um dos jogos, estando representada uma planificação do procedimento (com os exercícios aplicados, os seus dias de treino em cada microciclo e as semanas com jogos) no anexo 19. Nesta observação, análise e avaliação levou-se em conta todas as decisões das ações tomadas pelos defesas centrais (formas dos passes, direções dos passes, qual a ligação com o ataque, se originou alguma assistência para golo/finalização). A escolha destas ações resultou da junção do processo ofensivo (aspetos que estão diretamente ligados ao processo ofensivo - passes, remates, ...) com as características recolhidas no diagnóstico dos jogadores. As ações foram recolhidas a partir da visualização da gravação dos jogos e registadas em tabelas criadas no *software Microsoft Excel 2020*. Foram escolhidas estas ações, uma vez que estas são as que melhor contribuem para o objetivo do estudo, que relaciona os defesas centrais com o processo ofensivo.

Desta forma, a Tabela abaixo apresenta a tipologia utilizada nesta investigação, sendo importante referir que as ações defensivas (como desarmes, interceções, ...) não foram contabilizadas.

Tabela 14- Descrição das ações observadas

Descrição das Ações	
Passo conseguido (PC)	A bola chega aos pés do colega sem nenhuma interrupção na sua trajetória
Passo intercetado (PI)	A bola é direcionada para o colega, mas encontra um defesa no caminho
Erro (E)	A bola é direcionada para o adversário, fazendo com que o mesmo recupere a bola.
Remate (R)	Ação exercida pelo jogador sobre a bola com objetivo de a introduzir na baliza.

Para registar as ações da Tabela 14, foi utilizado um campograma. Neste campograma registaram-se os passes (e remates) conseguidos pelos defesas centrais e as zonas do campo onde ocorreram todas as ações (incluindo, passes intercetados ou erros). O mesmo divide-se numa zona defensiva (D) e numa zona ofensiva (O). Cada uma das zonas se subdivide em 12: na zona defensiva (D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, D9, D10, D11, D12) e na zona ofensiva (O1, O2, O3, O4, O5, O6, O7, O8, O9, O10, O11, O12).

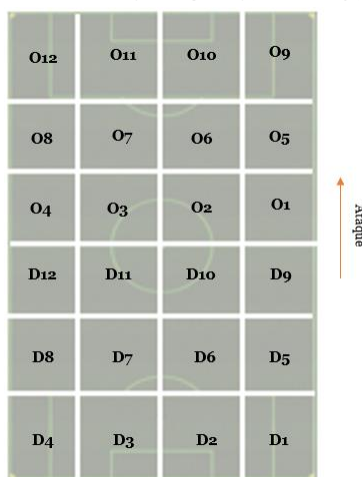


Figura 24- Campograma utilizado na investigação dividido na zona defensiva (D) e na zona ofensiva (O)

6.2.3. Análise e Tratamento dos Dados Recolhidos

Para analisar as ações foram criadas tabelas no *Microsoft Excel 2020*, onde se contabilizou as ações dos defesas centrais, o tipo de ação, a forma como a ação foi criada e a progressão que a mesma teve no campo. A partir destas ações foram criados gráficos que auxiliaram na interpretação dos dados recolhidos. Para a análise estatística foi utilizado o *software IBM SPSS Statistics 27*.

6.3. Resultados

Dos 5 jogos analisados da Liga Leitão Beirão, competição distrital sénior, obtiveram-se 170 ações realizadas pelos defesas centrais das quais, 167 foram passes, dando uma média de 33,4 passes por jogo e 3 foram remates, média de 0,6 remates por jogo. Dessas 170 ações, 95 (55,9%) foram ações corretas e dessas 95, 21 (22%) tiveram influência no processo ofensivo da equipa.

Tabela 15- Dados dos jogos Defesas Centrais

Jogador	Minutos	Passes T (Passes C)	%	Remates
N	409	73 (38)	52	0
B	225	57 (26)	46	1
V	180	24 (19)	79	1
A	60	11 (7)	64	1
O	20	1 (1)	100	0
M	6	1 (1)	100	0
Total		167 (92)	55,1	3

Como é possível observar na Tabela 15, o jogador N foi o jogador que mais tempo jogou na posição de defesa central (409 dos 450 minutos totais), seguido pelo jogador B com 225 minutos. Os jogadores N e B foram, igualmente, os que realizaram maior número de passes (73 e 57, respetivamente).

Tabela 16- Dados Ofensivos Defesas Centrais

Jogador	Ataque	Passes	Remate	Controlo de bola	Leitura Jogo
N	4	5	2	4	4
B	4	5	5	5	5
V	3	4	3	3	4
A	3	4	4	3	4
O	4	3	3	2	3
M	4	4	3	4	5

Na realização de um diagnóstico aos jogadores envolvidos no estudo obtiveram-se os dados presentes na Tabela 16, estando a negrito o jogador (N) que foi titular em todos os jogos.

Tabela 17- Tipo de passes realizados pelos Defesas Centrais

Jogador	Rasteiro	Meia Altura	Aéreo	Passes T (Passes C)	%
N	30	10	33	73 (38)	52
B	18	7	32	57 (26)	46
V	12	5	7	24 (19)	79
A	7	0	4	11 (7)	64
O	1	0	0	1 (1)	100
M	0	0	1	1 (1)	100
Total	68	22	77	167 (92)	55,1
%	40,7	13,2	46,1		

A Tabela 17 apresenta o tipo de passes realizados pelos Defesas Centrais divididos em rasteiro (passe realizado pelo solo), meia altura (passe realizado na linha média do

corpo) e aéreo (passe realizado por cima dos jogadores). Verifica-se, nesta Tabela, que dos 167 passes realizados a maior percentagem (46,1%) foram aéreos, seguido pelos rasteiros (40,7%). Ainda nota para o facto dos jogadores que tiveram mais minutos de jogo (N e B) terem realizado mais passes aéreos do que rasteiros.

Tabela 18- Direção dos passes dos Defesas Centrais (restantes jogadores)

	GR	DC	LE	LD	MC	MO	ED	EE	PL	ERRO	Total
N	1	3	3	11	8	11	13	7	12	4	73
B	1	3	5	1	7	1	2	7	25	5	57
V	1	0	4	1	6	1	1	5	5	0	24
A	0	0	1	1	1	1	1	2	1	3	11
O	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
M	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Total	3	7	13	14	22	14	17	21	44	12	167
%	1,8	4,2	7,8	8,4	13,2	8,4	10,2	12,6	26,3	7,1	

Na Tabela 18 estão representadas as direções dos passes realizados pelos Defesas Centrais para os seus companheiros de equipa. Na última coluna está representado os passes que os DC realizaram e que tiveram a direção dos adversários criando situações de perigo para a nossa baliza. Nesta Tabela verifica-se que a maior parte dos passes (26,3%) foram realizados para os pontas-de-lança, seguido para os médios centro (13,2%) e para os extremos esquerdos (12,6%). Nota, ainda, para os valores de passes para o guarda-redes (1,8%) e para o defesa central (4,2%).

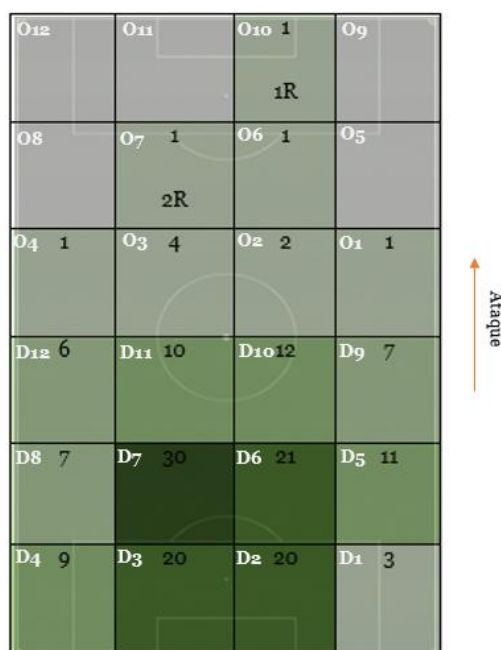


Figura 25- Campograma apresentando as zonas de ação dos Defesas Centrais

A figura 25, apresenta um campograma onde estão representadas as zonas de ação dos defesas centrais no decorrer dos jogos. A verde-escuro as zonas com maior ação e conforme a cor verde vai ficando mais clara a menores foram as ações nessas zonas do terreno. De acordo com este campograma, a maioria das ações dos defesas centrais realizaram-se na zonas D7 (30 ações) seguida pelas zonas D6 (21 ações) e D3 e D2 (20 ações cada uma). Pode-se verificar, igualmente, que nas zonas ofensivas foram realizadas um total de 14 ações ofensivas pelos defesas centrais.

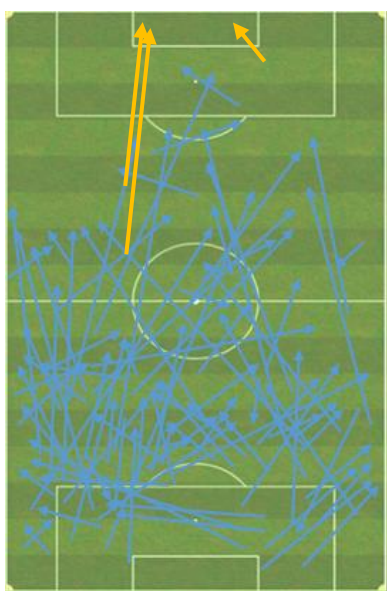


Figura 27- Total de ações bem-sucedidas dos DC

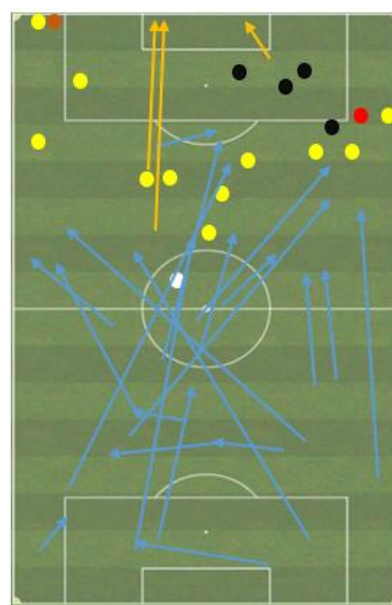


Figura 26- Ações dos DC que tiveram influência no ataque

- Legenda:**
- Passe Correto
 - Finalização (indireta)
 - Pontapé de canto ofensivo
 - Falta sofrida
 - Finalização (direta)
 - Interceção
 - Cruzamento

As figuras 26 e 27, apresentam o total de ações bem-sucedidas dos defesas centrais e as ações, partindo das anteriores, que tiveram influência no processo ofensivo da equipa. Um total de 95 e 21 ações, respetivamente, onde na figura 27, estão apresentadas as zonas do terreno onde a jogada iniciada pelos defesas centrais terminou (culminando numa interceção, canto, falta ou finalização). Nestas figura-se verifica-se que a maioria das ações dos defesas centrais foram direcionadas para os corredores laterais (mesmo as que foram realizadas no corredor lateral), havendo, igualmente, um total de 7 finalizações provenientes das ações dos defesas centrais.

