

2010

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Mestrado em Desporto

Relatório de Estágio

Avaliação da Performance Desportiva Individual em Competição –
Comparação entre Jogadores Internos e Externos a um Processo
de Treino de uma Equipa de Topo Nacional, Sub-13

Emanuel Antunes Pinheiro

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de
Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo -
Futebol

Orientador

Mestre João Paulo Azevedo da Costa

“Mourinho não me ensinou a jogar futebol. Eu sei jogar futebol. Ele ensinou-me foi a jogar em equipa, o que é algo diferente. E é por isso que onde quer que ele se encontre, atinge o sucesso.”

Didier Drogba

Agradecimentos

À minha família pelo apoio e dedicação que me deram ao longo desta formação. Um grande agradecimento em especial aos meus pais, porque sem a ajuda deles realizar este trabalho teria sido mais difícil. Foram os meus pilares, Obrigado!

Ao meu orientador, o Professor João Paulo Costa que fez parte integrante da minha formação, que durante este ano de estágio puxou muitas vezes por mim nas alturas de maior “desmotivação”, e foi sem dúvida graças à força e ajuda que me transmitiu que consegui chegar ao final, fez-me acreditar!

Aos meus professores e orientador durante a Licenciatura, que me deram os ensinamentos para poder chegar a este ponto.

Aos treinadores José Gonçalves e Nuno Figueiredo, que fizeram parte integrante da minha formação durante o ano de estágio, e estiveram sempre disponíveis para me ouvir.

À Entidade Acolhedora, grato pela oportunidade que me deu de poder estagiar num dos clubes com a melhor formação a nível internacional.

Ao Núcleo Sportinguista de Rio Maior por me ter permitido dar os primeiros passos como treinador, um clube fantástico que sempre me tratou bem. Um obrigado especial ao Eduardo Teixeira, coordenador do clube, um treinador/pessoa que admiro muito e com quem tive oportunidade de aprender “Futebol”...Hoje um amigo!

Aos meus amigos de curso que percorreram comigo um caminho cheio de alegrias e tristezas. Se cheguei aqui hoje, também foi graças a eles.

A todos os amigos e colegas que não mencionei directamente, mas que estiveram presentes e me apoiaram nos momentos mais difíceis, a todos eles obrigado!

Por fim obrigada a todos aqueles que acreditaram no meu trabalho, são fonte de motivação para continuar a evoluir e a procurar melhorar todos os dias!

Resumo

Titulo:

Avaliação da Performance Desportiva Individual em Competição – Comparação entre Jogadores Internos e Externos a um Processo de Treino de uma Equipa de Futebol de Topo Nacional, Sub-13.

Palavras-Chave: Futebol, Análise e Observação de Jogo, Performance Desportiva Individual em Competição, Tomada de Decisão, Processo de Treino.

Este Relatório insere-se no segundo ano do Mestrado em Desporto do Curso de Especialização em Treino Desportivo.

Como objectivo teve a realização de um estágio inserido num clube de topo nacional, escalão sub 13 de futebol 11.

Este relatório teve como trabalho prático a minha inserção como treinador adjunto realizando o estágio em campo, (três treinos semanais, as competições semanais realizadas ao Sábado e Domingo, torneios nacionais e internacionais, captações nacionais e por fim a constante troca de experiencias com os restantes profissionais da área), bem como a realização em simultâneo de um projecto de investigação na seguinte temática:

- Avaliação da performance desportiva individual em competição

O Objectivo principal desta investigação foi criar um instrumento de avaliação adaptado às características do escalão a que se destina (Sub 13). Este instrumento visa avaliar o rendimento individual dos jogadores quando se apresentam em competição

Para apresentar os dados obtidos deste instrumento de avaliação foi escolhida uma amostra (de jogadores) com base numa característica referente ao processo treino.

Por um lado tivemos uma amostra de jogadores que realizou os treinos e as competições no clube de topo nacional, por outro lado tivemos outra amostra de jogadores a realizar treinos em clubes externos mas a realizar as competições no clube de topo nacional.

Assim ao longo da época desportiva/estagio pude através do instrumento de avaliação analisar o rendimento destas duas amostras de jogadores e verificar a longo prazo se o processo treino tinha influencia ou não, no rendimento obtida entre os dois grupos.

Abstract**Title:**

Evaluation of Performance in Individual Sports Competition - Comparison of Internal and External Players Due Process Training a Top Football Team National, Under-13.

Key Words: Football, Game Analysis and Observation, Sports Performance in Individual Competition, Decision-Making Process Training.

This report is part of the second year of the Master's degree in Sport in the Specialization in Athletic Training course.

Aim was to carry out a internship set in a top club national level sub 13 soccer 11.

This report was to insert my practical work as assistant coach performing the internship in the field (three workouts per week, weekly competitions held on Saturday and Sunday, national and international tournaments, national captures and finally the constant exchange of experiences with other professionals), as well as the holding of a simultaneous research project on the following themes:

Assessment of individual performance in sports competition

The main objective of this research was to create an assessment tool adapted to the characteristics of the intended level (Sub 13). This instrument aims to evaluate the performance of individual players when they come into competition

To present the data obtained from this assessment tool, there has been selected a sample (of players) based on a characteristic related to the training process.

On one hand we had a sample of players who carried out the practices and competitions in the national top club, on the other side we had another sample of training players performing at clubs outside but performing the competitions in top national club.