Tabela 19- Ações ofensivas criadas pelos DC

Jogo/ação	Jogada Ofensiva	Cruzamento	Canto ofensivo	Finalização	Falta
1	2	1	0	2	0
2	3	0	0	1	0
3	3	0	0	1	1

4	1	0	0	1	0
5	2	0	1*	2	0
TOTAL	11	1	1	7	1

*canto onde houve uma finalização após a execução do mesmo.

Na Tabela 19, estão apresentadas a caracterização das jogadas ofensivas iniciadas pelos defesas centrais e apresentadas na figura acima, e verifica-se que ocorreram 5 situações distintas nas jogadas iniciadas pelos defesas centrais (jogada ofensiva-terminada num desarme/interceção; cruzamento para a grande área; obtenção de um pontapé de canto ofensivo; finalização e obtenção de uma falta ofensiva). Verifica-se, assim, que as ações dos defesas centrais resultaram em 11 jogadas ofensivas e em 7 finalizações.

Tabela 20- Comparação das ações diretas dos defesas centrais com o total da equipa

	Passes Total	Passes Conseguídos	%	Finalizações
Defesas Centrais	167	92	55 %	3
Total Equipa	711	532	75 %	38

Tabela 21- Comparação das ações indiretas dos defesas centrais com o total da equipa

	Cruzamentos	Cantos Ofensivos	Finalizações
Defesas Centrais	1	1	4
Total Equipa	52	27	38

As Tabelas 20 e 21, apresentam os dados das ações diretas (passes total, conseguidos e as percentagens e as finalizações - sendo que nenhuma deu golo) e indiretas (cruzamentos, cantos ofensivos e finalizações) dos defesas centrais no jogo e os dados da equipa em geral. Como é possível verificar, os defesas centrais realizaram 167 dos 711 passes da equipa, finalizando por 3 vezes das 38 do geral da equipa. Quanto às ações indiretas dos defesas centrais, estas resultaram num cruzamento e num canto dos 52 e 27, respetivamente, da equipa.

Tabela 22- Comparação das ações realizadas pelos defesas centrais com o total da equipa

	Passes Total	Passes Conseguídos	Cruzamentos	Cantos Ofensivos	Finalizações
Defesas Centrais	167	92	1	1	7
Total Equipa	711	532	52	27	38
% DC	23,4 %	17,3%	1,9%	3,7%	18,4%

A Tabela 22, representa as ações dos defesas centrais (direta e indiretamente) e os valores totais da equipa nas mesmas ações. É apresentada uma percentagem correspondente à ação dos defesas centrais face ao total da equipa. Como se verificar na Tabela, os defesas centrais realizaram 23,4% dos passes da equipa, estiveram envolvidos em 1,9% dos cruzamentos, 3,7% dos cantos e em 18,4% das finalizações.

Tabela 23- Comparação das ações realizadas pelos defesas centrais com os médios

	Passes Total	Passes Conseguídos	%	Cruzamentos	Finalizações	Golos Marcados
Defesas Centrais	167	92	55 %	1	7	0
% DC	23,4 %	17,3%		1,9%	18,4%	0 %
Médios	194	139	72 %	10	14	1
% M	27,2%	26,1%		19,2%	36,8%	33,3%

A Tabela 23, apresenta as ações realizadas pelos defesas centrais, as ações realizadas pelos médios e a percentagem de ambos, relativamente aos dados totais da equipa (presentes na Tabela 20). De referir que a equipa marcou um total de 3 golos nos 5 jogos realizados. De acordo com a Tabela, os médios realizaram 27,2% do total de passes da equipa ao passo que os defesas centrais 23,4%, estando envolvidos em 19,2% dos cruzamentos (1,9% dos defesas centrais), 36,8% das finalizações (18,4% dos defesas centrais) e ainda em 33,3% dos golos marcados.

6.4. Discussão

Com este estudo pretendeu-se avaliar a influência dos defesas centrais no processo ofensivo da equipa, ou seja, de que forma as decisões tomadas pelos defesas centrais, quando a posse de bola se encontrava no seu domínio, tinham influência na continuidade do ataque da equipa.

Obtiveram-se, nesta investigação, 170 dados de ações diretas dos defesas centrais sendo 167 passes e 3 remates. De acordo com a Tabela 17, a maior parte dos passes realizados foram aéreos (46,1%), devido à instabilidade apresentada no setor mais defensivo da equipa, o que levou a que a direção dos passes fosse na sua maioria para o(s) ponta(s)-de-lança (26,3%). No campograma da figura 25, verifica-se que as zonas interiores mais recuadas do terreno de jogo foram as que tiveram maior número de ações (91 ações – 53,5%) comparativamente com as restantes. Este é um valor normal de acordo com a posição que os defesas centrais ocupam na maior parte do jogo. Das 170 ações registadas dos defesas centrais 95 delas foram bem-sucedidas permitindo que houvesse um avanço no terreno, no entanto, somente 21 tiveram influência no processo

ofensivo, terminando com finalização, ou com perda de bola numa zona ofensiva, essas ações estão representadas na figura 27 e na Tabela 19.

A Tabela 22 mostra as comparações dos valores entre os defesas centrais e o geral da equipa e o que se pode verificar é que os defesas centrais estiveram envolvidos de forma direta em mais de 20% dos passes realizados pelos jogadores (dos quais 17% foram conseguidos) e de forma indireta em cerca de 2% dos cruzamentos e 4% dos cantos obtidos. De forma direta e indireta estiveram envolvidos em 18% das finalizações ocorridas nos jogos. No total, os defesas centrais estiveram envolvidos em 21,3% do total das ações ofensivas da equipa. Estes valores parecem evidenciar que os defesas centrais tiveram uma influência significativa no processo ofensivo, embora não estando envolvidos na criação de jogadas, para posterior finalização, conseguiram iniciar jogadas (construção) através da realização de passes (eficazes) para jogadores mais ofensivos e ainda participar em quase 20% das finalizações da equipa. Atentando aos problemas de finalização evidenciados na equipa este valor mostra que a ação dos defesas centrais no processo ofensivo é benéfica para a equipa.

Na Tabela 23 estão apresentadas as ações realizadas pelos defesas centrais e pelos médios, tendo ainda um valor percentual que significa o número das suas ações face ao total da equipa, e verifica-se que os médios apresentam maior número de ações que os defesas centrais, o que é normal face à sua posição mais avançada no terreno e ao maior envolvimento no processo ofensivo. No entanto, esses valores não são muito distantes dos apresentados pelos defesas centrais, o que mostra que, mesmo jogando mais recuados no terreno, os defesas centrais têm uma influência no processo ofensivo da equipa. Os valores comparativos entre os médios e os defesas centrais mostram que a influência de ambos não tem uma diferença muito significativa, ou seja, jogadores que têm funções mais construtivas e criativas para a finalização dos jogadores mais avançados, não apresentaram valores muito superiores aos dos defesas centrais (jogadores que pouca, envolvimento têm no processo ofensivo). Estes valores mostram que apesar dos médios serem os jogadores de construção, nem sempre têm a possibilidade de executar as ações necessárias para o efeito, e a inclusão dos defesas centrais neste processo, faz com, em conjunto, consigam ter cerca de 50% do total de passes da equipa, mostrando a sua influência, uma vez mais, no processo ofensivo.

Relativamente ao processo de intervenção (apresentado na Metodologia), verificámos que a aplicação de exercícios específicos de organização ofensiva partindo dos defesas centrais apresentaram melhorias no jogo ofensivo da equipa com uma maior influência por parte dos defesas centrais. Como é possível verificar no anexo 19, os jogos

tiveram uma dissipação entre si, nomeadamente entre o 3º, 4º e 5º, com o espaço temporal de quase 1 mês. Neste tempo, novos jogadores chegaram à equipa e o processo manteve-se inalterável com os novos jogadores a encaixarem-se bem nas ideias pretendidas (nomeadamente na construção de jogada onde o objetivo era os defesas centrais jogarem maioritariamente com os laterais e/ou médio defensivo) e a contribuírem, de forma positiva, para o processo ofensivo da equipa. Nota-se que com o andamento dos jogos as ações dos defesas centrais ganharam maior influência no processo ofensivo da equipa, fruto de mais unidades de treino com aplicação dos exercícios e de um maior conhecimento, por parte dos jogadores, das ideias pretendidas. Com os resultados obtidos, verificou-se que os defesas centrais parecem ter compreendido bem o modelo de jogo apresentado e os exercícios aplicados, procurando, maioritariamente, sair a jogar com os defesas laterais e/ou com o médio defensivo. O facto de ter existido uma dissipação entre alguns jogos permitiu transmitir, aos jogadores, novos feedbacks para melhorarem as suas tomadas de ação no treino (e no jogo). Assim, a metodologia aplicada teve influência no comportamento dos defesas centrais no processo ofensivo da equipa.

Os resultados obtidos, lembrando que o estudo ocorreu em contexto de Futebol Amador, mostram que existe uma influência significativa dos defesas centrais no processo ofensivo da equipa vindo um pouco de encontro ao estudo de Matchett (2013), onde mostrou que o defesa central acaba por influenciar o jogo (ofensivamente) tanto direta como indiretamente através das suas ações com a bola. Estes resultados explicam-se pelas características ofensivas que os defesas centrais apresentam (no seu diagnóstico), sendo que a capacidade de passe, de finalização, de leitura de jogo e de ataque em geral, são os pontos mais fortes presentes nos gráficos radar, o que explica os dados ofensivos obtidos. O facto de não existirem outros estudos sobre o tema não nos permite realizar comparações no sentido de perceber se os resultados obtidos são ou não significantes para o objetivo do estudo. Assim, os defesas centrais mostram uma evolução do seu jogo focando-se igualmente nas suas tarefas defensivas, mas tendo cada vez mais impacto no processo ofensivo da equipa, podendo decidir jogos através das suas ações.

As principais limitações ao estudo prenderam-se com o facto de se terem recolhido poucos dados, uma vez que só foi possível realizar 5 jogos (devido às restrições causadas pelo COVID-19 e o cancelamento da Liga Leitão Beirão à 7ª jornada). Outra limitação deveu-se às constantes alterações nos defesas centrais, passando por esta posição 6 jogadores diferentes (onde só dois jogavam nessa posição), o que dificultou o processo de treino e “interiorização” do modelo de jogo pretendido. E a outra limitação está relacionada com o pouco tempo disponível para aplicação do processo nos jogadores

que chegaram com a época a decorrer (jogadores que só estiveram presentes nos últimos dois jogos realizados).

6.5. Conclusão

O objetivo deste estudo era perceber a influência dos defesas centrais no processo ofensivo de uma equipa no Futebol Amador, na equipa em que realizámos o Estágio.

Os resultados mostraram que a influência dos defesas centrais foi significativa tendo as suas ações tido influência em mais de 20% do processo ofensivo da equipa, sendo 23% a nível direto através dos passes e 20% de forma indireta com as ações dos jogadores a resultarem em situações de finalização ou perigo para as balizas adversárias.

Acreditamos que com estes resultados obtidos exista a possibilidade de olhar para os defesas centrais como jogadores não só defensivos, como também ofensivos, podendo ser-lhes atribuídas outras funções dentro do campo que não sejam só defensivas, ou seja, os treinadores poderão olhar para o defesa central e encontrar nele uma opção viável para fazer frente a um problema que encontre na progressão da equipa no terreno. Por outro lado, o processo de treino será o ponto de partida para a adaptação destes novos comportamentos aos jogadores aplicando, desde o início da época desportiva, exercícios que promovam tais comportamentos e que serão mostrados nos jogos competitivos que a equipa realizar.

Futuras investigações neste âmbito poderiam passar pela análise da influência tática (nomeadamente quanto ao sistema de jogo / modelo de jogo privilegiado) na ação ofensiva dos defesas centrais (em situações onde equipas joguem somente com dois centrais ou joguem com três centrais, por exemplo), realizando uma comparação entre várias situações e perceber se ocorre ou não alguma diferença no processo ofensivo ou qual o seu impacto. Poderiam ainda ser realizadas investigações comparativas entre o futebol amador e o futebol profissional, percebendo se existe ou não alguma diferença, bem como no futebol de formação, comparando diversos escalões (num estudo longitudinal) podendo perceber se ao privilegiar um modelo de jogo onde os defesas centrais são mais ofensivos tal poderá beneficiar o processo ofensivo das equipas.

7. Bibliografia


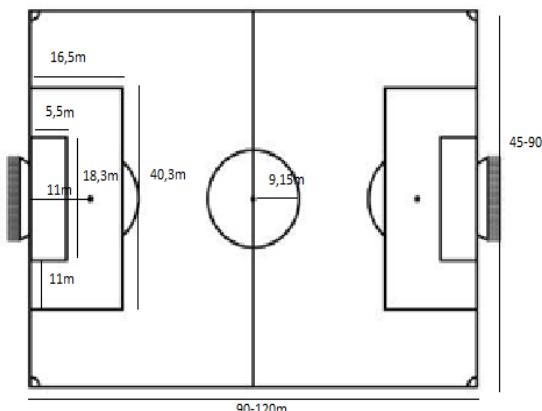

- Bezerra, P. (2001). Pertinência do exercício de treino no futebol. *Revista Treino Desportivo*, 15, 23-27.
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39, 1-11.
- Castelo, J. (1996). Futebol—A organização do jogo. *Lisboa: Edição do autor*.
- Clemente, F. (2015). *Treinar Jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Prime Books.
- da Cunha Voser, R., Guimarães, M. G. V., & Ribeiro, E. R. (2010). *Futebol: história, técnica e treino de goleiro*. Edipucrs.
- da Silva, P. M. T. (2017). Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol, na equipa Sub-15 do Leixões Sport Club.
- Dellal, A., Wong, d. P., Moalla, W., & Chamari, K. (2010). Physical and technical activity of soccer players in the French First League—with special reference to their playing position. *International SportMed Journal*, 11(2), 278-290.
- Ferreira, J. L. M. (2014). *Organização do jogo e do treino de uma equipa de futebol: relatório de estágio profissionalizante na Escola de Futebol Dragon Force Lisboa*
- Fidalgo, A. (2003). *Estudo dos Factores de Eficácia no Voleibol. Aplicação Prática na Equipa do Esmoriz Ginásio Club*. ISMAI. Maia].
- Fişek, K. (2003). *Sporun Anatomisi. [Anatomy of Sport]*. İstanbul: YGS Publications.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. *Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física*.
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol: el recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Red: revista de entrenamiento deportivo*, 14(2), 5-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, 108-121.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O ensino dos jogos desportivos*, 1, 95-136.

- Goerg, M. (2010). Futebol na várzea: uma investigação sobre os valores presentes no cotidiano da prática.
- Gréhaigne, J.-F., Gréhaigne, J.-F., Griffin, L. L., & Richard, J.-F. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. Psychology Press.
- Gréhaigne, J.-F., Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1(1), 52-61.
- Grosser, M., Brüggemann, P., & Zintl, F. (1989). *Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo*. Libergraf, SA.
- Guimaraes, A. S. (2012). Além das quatro linhas: estudo sobre a trajetória profissional de jovens atletas do futebol.
- Hughes, C. (1990). The Winning formula: The Football Association Book of Soccer tactics and skills. *William Collins Sons e Co. Ltd.. London*.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1463-1469.
- Lopes, R. (2005). O scouting em futebol: importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário.
- MacKinnon, L. T. (2000). Overtraining effects on immunity and performance in athletes. *Immunology and cell biology*, 78(5), 502-509.
- Matchett, K. (2013). *Building the Ideal Central Defender for the Modern Era*. https://bleacherreport.com/articles/1631407-building-the-ideal-central-defender-for-the-modern-era?fbclid=IwAR1WziWHH4P2gNl_D8qzUO1sDfa9E-v8oMXdIzwT4YSIMIXuNX_sLUI SZYU
- Matos, J. A. (2002). *Manual de educação física e desportos: técnicas e actividades práticas*. Océano.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo.
- Pacheco, R., da Silva, J. G., & Mourinho, J. (2005). *Segredos de balneário: a palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*.
- Patel, V. (2012). *Evolution of the Sweeper*. <http://outsideoftheboot.com/2012/08/29/evolution-of-the-sweeper/>
- Pereira, J. J. G. M. (2017). Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite.

- Pimenta, R. (2009). Futebol amador na cidade e no sertão: o jogo das regras e a dinâmica figuracional elisiana. *Simpósio internacional processo civilizador*, 12, 1-13.
- Pinheiro, V., Baptista, B., & Santos, F. (2020). Organização e planejamento da sessão de treino no futebol. In *Futebol: Do Treino à competição. Planejamento e operacionalização* (2ª ed., pp. 123-139). Prime Books.
- Raposo, A. (2017). Planejamento do treino desportivo: Fundamentos, organização e operacionalização. *Lisboa: Visão e Contextos*.
- Ribeiro, P. (2009). A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias.
- Ribeiro, S. P., & dos Santos, E. H. (2020). A Prática do Futebol Amador na Cidade de Ibitiré-MG sobre a Teoria do Lazer Sério de Robert Stebbins. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 23(4), 173-196.
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol: Do treino à competição. Planejamento e operacionalização* (2ª ed.). Prime Books.
- Silva, J. L. F. (2011). Futebol: amadorismo em tempos de profissionalismo.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.
- Zelyurt, M. K., & Ataçoçu, M. Ş. (2016). Problems of amateur football: A qualitative methodological review. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1148-1160.

Anexos

Anexo 1 – Exemplo de plano de treino com relatório

	Centro Culturais e Desportivo Estrela do Zêzere		MATERIAL		Unidade de treino nº 33													
	Volume: 90 min		Época: 2020/2021	Bolas:		Escadas:												
	Período: Competitivo		Escalão: Sêniores	Marcas:		Varas:												
	Intensidade: Média (4)			Pinos:		Balizas:												
Coletes:		Outro:																
		Microciclo nº: 14																
		Local: Campo 8 Dezembro																
		Hora: 19H30																
		Data: 10/12/2020																
		<table border="1"> <tr> <th>SEG</th> <th>TER</th> <th>QUA</th> <th>QUI</th> <th>SEX</th> <th>SA B</th> <th>DO M</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	SEG	TER		QUA	QUI	SEX	SA B	DO M				X				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SA B	DO M												
			X															
Objetivos Principais: Posse de bola; organização ofensiva; penetração; mobilidade; cobertura		Objetivos Complementares: Organização defensiva; construção; cobertura; contenção; equilíbrio																
Jogadores		Fase Inicial			TE	TTA												
01		Ativação muscular (5 metros)			3'	3'												
02																		
03																		
04																		
05																		
06																		
07																		
08																		
09																		
10		Fase Principal																
11		Jogo lúdico																
12		Espaço: 18,3mx16,5m																
13		Forma: 9x9																
14		Descrição:																
15		-Jogadores divididos em duas equipas																
16		passam a bola entre si, com as mãos, só																
17		podendo finalizar com a cabeça nas balizas																
18		sem GR.																
19					20	23'												
20		Variáveis:																
		-Jogar a bola com os pés;																
		-Colocar um jogador nas laterais.																
		Indicadores:																
		-Nº de golos;																
		-Utilização do modelo de jogo.																

Anexo 2- Exemplo Relatório de Jogo

Competição		Liga Leitão Beirão			Fase/sub fase da competição			_5_ª Jornada				
Jogo	CCD Estrela Zêzere			CDRC Vila Velha Rodão			Resultado Intervalo	1	3	Resultado Final	1	4
Data	15/11/2020	Hora	11H00	Local	Campo 8 Dezembro, Boidobra			Observações				

Ficha de Jogo										Formação da Equipa	
nº	Jogador	Titular	Sup. uti	Amar.	A+A	Verm.	Golos	Minutos	Avaliação		
12	K	X						90'			
18	Q	X						90'			
15	N	X						90'			
4	V	X		87'				90'			
5	T	X						90'			
2	A	X						66'			
10	W	X						90'			
8	G	X						45'			
7	F	X						72'			
13	L	X						85'			
3	B	X					17'	90'			
17	P		X					45'			
20	U		X					24'			
11	C		X					18'			
16	O		X					5'			

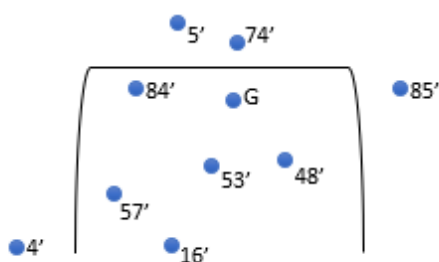
	Passes	%	Cruzamentos	Bolas Longas (BL)	Alívios	Desarmes	Interceções	Duelos solo	Duelos aéreos	Perdas de bola	Faltas	Faltas sofridas	Foras-de-jogo	Remate baliza	Remate fora	Remate interceptado
18	7 (5)	71	3 (1)	2 (1)	5	3	18	3 (3)	0 (0)	3	4	1	0	0	0	0
15	6 (5)	83	0 (0)	4 (1)	6	3	21	0 (0)	1 (1)	1	1	0	0	0	0	0
4	8 (8)	100	0 (0)	0 (0)	8	8	21	1 (0)	4 (3)	0	0	0	0	0	0	1
5	10 (4)	40	0 (0)	6 (0)	4	3	12	1 (1)	0 (0)	1	1	1	0	1	1	0
2	13 (8)	61	0 (0)	6 (2)	3	6	10	0 (0)	1 (1)	3	1	2	0	0	0	0
10	9 (4)	44	6 (0)	13 (5)	3	4	14	2 (2)	5 (5)	4	2	3	0	2	2	0
8	7 (4)	57	0 (0)	2 (1)	0	1	5	1 (0)	3 (0)	2	0	0	0	0	0	0
7	6 (5)	83	1 (1)	0 (0)	0	1	2	3 (3)	0 (0)	2	2	1	0	0	1	0
13	14(11)	78	0 (0)	0 (0)	1	0	3	0 (0)	1 (1)	1	1	1	2	0	0	0
3	8 (7)	88	3 (0)	4 (0)	3	0	3	0 (0)	1 (1)	3	1	2	0	3	0	0
17	10 (7)	70	0 (0)	0 (0)	0	0	5	1 (1)	1 (1)	2	1	0	0	0	0	0
20	4 (3)	75	0 (0)	1 (0)	0	2	0	1 (1)	0 (0)	0	1	0	0	0	0	0
11	0 (0)	-	0 (0)	0 (0)	0	0	0	1 (0)	0 (0)	1	1	0	0	0	0	0
16	0 (0)	-	0 (0)	0 (0)	0	0	0	1 (0)	0 (0)	0	1	0	0	0	0	0
TT	104(73)	70	13 (2)	64 (17)	34	31	114	20 (17)	17 (13)	23	17	12	2	6	4	1
	Passes	%	Defesas	Defesas PA	Socos	Saídas	Saídas P.	Erros golo	Bolas L.	Alívios	Faltas	Faltas S.				
12	2 (2)	100	8	8	0	14 (12)	2	0	26 (7)	1	0	0				

CCD Estrela do Zêzere	Estatísticas	CDRC Vila Velha Ródão
11(3+8)	TENTATIVAS DE GOLO	18 (8+10)
6 (1 + 5)	REMATES À BALIZA	9 (3+6)
4 (2 +2)	REMATES PARA FORA	6 (2+4)
1 (0+1)	REMATES BLOQUEADOS/POSTE	3 (3+0)
17 (7 +10)	FALTAS	12 (6 + 6)
3 (1+2)	CANTOS	8 (5+3)
2 (2 +0)	FORAS-DE-JOGO	7 (4 +3)
1 (0+1)	CARTÕES AMARELOS	1(0+1)
0(0+0)	CARTÕES VERMELHOS	0(0+0)
5 (0+5)	DEFESAS GR	4 (0+4)

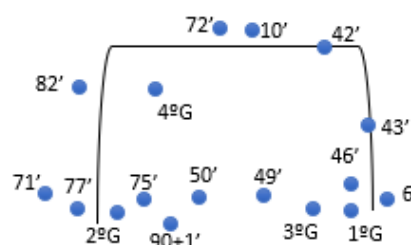
Marcador: **0-1** – 7'; **1-1** – 17'; **1-2** – 26'; **1-3** – 34'; **1-4** – 61'

Remates Realizados CCD Estrela do Zêzere & CDRC Vila Velha Ródão (exceto bloqueados):

CCD Estrela do Zêzere



CDRC Vila Velha Ródão



Relatório do jogo:

Jogo a contar para a 5ª jornada da Liga Leitão Beirão, após duas semanas de paragem devido a restrições do COIVD-19. Jogo frente a uma equipa que se reforçou com jogadores jovens com bastante potencial e onde sabíamos que seria difícil ganhar, mas tínhamos como objetivo pontuar. Em relação ao onze fizemos 6 alterações em comparação com o último jogo e tínhamos 15 jogadores na ficha de jogo.

Em relação ao jogo, a nossa equipa entrou melhor e conseguiu realizar dois remates, para fora, e conquistar um canto. No entanto o adversário, um pouco contra a corrente do jogo acabou por chegar ao golo fruto de uma transição ofensiva rápida, onde o avançado ficou cara a cara com o guarda-redes e acabou por finalizar com êxito para o 0-1. A equipa continuou com o ritmo forte tentando alvejar a baliza adversária e aos 17' fruto de uma insistência no ataque a equipa conseguiu fazer o 1-1, fruto de um passe que deixou o nosso extremo sozinho para o guarda-rede que à saída do mesmo, fez passar a bola por cima dele indo a mesma para dentro da baliza. O jogo a partir daí foi muito disputado na zona do meio-campo, voltando o adversário, através de uma bola parada, conseguiu finalizar com êxito na nossa baliza. A nossa equipa quebrou um pouco os níveis, mas conseguiu manter algum do poder ofensivo que vinha a demonstrar no jogo, no entanto sem conseguir finalizar, acabando por ser novamente o Vila Velha Rodão, através de uma transição ofensiva rápida, a fazer o 1-3, outra vez o jogador avançado a ficar isolado somente para o nosso guarda-redes. Até ao final da primeira parte foi o Vila Velha que esteve por cima do jogo

tendo, por duas vezes, acertado com a bola nos ferros da nossa baliza, indo o jogo para intervalo com o resultado de 1-3.

Ao intervalo realizamos uma alteração para darmos mais poder ofensivo à equipa, uma vez que estávamos a errar na última fase de finalização. A alteração deu uma nova energia à equipa e voltámos ao poderio ofensivo que tínhamos mostrado no início do jogo, mas novamente sem conseguirmos finalizar com êxito. Como quem não marca arrisca-se a sofrer aos 61' o Vila Velha fez o 1-4, através de um ataque organizado e finalizado com êxito na nossa baliza. O resultado não voltou a sofrer alterações, sendo que ambas as equipas tiveram oportunidades para marcar mais golos, mas os mesmos acabaram por não acontecer, muito por culpa dos guarda-redes, que defenderam tudo o que havia para defender.

Em relação à RPE, a equipa sentiu-se algo cansada, dando uma média 5, o que se pode concluir que o jogo apesar do resultado desnivelado foi equilibrado e os jogadores sentiram que ainda podiam dar algo mais, embora lá dentro não o tivessem conseguido fazer, face à forma como o adversário conseguiu os golos.

Anexo 4 – Exemplo ficha de jogo



_____ Jornada: _____ Data: __/__/__

_____ vs _____

TITULARES

Nº	NOME	GOLOS	CA	CV	SUBS

SUPLENTES

Nº	NOME	GOLOS	CA	CV	SUBS

1ª PARTE

ESTATÍSTICAS

	TENTATIVAS DE GOLO	
	REMATES À BALIZA	
	REMATES PARA FORA	
	REMATES BLOQUEADOS/POSTE	
	FALTAS	
	CANTOS	
	FORAS-DE-JOGO	
	CARTÕES AMARELOS	
	CARTÕES VERMELHOS	
	DEFESAS GR	


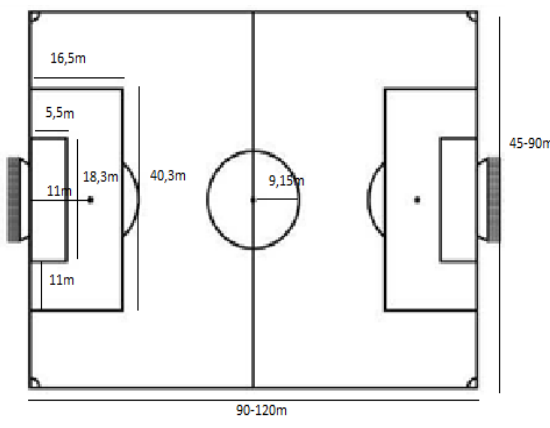
2ª PARTE

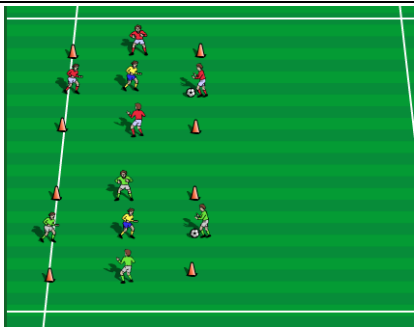
ESTATÍSTICAS

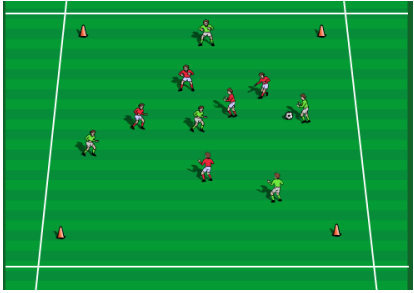
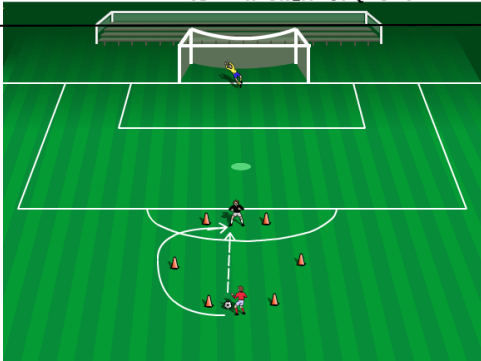
	TENTATIVAS DE GOLO	
	REMATES À BALIZA	
	REMATES PARA FORA	
	REMATES BLOQUEADOS/POSTE	
	FALTAS	
	CANTOS	
	FORAS-DE-JOGO	
	CARTÕES AMARELOS	
	CARTÕES VERMELHOS	
	DEFESAS GR	

Observações:

Anexo 6 - Exemplo plano aquecimento jogo

	Centro Culturais e Desportivos Estrela do Zêzere		MATERIAL		Plano de aquecimento (Jogadores campo)	
			Bolas:	Escadas:		
Marcas:	Varas:					
Pinos:	Balizas:					
Coletes:	Outro:					
Microciclo n°:						
Local:						
Hora:						
Data:						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX		SA B
						X

Jogadores				Fase Inicial		TE	TTA
01				Ativação muscular (5 metros)	<ul style="list-style-type: none"> -corrida normal -corrida lateralx2 -calcanhar atrás -skipping médio/alto -elevação da perna frontal -rotação externa da perna -extensão da perna atrás -agachamento à frente (pé) -agachamento de costas (igual) -cruza perna atrás -igual, mas rápido (auxílio dos braços)x2 -agachamento com salto (trocar perna) -skipping alto -skipping de ladox2 	3'	3'
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10				Fase Principal	<ul style="list-style-type: none"> -skipping lateral e recebe bola no pé (troca 15'') -igual (recebe bola mais perto do chão) -skipping frontal recebe bola -igual toca a bola com cabeça -vem de trás em skipping passa bola -alongamento (perna estendida com auxílio do colega) 10'' -alongamento (perna estendida e vai abaixo) 	4'	7'
11			Aquecimento com bola (a pares) Colocados entre sinalizadores e fora do campo (linha lateral a meio)				
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19				Meinho		3'	10'
20			Espaço: 5mx5m Forma: 4x1 Jogadores com posse de bola executam passes entre si tentando o máximo possível. Jogador sem posse de bola tenta recuperar a mesma, caso isso aconteça troca com o jogador que perdeu a bola.				
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

				<p>Posse de bola duas equipas</p> <p>Espaço: 16mx16m Forma: 5x5</p> <p>-Duas equipas de 5 jogadores; -A equipa com posse de bola tenta fazer o n° máximo de passes entre si; equipa sem posse de bola tenta recuperá-la, caso isso aconteça trocam as equipas.</p>		5'	15'
				Exercícios de descanso ativo	-Mobilidade dos membros inferiores; -Exercícios de reação/ação; -Sprint e recuperação.	3'	18'
				<p>Jogo posicional</p> <p>Espaço: ½ campo Forma: Gr+5x5</p> <p>Jogadores colocam-se nas suas posições (defesa e ataque, este virado para a baliza) e o ataque executa jogada tentando finalizar. Se a defesa recuperar bola/ se houver finalização volta ao início</p>		7'	25'
				Finalização		2'	27'
28				Fase Final			
29					-Corrida saltada + sprint		
30						3'	30'
31							
32							
33							
TOTAL DE JOGADORES							
GR		JC					
Avaliação / Observações:							
Legenda: TE – Tempo de Exercício TTA – Tempo Total Acumulado							

O treinador, João Santos

Anexo 7 - Planeamento anual da época 2020/2021




CALENÁRIO CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO ESTRELA DO ZÊZERE - ÉPOCA 2020/2021

Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro	
1	3ª Feira	1	5ª Feira	1	Domingo	1	3ª Feira	1	6ª Feira
2	4ª Feira	2	6ª Feira	2	2ª Feira	2	4ª Feira	2	Sábado
3	5ª Feira	3	Sábado	3	3ª Feira	3	5ª Feira	3	Domingo
4	6ª Feira	4	Domingo	4	4ª Feira	4	6ª Feira	4	2ª Feira
5	Sábado	5	2ª Feira	5	5ª Feira	5	Sábado	5	3ª Feira
6	Domingo	6	3ª Feira	6	6ª Feira	6	Domingo	6	4ª Feira
7	2ª Feira	7	4ª Feira	7	Sábado	7	2ª Feira	7	5ª Feira
8	3ª Feira	8	5ª Feira	8	Domingo	8	3ª Feira	8	6ª Feira
9	4ª Feira	9	6ª Feira	9	2ª Feira	9	4ª Feira	9	Sábado
10	5ª Feira	10	Sábado	10	3ª Feira	10	5ª Feira	10	Domingo
11	6ª Feira	11	Domingo	11	4ª Feira	11	6ª Feira	11	2ª Feira
12	Sábado	12	2ª Feira	12	5ª Feira	12	Sábado	12	3ª Feira
13	Domingo	13	3ª Feira	13	6ª Feira	13	Domingo	13	4ª Feira
14	2ª Feira	14	4ª Feira	14	Sábado	14	2ª Feira	14	5ª Feira
15	3ª Feira	15	5ª Feira	15	Domingo	15	3ª Feira	15	6ª Feira
16	4ª Feira	16	6ª Feira	16	2ª Feira	16	4ª Feira	16	Sábado
17	5ª Feira	17	Sábado	17	3ª Feira	17	5ª Feira	17	Domingo
18	6ª Feira	18	Domingo	18	4ª Feira	18	6ª Feira	18	2ª Feira
19	Sábado	19	2ª Feira	19	5ª Feira	19	Sábado	19	3ª Feira
20	Domingo	20	3ª Feira	20	6ª Feira	20	Domingo	20	4ª Feira
21	2ª Feira	21	4ª Feira	21	Sábado	21	2ª Feira	21	5ª Feira
22	3ª Feira	22	5ª Feira	22	Domingo	22	3ª Feira	22	6ª Feira
23	4ª Feira	23	6ª Feira	23	2ª Feira	23	4ª Feira	23	Sábado
24	5ª Feira	24	Sábado	24	3ª Feira	24	5ª Feira	24	Domingo
25	6ª Feira	25	Domingo	25	4ª Feira	25	6ª Feira	25	2ª Feira
26	Sábado	26	2ª Feira	26	5ª Feira	26	Sábado	26	3ª Feira
27	Domingo	27	3ª Feira	27	6ª Feira	27	Domingo	27	4ª Feira
28	2ª Feira	28	4ª Feira	28	Sábado	28	2ª Feira	28	5ª Feira
29	3ª Feira	29	5ª Feira	29	Domingo	29	3ª Feira	29	6ª Feira
30	4ª Feira	30	6ª Feira	30	2ª Feira	30	4ª Feira	30	Sábado
		31	Sábado			31	5ª Feira	31	Domingo
Via Velha de Rodão - CCD Estrela Zêzere (144)									
Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
1	2ª Feira	1	2ª Feira	1	5ª Feira	1	Sábado	1	3ª Feira
2	3ª Feira	2	3ª Feira	2	6ª Feira	2	Domingo	2	4ª Feira
3	4ª Feira	3	4ª Feira	3	Sábado	3	2ª Feira	3	5ª Feira
4	5ª Feira	4	5ª Feira	4	Domingo	4	3ª Feira	4	6ª Feira
5	6ª Feira	5	6ª Feira	5	2ª Feira	5	4ª Feira	5	Sábado
6	Sábado	6	Sábado	6	3ª Feira	6	5ª Feira	6	Domingo
7	Domingo	7	Domingo	7	4ª Feira	7	6ª Feira	7	2ª Feira
8	2ª Feira	8	2ª Feira	8	5ª Feira	8	Sábado	8	3ª Feira
9	3ª Feira	9	3ª Feira	9	6ª Feira	9	Domingo	9	4ª Feira
10	4ª Feira	10	4ª Feira	10	Sábado	10	2ª Feira	10	5ª Feira
11	5ª Feira	11	5ª Feira	11	Domingo	11	3ª Feira	11	6ª Feira
12	6ª Feira	12	6ª Feira	12	2ª Feira	12	4ª Feira	12	Sábado
13	Sábado	13	Sábado	13	3ª Feira	13	5ª Feira	13	Domingo
14	Domingo	14	Domingo	14	4ª Feira	14	6ª Feira	14	2ª Feira
15	2ª Feira	15	2ª Feira	15	5ª Feira	15	Sábado	15	3ª Feira
16	3ª Feira	16	3ª Feira	16	6ª Feira	16	Domingo	16	4ª Feira
17	4ª Feira	17	4ª Feira	17	Sábado	17	2ª Feira	17	5ª Feira
18	5ª Feira	18	5ª Feira	18	Domingo	18	3ª Feira	18	6ª Feira
19	6ª Feira	19	6ª Feira	19	2ª Feira	19	4ª Feira	19	Sábado
20	Sábado	20	Sábado	20	3ª Feira	20	5ª Feira	20	Domingo
21	Domingo	21	Domingo	21	4ª Feira	21	6ª Feira	21	2ª Feira
22	2ª Feira	22	2ª Feira	22	5ª Feira	22	Sábado	22	3ª Feira
23	3ª Feira	23	3ª Feira	23	6ª Feira	23	Domingo	23	4ª Feira
24	4ª Feira	24	4ª Feira	24	Sábado	24	2ª Feira	24	5ª Feira
25	5ª Feira	25	5ª Feira	25	Domingo	25	3ª Feira	25	6ª Feira
26	6ª Feira	26	6ª Feira	26	2ª Feira	26	4ª Feira	26	Sábado
27	Sábado	27	Sábado	27	3ª Feira	27	5ª Feira	27	Domingo
28	Domingo	28	Domingo	28	4ª Feira	28	6ª Feira	28	2ª Feira
29	2ª Feira	29	2ª Feira	29	5ª Feira	29	Sábado	29	3ª Feira
30	3ª Feira	30	3ª Feira	30	6ª Feira	30	Domingo	30	4ª Feira
		31	4ª Feira			31	2ª Feira		
1/2 Finais (1ª e 2ª)									

LIGA LEITÃO BEIRÃO
TAÇA DE HONRA "JOSÉ FARROMBA"

Anexo 8 - Calendário da época 2020/2021 (Final)

 CALENDÁRIO CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO ESTRELA DO ZÉZERE - ÉPOCA 2020/2021

Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro	
1	3ª Feira	1	5ª Feira	1	Domingo	1	3ª Feira	1	6ª Feira
2	4ª Feira	2	6ª Feira	2	2ª Feira	2	4ª Feira	2	Sábado
3	5ª Feira	3	Sábado	3	3ª Feira	3	5ª Feira	3	Domingo
4	6ª Feira	4	Domingo	4	4ª Feira	4	6ª Feira	4	2ª Feira
5	Sábado	5	2ª Feira	5	5ª Feira	5	Sábado	5	3ª Feira
6	Domingo	6	3ª Feira	6	6ª Feira	6	Domingo	6	4ª Feira
7	2ª Feira	7	4ª Feira	7	Sábado	7	2ª Feira	7	5ª Feira
8	3ª Feira	8	5ª Feira	8	Domingo	8	3ª Feira	8	6ª Feira
9	4ª Feira	9	6ª Feira	9	2ª Feira	9	4ª Feira	9	Sábado
10	5ª Feira	10	Sábado	10	3ª Feira	10	5ª Feira	10	Domingo
11	6ª Feira	11	Domingo	11	4ª Feira	11	6ª Feira	11	2ª Feira
12	Sábado	12	2ª Feira	12	5ª Feira	12	Sábado	12	3ª Feira
13	Domingo	13	3ª Feira	13	6ª Feira	13	Domingo	13	4ª Feira
14	2ª Feira	14	4ª Feira	14	Sábado	14	2ª Feira	14	5ª Feira
15	3ª Feira	15	5ª Feira	15	Domingo	15	3ª Feira	15	6ª Feira
16	4ª Feira	16	6ª Feira	16	2ª Feira	16	4ª Feira	16	Sábado
17	5ª Feira	17	Sábado	17	3ª Feira	17	5ª Feira	17	Domingo
18	6ª Feira	18	Domingo	18	4ª Feira	18	6ª Feira	18	2ª Feira
19	Sábado	19	2ª Feira	19	5ª Feira	19	Sábado	19	3ª Feira
20	Domingo	20	3ª Feira	20	6ª Feira	20	Domingo	20	4ª Feira
21	2ª Feira	21	4ª Feira	21	Sábado	21	2ª Feira	21	5ª Feira
22	3ª Feira	22	5ª Feira	22	Domingo	22	3ª Feira	22	6ª Feira
23	4ª Feira	23	6ª Feira	23	2ª Feira	23	4ª Feira	23	Sábado
24	5ª Feira	24	Sábado	24	3ª Feira	24	5ª Feira	24	Domingo
25	6ª Feira	25	Domingo	25	4ª Feira	25	6ª Feira	25	2ª Feira
26	Sábado	26	2ª Feira	26	5ª Feira	26	Sábado	26	3ª Feira
27	Domingo	27	3ª Feira	27	6ª Feira	27	Domingo	27	4ª Feira
28	2ª Feira	28	4ª Feira	28	Sábado	28	2ª Feira	28	5ª Feira
29	3ª Feira	29	5ª Feira	29	Domingo	29	3ª Feira	29	6ª Feira
30	4ª Feira	30	6ª Feira	30	2ª Feira	30	4ª Feira	30	Sábado
31	5ª Feira	31	Sábado	31	3ª Feira	31	5ª Feira	31	Domingo

Anexo 9 - Presenças Jogadores Treino

JOGADOR	TREINO EFETUADOS					TOTAL	%	F	%	L	%	PL	%	**	%	TOTAL %	TOTAL T
	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN												
A	0	8	4	2	0	14	33,3	12	28,6	0	0	0	0	8	19,1	81* ¹⁷	34
B	8	10	10	6	3	37	88,1	4	9,5	0	0	0	0	0	0	100	42
C	0	11	9	7	2	29	69,1	5	11,9	0	0	0	0	0	0	81*	34
D	6	11	1	6	3	27	64,3	4	9,5	0	0	0	0	9	21,4	95,2*	40
E	8	12	6	7	3	36	85,7	3	7,1	0	0	0	0	0	0	100	42
F	8	12	11	7	4	42	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100	42
G	8	8	6	4	2	28	66,7	11	26,2	0	0	0	0	1	2,4	100	42
H	6	9	0	3	0	18	42,9	18	42,9	0	0	0	0	3	7,1	100	42
I	5	0	0	0	0	5	11,9	34	81	0	0	0	0	0	0	100	42
J	7	8	0	0	0	15	35,7	24	57,1	0	0	0	0	0	0	100	42
K	7	5	5	3	0	20	47,6	18	42,9	0	0	0	0	1	2,4	100	42
L	8	11	8	6	3	36	85,7	6	14,3	0	0	0	0	0	0	100	42
M	0	7	1	0	0	8	19,1	18	42,9	0	0	0	0	5	11,9	73,9*	26
N	8	10	9	5	3	35	83,3	7	16,7	0	0	0	0	0	0	100	42
O	0	10	9	6	4	29	69,1	3	7,1	0	0	0	0	0	0	78,6*	33
P	8	12	9	7	2	38	90,5	3	7,1	0	0	0	0	0	0	100	41
Q	7	9	5	5	2	28	66,7	12	28,6	0	0	0	0	0	0	100	40
R	7	12	10	7	3	39	92,9	3	7,1	0	0	0	0	0	0	100	42
S	8	9	8	6	0	31	73,8	11	26,2	0	0	0	0	0	0	100	42
T	0	9	11	7	4	31	73,8	1	2,4	0	0	0	0	0	0	76,2*	32
U	0	0	8	7	3	18	42,9	2	4,8	0	0	0	0	0	0	47,6*	20
V	0	0	7	6	4	17	40,5	2	4,8	0	0	0	0	0	0	47,6*	20
W	0	0	6	6	2	14	33,3	3	7,1	0	0	0	0	2	4,8	45,2*	19
X	8	9	4	7	3	31	73,8	2	4,8	0	0	7	16,7	2	4,8	100	42

F – Falta L – Lesionado PL - Presente Lesionado **-Relacionado ao COVID-19

*¹⁷ Valor referente à totalidade dos treinos realizados (jogadores que entraram ao decorrer da época)

Anexo 10 - Relação entre treino/jogo

	FOLGA		FOLGA		FOLGA		FOLGA		LLB		LLB		LLB		FOLGA		FOLGA		LLB		FOLGA		FOLGA		FOLGA									
	13-09		20-09		27-09		04-10		11-10		18-10		25-10		01-11		08-11		15-11		22-11		29-11		06-12		13-12		20-12		10-01		17-01	
Nome	J	T(2)	J	T(2)	J	T(3)	J	T(2)	J	T(3)	J	T(3)	J	T(2)	J	T(3)	J	T(2)	J	T(3)	J	T(3)	J	T(2)	J	T(2)	J	T(3)	J	T(3)	J	T(1)		
A		NI		NI		NI		1	88'	2	70'	2	85'	2		1		2	66'	2		**		**		**	**	0		2		0	0	
B		2		2		3		2	90'	3	90'	3	90'	1		2		2	90'	3		3		2		2	90'	2		2		3	0	
C		NI		NI		NI		1	NC	2	84'	3	59'	2		2		1	18'	3		2		3		2	23'	2		3		2	0	
D		NI		2		3		2	90'	2	90'	3	90'	1		3		1	NC	**		**		**		2	7'	1		3		2	1	
E		2		2		3		2	NC	3	NC	3	90'	2		3		1	NC	2		3		0		2	NC	2		3		2	1	
F		2		2		3		2	90'	3	90'	3	90'	2		3		2	72'	3		3		3		2	83'	2		3		3	1	
G		2		2		3		2	90'	2	90'	3	NC	1		1		0	45'	3		2		1		0	NC	1		3		1	1	
H		2		1		2		1	89'	3	90'	3	NC	1		2		0	NC	0		**		0		0	NC	0		3		0	0	
I		2		2		1		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	0	
J		2		2		3		0	NC	3	NC	2	90'	2		1		0		0		0		0		0		0		0		0	0	
K		2		1		3		2	2'	0	51'	3	5'	1		0		0	90'	3		2		0		0		2		1		0	0	
L		2		2		3		2	90'	3	90'	3	90'	2		2		0	85'	3		2		3		1	67'	2		3		2	1	
M		NI		NI		NI		1	2'	3	6'	2	5'	1		0		0		**		1		0		0		0		0		0	0	
N		2		2		3		1	90'	3	90'	3	69'	2		2		0	90'	3		3		3		1	90'	1		3		2	1	
O		NI		NI		NI		NI	1'	3	20'	2	21'	2		3		1	5'	3		3		2		1	7'	2		3		3	1	
P		2		2		3		2	NC	3	NC	3	90'	2		3		2	45'	2		3		2		2	67'	2		3		2	0	
Q		2		2		2		2	90'	2	90'	3	NC	2		1		0	90'	3		1		1		2	89'	1		2		2	0	
R		2		1		3		2	NC	3	NC	3	31'	2		3		1	NC	3		3		3		2	NC	2		3		3	0	
S		2		2		3		2	90'	3	NC	3	NC	1		1		1	NC	2		2		2		3	83'	2		3		0	0	
T		NI		NI		NI		NI		1		3		2		3		2	90'	3		3		3		2	90'	2		3		3	1	
U		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI	24'	2		3		3		2	23'	2		3		2	1	
V		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI	90'	2		3		2		2	90'	2		2		3	1	
W		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		1	90'	3		**		1		2	90'	2		2		2	0	
X		2		2		3		2	88'	3	90'	3	85'	2		L		L	L	**		1L		3		2	90'	2		2		2	1	

Titular

Suplente Utilizado

Suplente Não Utilizado

Não esteve no jogo por outros motivos


NC – Não Convocado

NI - Não Inscrito

** - COVID-19

L - Lesionado

Anexo 11 – Ficha individual do jogador



Ficha Individual Jogador - Época 2020/2021
Clube: Centro Cultural e Desportivo Estrela Zêzere

Dados Gerais Época: 2020/2021 - Treinador João Santos Nº 132740

Non	Altu 1,7 m	Volume de Joç 342 min	Cartões Verm 0
D. Nasci 26/11/1999	Pes 57 kg	Volume de Tre ### min	Cartões Amal 0
Pos Médio Ala Esquer	IMC 20 kg/m²		Golos Marca 0
Pé Domi Esquerdo			Assistências:

Competição

Total								
Jogos	GM	Titular	SU	SNU	Minutos	CA	AA	CY
4	0	4	0	0	342	0	0	0

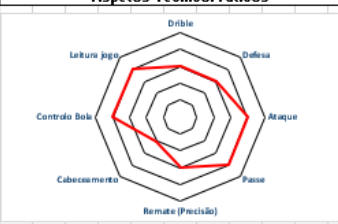
Liga Leitão Beirão

Jogos	GM	Titular	SU	SNU	Minutos	CA	AA	CY
4	0	4	0	0	342	0	0	0

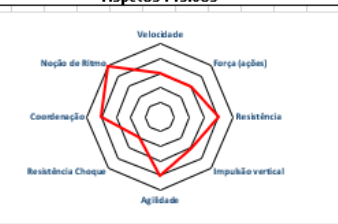
Taça de Honra José Faromba

Jogos	GM	Titular	SU	SNU	Minutos	CA	AA	CY
0	0	0	0	0	0	0	0	0

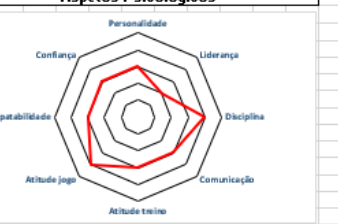
Aspetos Técnico/Táticos



Aspetos Físicos



Aspetos Psicológicos



Treinos

Semana	Realizados	Total	%	Volume
07.13	2	2	100	180
14.20	2	2	100	180
21.27	3	3	100	270
28.30	1	1	100	90
TOTAL	8	8	100	720

Semana	Realizados	Total	%	Volume
14	1	1	100	90
5.11	3	3	100	270
12.18	3	3	100	270
19.25	2	2	100	180
26.31	3	3	100	270
TOTAL	9	9	100	810

Semana	Realizados	Total	%	Volume
2.8	1	1	100	90
9.15	3	3	100	270
16.22	3	3	100	270
23.29	3	3	100	270
TOTAL	10	10	100	900

Mesociclo 1 (setembro)

Unidade	Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3				Microciclo 4			
	n°1	n°2	n°3	Jogc	n°4	n°5	n°6	Jogo	n°7	n°8	n°9	Jogc	n°10	n°11	n°12	Jogo
Minutos	0	60	87	0	82	81	0	50	70	85	90	55	70	90	0	42
RPE	0	7	8	0	5	2	0	5	3	2	5	5	2	2	0	3
Carga	0	420	696	0	410	162	0	250	210	170	450	275	140	180	0	126

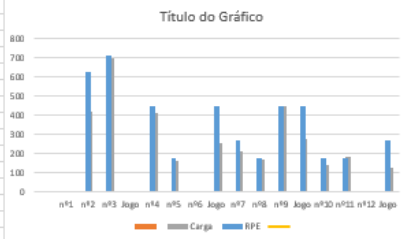
Mesociclo 2 (outubro)

Unidade	Microciclo 5				Microciclo 6				Microciclo 7				Microciclo 8			
	n°13	n°14	n°15	Jogc	n°16	n°17	n°18	Jogc	n°19	n°20	n°21	Jogc	n°22	n°23	n°24	Jogo
Minutos	81	90	70	90	85	90	85	90	0	90	90	90	75	74	80	0
RPE	2	3	2	6	2	2	2	0	0	2	2	6	3	3	2	0
Carga	162	270	140	540	170	180	170	0	0	180	180	540	225	222	160	0

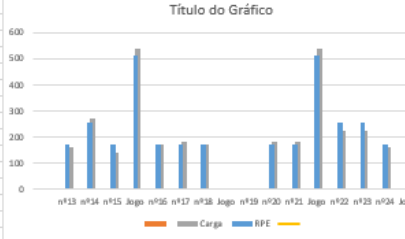
Mesociclo 3 (novembro)

Unidade	Microciclo 9				Microciclo 10				Microciclo 11			
	n°25	n°26	n°27	Jogc	n°28	n°29	n°30	Jogc	n°31	n°32	n°33	Jogc
Minutos	0	0	70	0	90	85	72	70	70	85	0	80
RPE	0	0	2	0	3	3	3	6	2	3	4	0
Carga	0	0	140	0	270	255	255	432	140	210	340	0


Título do Gráfico



Título do Gráfico



Título do Gráfico



Anexo 12 – Ficha identificação do jogador



Centro Cultural e Desportivo Estrela do Zêzere



Ficha Diagnóstico Individual

2020-2021

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Posição: _____

Pé dominante: _____

Percurso Desportivo (clube/modalidade/época):

Profissão/Ocupação: _____

Atividades físicas que pratica fora dos treinos e carga horária:

Quanto tempo passa sentado, em média, por dia (horas): _____

Objetivos coletivos para a época desportiva:

Objetivos pessoais para a época desportiva:

E-mail para contactar: _____

Anexo 13 – Resultados do Teste de Resistência (Cooper)

Teste Cooper (1 volta - 300m)

Data Teste: 11/09/2020

	Nome	Nº de voltas + acertos	Distância Total	Ritmo Médio
1º	E	10 + 50m	3050m	03'93"
2º	G	9 + 200m	2900m	04'14"
3º	J	9 + 50m	2750m	04'36"
4º	F	9	2700m	04'44"
5º	P	9	2700m	04'44"
6º	R	8 + 275m	2675m	04'48"
7º	B	8 + 250m	2650m	04'52"
8º	H	8 + 200m	2600m	04'61"
9º	N	8 + 200m	2600m	04'61"
10º	Q	8 + 150m	2550m	04'70"
11º	L	8 + 50m	2450m	04'89"
12º	S	7 + 225m	2325m	05'16"
13º	K	7 + 200m	2300m	05'21"
14º	X	7	2100m	05'71"
15º	I	5	1500m	**

** Desistiu

Anexo 14 – Resultados do Teste de Velocidade (*Sprint*)

Teste Velocidade Máxima (60 metros)

Data Teste: 14/09/2020

		Tempo
1º	C	06,97"
2º	G	07,07"
3º	J	07,16"
4º	N	07,34"
5º	B	07,37"
6º	E	07,63"
7º	P	07,63"
8º	R	07,65"
9º	I	07,72"
10º	D	07,72"
11º	Q	07,78"
12º	S	07,88"
13º	F	07,91"
14º	A	08,22"
15º	L	08,44"
16º	X	08,53"

Anexo 15 – Resultados das medições Peso e Altura
















	Inicial			outubro			novembro			dezembro			janeiro		
	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC	Peso	Altura	IMC
Jogadores/Data	16/09/2020			06/10/2020			12/11/2020			08/12/2020			04/01/2021		
A	65	1,86	18,8	65,5	1,86	18,9	64,5	1,86	18,6						
B	66,1	1,79	20,6	65,5	1,79	20,4	65	1,79	20,3	65,2	1,79	20,3	65,9	1,79	20,6
C	73	1,86	21,1	72,5	1,86	21	72,3	1,86	20,9	72	1,86	20,8	73	1,86	21,1
D	62	1,64	23,1	61,7	1,64	22,9	61,3	1,64	22,8	60,9	1,64	22,6	61,2	1,64	22,8
E	65,4	1,68	23,2	65	1,68	23	64,6	1,68	22,9	64,2	1,68	22,7	64,5	1,68	22,9
F	57	1,7	19,7	55,9	1,7	19,3	55,5	1,7	19,2	54,8	1,7	19	55,3	1,7	19,1
G	60,6	1,65	22,3	60,1	1,65	22,1	59,6	1,65	21,9	59,8	1,65	22	59,5	1,65	21,9
H	83	1,87	23,7	83	1,87	23,7	82,5	1,87	23,6						
I	71	1,81	21,7												
J	69	1,66	25	61,5	1,66	22,3									
K	98,5	1,89	27,6	98	1,89	27,4	97,5	1,89	27,3	98,1	1,89	27,5			
L	76,6	1,75	25	77,8	1,75	25,4	77	1,75	25,1	76,8	1,75	25,1	77,3	1,75	25,2
M				88	1,84	26	88	1,84	26						
N	81,1	1,89	22,7	81,9	1,89	22,9	81,5	1,89	22,8	81	1,89	22,7	81,3	1,89	22,8
O				82	1,76	26,5	82,2	1,76	26,5	81,9	1,76	26,4	82,3	1,76	26,6
P	76,6	1,85	22,4	75,6	1,85	22,1	75,2	1,85	22	74,7	1,85	21,8	74,6	1,85	21,8
Q	72,1	1,8	22,3	71,7	1,8	22,1	71,4	1,8	22	71	1,8	21,9	71,3	1,8	22
R	65,5	1,7	22,7	66,6	1,7	23	66,2	1,7	22,9	66,3	1,7	22,9	66,5	1,7	23
S	69	1,66	25	69,6	1,66	25,3	70	1,66	25,4	69,8	1,66	25,3			
T				68	1,78	21,5	67,5	1,78	21,3	67,4	1,78	21,3	67,2	1,78	21,2
U							65	1,79	20,3	64,9	1,79	20,3	64,5	1,79	20,1
V							76,3	1,79	23,8	75,8	1,79	23,7	76	1,79	23,7
W							81	1,85	23,7	80,5	1,85	23,5	80,6	1,85	23,6
X	101,7	1,84	30	100,2	1,84	29,6	99,8	1,84	29,5	99,5	1,84	29,4	99,9	1,84	29,5

Anexo 16 – Resultados dos aspetos psicológicos

	Psicológicos							
	Personalidade	Liderança	Disciplina	Comunicação	Atitude treino	Atitude jogo	Adaptabilidade ¹⁸	Confiança
Jogadores	Avaliação (0-5)							
A	4	2	5	2	4	4	3	3
B	4	3	5	3	4	4	4	4
C	4	3	4	3	4	4	3	3
D	3	2	4	3	4	4	4	3
E	3	2	5	3	4	4	2	3
F	3	2	4	3	3	4	3	3
G	3	4	5	3	4	4	3	4
H	3	3	3	3	4	3	4	4
I	2	4	3	2	3	2	4	4
J	3	2	4	2	4	4	2	2
K	3	4	4	5	4	4	3	4
L	3	4	5	4	4	4	3	4
M	4	3	4	4	4	4	4	4
N	4	3	4	2	4	4	4	4
O	4	4	4	4	4	4	4	3
P	3	2	4	2	4	4	3	3
Q	3	2	3	2	3	4	3	3
R	3	2	3	2	3	4	2	2
S	3	3	4	2	4	4	4	4
T	4	3	4	4	4	4	4	4
U	4	2	4	3	4	4	4	4
V	4	3	4	3	4	4	4	4
W	4	4	5	5	4	4	4	4
X	3	4	4	4	4	4	3	4

¹⁸ Capacidade do jogador se adaptar a novas funções no campo (exemplo: posições não habituais)

Anexo 17 – Resultados dos jogos realizados¹⁹

D	2020-12-13	10:00	(C)	SC Covilhã B	2-3	 AF Castelo Branco 1ª Divisão 20/21	J1	 
D	2020-11-15	11:00	(C)	Vila Velha de Ródão	1-4	 AF Castelo Branco 1ª Divisão 20/21	J5	 
D	2020-10-25	15:00	(F)	Águias do Moradal	10-0	 AF Castelo Branco 1ª Divisão 20/21	J4	 
D	2020-10-18	15:00	(C)	Atalaia do Campo	0-1	 AF Castelo Branco 1ª Divisão 20/21	J3	 
D	2020-10-11	15:00	(F)	Pedrógão	5-0	 AF Castelo Branco 1ª Divisão 20/21	J2	 

¹⁹ Retirado de: https://www.zerozero.pt/team_matches.php?id=113536&grp=1

Anexo 18 - Exercícios aplicados na Investigação

Exercício 2:

<p>Objetivo: Criação e finalização a partir dos DC</p>		
		
<p>Forma: 7x7+GR</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p>	<p>Variáveis: Retirar o nº máximo de toques; permitir a realização de lançamentos laterais e pontapés de canto.</p>	<p>Tempo: 20' (2'pausa)</p>
<p>Descrição: Bola sai sempre da equipa que ataca para a baliza (vermelha) e o objetivo da equipa é finalizar na baliza (com guarda-redes) realizando combinações entre os jogadores para atingir esse objetivo.</p>		
<p>Regras: Se a bola sair pelas linhas laterais/final ou houver uma finalização que resulte em golo a bola recomeça da equipa que está a trabalhar a partir dos DC; se a equipa adversária recuperar bola deve rapidamente ultrapassar, com bola controlada ou passe em profundidade para o jogador, a linha de meio-campo; limite de 2 toques (toque + passe) na bola; as equipas trocam de lado ao fim de 5'.</p>	<p>Indicadores: Nº de ações ofensivas dos DC (passes, remates, dribles); nº de ações ofensivas dos DC conseguidas; direção dos passes DC restantes jogadores; nº de finalizações/golos da equipa; nº de recuperações do adversário/nº de vezes passadas a linha de 1/2 campo.</p>	
<p>Comportamentos esperados: (<u>ofensivos</u>) Capacidade dos DC distribuírem jogo pelos laterais/médios e avançados, procurando a progressão no terreno de jogo; utilização de combinações entre a linha mais recuada com os restantes setores para criação de jogadas para a última fase. (<u>defensiva</u>) Posicionamento de forma a criar equilíbrio para uma rápida recuperação da posse de bola aquando transição ofensiva do adversário; capacidade de Basculação mantendo a linha defensiva sempre alinhada.</p>		

Exercício 3:

Objetivo: Construção e finalização na mini baliza		
		
Forma: 5x5 Espaço: 30mx25m	Variáveis: Sem limites de toques; obrigatoriedade de a finalização ser realizada após a bola ter passado no DC; colocação de pontapés de canto.	Tempo: 20' (2' pausa)
Descrição: Duas equipas de 5 jogadores com sistemas táticos 2-2-1 e 2-1-2 em que o objetivo é marcar golos nas mini balizas, utilizando os DC para iniciar a organização ofensiva.		
Regras: Máximo de 2 toques na bola (toque + passe); se a bola sair pela linha lateral é realizado arremesso pela equipa que ganhou o fora (jogando com os DC); se a bola sair pela linha final é sempre saída de bola do adversário; trocam os sistemas táticos e o lado de jogar ao fim de 3'.	Indicadores: Nº de golos marcados/finalizações nas mini balizas; nº de ações ofensivas DC (passes, remates, ...); direção dos passes realizados pelos DC; nº de recuperações do adversário.	
Comportamentos esperados: (<u>ofensivo</u>) Capacidade de distribuição de jogo com vista o objetivo; utilização de combinações entre DC e jogador médio para progressão no terreno; Subida à zona de finalização. (<u>defensivo</u>) Um DC mais recuado para dar equilíbrio à equipa; fecho da zona de baliza impedindo a finalização da equipa adversária.		

Exercício 4:

<p>Objetivo: Construção e criação a partir dos DC</p>		
		
<p>Forma: 6x6+3</p> <p>Espaço: 40mx20m</p>	<p>Variáveis: Retirar o limite de tocar na bola dos DC; colocar limites no médio; 10'' para a equipa adversária passar a bola na linha final, quando recupera.</p>	<p>Tempo:</p> <p>20' (2' pausa)</p>
<p>Descrição: Num espaço de 40mx20m dividido ao meio, duas equipas de 6 jogadores com três jogadores como jokers (Dois DC e um médio); a bola sai do DC e a equipa vermelha tem que conseguir fazer chegar a bola ao outro lado (DC), trocando a situação para esse lado e a equipa.</p>	<p>Indicadores: N° de ações dos DC; Direção dos passes DC; n° de vezes que cada equipa consegue o objetivo; n° de recuperações adversário/n° de vezes que passa linha final; organização ofensiva e defensiva segundo as regras definidas.</p>	
<p>Regras: DC só podem tocar uma vez na bola; médio pode não tem limite de jogar a bola; Equipa ofensiva organizada em 2-2-2 (ficando 4-1-2-2) e a equipa defensiva em duas linhas de 3 (3-3); se a equipa contrária recuperar a bola deve rapidamente ultrapassar a linha final com ela controlada.</p>		
<p>Comportamentos esperados: (<u>ofensivos</u>) Capacidade de construir jogo utilizando os laterais e/ou o médio; Capacidade de circulação de bola entre os corredores e setores; posicionamento criando sempre uma linha de passe segura. (<u>defensivos</u>) Capacidade de fechar linhas aquando adversário recupera a bola; Basculação impedindo a construção de jogo entre linhas do adversário.</p>		

Exercício 5:

<p>Objetivo: Construção e criação a partir dos DC</p>		
		
<p>Forma: 6x4</p> <p>Espaço: 1/2 campo</p>	<p>Variáveis: Retirar o limite de tocar na bola dos DC; retirar uma das mini balizas, colocando a outra no interior; 10" para a equipa adversária passar a bola na linha final, quando recupera.</p>	<p>Tempo:</p> <p>20' (2' pausa)</p>
<p>Descrição: Bola sai sempre da equipa que está a construir, partindo do GR e o objetivo é a equipa fazer passar a bola numa das mini balizas colocadas na linha média do campo, realizando combinações entre si.</p>		
<p>Regras: Máximo de 2 toques na bola (toque + passe); se a bola sair pela linha lateral é realizado arremesso pela equipa que ganhou o fora (jogando com os DC); se a bola sair pela linha final é sempre saída de bola da equipa; se o adversário ganhar a bola procura finalizar o mais rápido possível na baliza.</p>	<p>Indicadores: N^o de ações dos DC; Direção dos passes DC; n^o de vezes que cada equipa consegue o objetivo; n^o de recuperações adversário/n^o de vezes que passa linha final; organização ofensiva e defensiva segundo as regras definidas.</p>	
<p>Comportamentos esperados: (<u>ofensivos</u>) Capacidade de construir jogo utilizando os laterais e/ou o médio; Capacidade de circulação de bola entre os corredores e setores; posicionamento criando sempre uma linha de passe segura. (<u>defensivos</u>) Capacidade de fechar linhas aquando adversário recupera a bola; Basculação impedindo a construção de jogo entre linhas do adversário.</p>		

Anexo 19 - Planificação da aplicação dos exercícios

Macroциclo	Macroциclo 1																																		
Mesociclo	Mesociclo 1 (setembro)									Mesociclo 2 (outubro)									Mesociclo 3 (novembro)																
Microциclo	Microциclo 1			Microциclo 2			Microциclo 3			Microциclo 4			Microциclo 5			Microциclo 6			Microциclo 7			Microциclo 8			Microциclo 9		Microциclo 10			Microциclo 11			Microциclo 12		
Dia	10	11	14	16	18	22	24	25	29	1	2	6	8	9	13	15	16	22	23	27	29	30	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27		
	5 ^a	6 ^a	2 ^a	4 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a		
Exercício				1			2			3			4			5		1			2		3			4			5			1			
JOGO (D)												2 ^a J LLB			3 ^a J LLB			4 ^a J LLB							5 ^a J LLB										

Macroциclo	Macroциclo 1										
Mesociclo	Mesociclo 4 (dezembro)					Mesociclo 2 (janeiro)					
Microциclo	Microциclo 13		Microциclo 14		Microциclo 15			Microциclo 18			Microциclo 17
Dia	3	4	10	11	15	17	18	5	7	8	12
	5 ^a	6 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a	5 ^a	6 ^a	3 ^a
Exercício	2		3			4			5		
JOGO (D)			1 ^a J LLB								

Anexo 20 – Resultados dos aspetos técnico/táticos e físicos (jogadores de campo)

	Drible	Defesa	Ataque	Passe	Remate (Precisão)	Cabeceamento	Controlo Bola	Leitura jogo	Velocidade	Força (ações)	Resistência	Impulsão vertical	Agilidade	Resistência Choque	Coordenação	Noção de Ritmo
A	2	2	3	4	4	1	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4
B	5	4	4	5	5	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4
C	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
D	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4
E	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	5	2	3	3	3	5
F	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	5
G	5	4	5	4	3	3	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5
H	3	3	5	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4
I	5	4	4	5	4	2	5	5	3	4	3	2	2	3	3	1
J	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3
L	3	2	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4
M	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4
N	3	5	4	5	2	4	4	4	4	5	4	5	3	4	3	4
O	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4
P	4	2	4	5	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5
Q	3	5	3	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	4
R	4	2	5	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4
S	4	3	5	4	4	2	4	5	3	4	3	3	3	5	2	3
T	4	5	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3
U	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4
V	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
W	4	5	4	5	5	4	5	5	2	5	3	4	3	5	4	4

Anexo 21 – Resultados dos aspetos técnico/táticos e físicos (guarda-redes)

	1x1	Saída baliza	Saída cruzamentos	Defesa GP	Domínio área	Reflexos	Jogo Pés	Leitura jogo	Velocidade	Força (ações)	Resistência	Impulsão vertical	Agilidade	Resistência Choque	Coordenação	Noção de Ritmo
K	3	2	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	2	5	2	4
X	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	5	3	5	3	4

Anexo 22 – Folha de recolha da RPE

		Outubro																																						
		Microciclo 5									Microciclo 6									Microciclo 7									Microciclo 8											
Unidades de Treino		UT nº13			UT nº14			UT nº15			UT nº16			UT nº17			UT nº18			UT nº19			UT nº20			UT nº21			UT nº22			UT nº23			UT nº24					
		Terça			Quinta			Sexta			Terça			Quinta			Sexta			Terça			Quinta			Sexta			Terça			Quarta			Sexta					
Jogadores		Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga	Minutos	RPE	Carga
2	A	81	5	405	90	3	270			0	85	3	255	90	3	270			0			0	90	3	270	90	3	270			0	74	4	296			0			
3	B	81	5	405	90	6	540	70	3	210	85	4	340	90	4	360	85	4	340			0	90	4	360			0			0	74	4	296	80	2	160			
4	C	81	6	486	90	3	270	70	3	210	85	4	340	90	4	360	85	3	255			0	90	2	180	90	4	360			0	74	7	518	80	3	240			
5	D	81	4	324	90	4	360	70	4	280	35	10	350	90	4	360	85	5	425			0			0	90	5	450	75	4	300	74	2	148	80	1	80			
6	E	81	4	324	90	4	360	70	1	70	85	3	255	90	4	360	85	4	340			0	90	4	360	90	3	270	75	2	150	74	2	148	80	4	320			
7	F	81	2	162	90	3	270	70	2	140	85	2	170	90	2	180	85	2	170			0	90	2	180	90	2	180	75	3	225	74	3	222	80	2	160			
8	G	81	3	243	90	4	360			0	85	3	255	90	4	360	85	4	340			0			0	90	4	360	75	4	300			0			0			
9	H	81	2	162	90	1	90	70	2	140	85	2	170	90	2	180	85	2	170			0			0	90	3	270	75	3	225	74	3	222			0			
11	J	81	5	405	90	6	540	70	3	210	90	4	360	90	4	360			0			0	90	5	450	90	4	360	75	4	300			0			0			
12	K			0			0			0	85	4	340	90	4	360	85	3	255			0			0	90	3	270			0			0			0			
13	L	81	5	405	20	2	40	70	5	350	85	6	510	40	5	200	85	6	510			0	30	6	180	90	6	540	75	6	450	30	6	180			0			
14	M	81	4	324	90	4	360	70	5	350	85	4	340	90	5	450			0			0	90	4	360			0			0			0			0			
15	N	81	4	324	90	5	450	70	4	280	85	4	340	90	4	360	85	4	340			0	90	4	360	90	4	360	75	3	225	74	4	296			0			
16	O			0	90	6	540	70	4	280	85	5	425	90	5	450			0			0	90	5	450	90	4	360	75	4	300	74	5	370	80	3	240			
17	P	81	3	243	90	3	270	70	3	210	85	3	255	90	3	270	85	3	255			0	90	2	180	90	2	180	75	2	150	74	2	148	80	2	160			
18	Q			0	90	3	270	70	2	140	85	3	255	90	2	180	85	3	255			0	90	3	270	90	3	270			0	74	3	222			0			
19	R	81	5	405	90	4	360	70	3	210	85	4	340	90	4	360	85	4	340			0	90	3	270	90	4	360	75	2	150	74	4	296	80	1	80			
20	S	81	3	243	90	4	360	70	2	140	85	3	255	90	2	180	85	2	170			0	90	2	180			0			0			0	80	2	160			
25	X	81	5	405	90	6	540	70	4	280	85	5	425	90	5	450	85	5	425			0	50	5	250	90	5	450	*	*	####	*	*	####	*	*	####			

* Jogador entregue ao departamento médico