So throughout the season / internship I could, through the assessment tool, analyze the performance of these two samples of players and verify in long-term training, if the process had influence or not, the yield obtained between the two groups.

Índice	
<u>Agradecimentos</u>	3
<u>Resumo</u>	4
<u>Abstract</u>	5
<u>Índice</u>	6
<u>Índice Tabelas</u>	9
<u>Tabela nº 2 – Caracterização quantitativa de aspectos relacionados com o potencial do jogador – Página 27</u>	9
<u>Índice Gráficos</u>	10
<u>1. Introdução</u>	13
<u>Justificação e Pertinência do Tema</u>	15
<u>1.2. Definição do Problema</u>	16
<u>1.2.1. Objectivos do estudo</u>	17
<u>1.3. Limitações</u>	18
<u>2. Avaliação do contexto</u>	18
<u>2.1. Análise da actividade</u>	18
<u>2.1.1. Conceitos e conteúdos</u>	18
<u>2.1.2. Metodologias e estratégias</u>	21
<u>2.1.3. Fundamentação científica</u>	25
<u>2.1.4. Outras actividades desenvolvidas</u>	26
<u>2.2. Análise do envolvimento</u>	26
<u>2.2.1. Região e envolvimento</u>	26
<u>2.2.2. Local ou locais</u>	26
<u>2.2.3. Outras organizações envolvidas</u>	27
<u>2.2.4. Recursos disponibilizados e adquiridos</u>	27
<u>2.3. Análise dos praticantes</u>	27

2.3.1. Caracterização geral dos praticantes.....	27
2.3.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo.....	29
2.3.3. Estudos sobre programas de intervenção com a população-alvo.....	29
2.3.4. Recrutamento da população-alvo.....	29
2.3.5. Formas de avaliação da população-alvo.....	29
3. Definição de objectivos.....	30
3.1. Objectivos da intervenção profissional.....	30
3.2. Objectivos a atingir com a população-alvo.....	30
4. Resultados dos conteúdos e estratégias de intervenção profissional.....	30
4.1. Contactos desenvolvidos.....	30
4.2. Divulgação do programa.....	31
4.3. Desenvolvimento do programa propriamente dito.....	31
4.4. Variáveis estudadas e formas de avaliação das variáveis.....	31
Relatório de Mesociclo nº 1.....	33
Relatório de Mesociclo nº 2.....	33
Relatório de Mesociclo nº 4.....	59
Relatório de Mesociclo nº 5.....	69
Relatório de Mesociclo nº 6.....	79
Relatório de Mesociclo nº 7.....	85
Análise da Evolução do Rendimento Desportivo do Jogador.....	85
Análise da Evolução do Rendimento Desportivo Colectivo.....	90
4.5 – Promoção do programa.....	93
4.6 – Formação realizada pelo estagiário.....	93
5. Processo de avaliação e controlo.....	96
5.1. Avaliação do cumprimento de objectivos.....	96
5.2. Avaliação do programa.....	97
6 – Conclusões e recomendações finais	97
6.1. Conclusões do estudo.....	97

6.2. Conclusões sobre a Formação Pessoal.....	98
6.3. Recomendações	99
6.4. Comentário Final.....	99
7. Referências bibliográficas.....	102
Anexo nº 2 – Mesociclo nº 1.....	105
Anexo nº 3 – Mesociclo nº 2.....	106
Anexo nº 4 – Mesociclo nº 3.....	112
Anexo nº 5 – Mesociclo nº 4.....	115
Anexo nº 6 – Mesociclo nº 5.....	118
Anexo nº 7 – Mesociclo nº 6.....	122
Anexo nº 8 – Mesociclo nº 7.....	126
Anexo nº 9 – Exemplo do Instrumento com recolha de dados: Campeonato de Infantis.....	129
Anexo nº 10 - Exemplo do Instrumento com recolha de dados: Campeonato de Iniciados.....	134
Anexo nº 11 – Mesociclo nº 2 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Infantis.....	142
Anexo nº 12 – Mesociclo nº 2 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados.....	1
Anexo nº 13 – Mesociclo nº 3 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Infantis.....	2
Anexo nº 14 – Mesociclo nº 3 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados.....	3
Anexo nº 15 – Mesociclo nº 4 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Infantis.....	4
Anexo nº 16 – Mesociclo nº 4 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados.....	5
Anexo nº 17 – Mesociclo nº 5 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Infantis.....	6
Anexo nº 18 – Mesociclo nº 5 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados.....	7
Anexo nº 19 – Mesociclo nº 6 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados.....	8
Anexo nº 20 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 2 – Campeonato de Infantis.....	9
Anexo nº 21 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 2 – Campeonato de Iniciados.....	11
Anexo nº 22 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 3 – Campeonato de Infantis.....	13

<u>Anexo nº 23 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 3 – Campeonato de Iniciados.....</u>	<u>14</u>
<u>Anexo nº 24 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 4 – Campeonato de Infantis.....</u>	<u>17</u>
<u>Anexo nº 25 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 4 – Campeonato de Iniciados.....</u>	<u>18</u>
<u>Anexo nº 26 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 5 – Campeonato de Infantis.....</u>	<u>20</u>
<u>Anexo nº 27 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 5 – Campeonato de Iniciados.....</u>	<u>23</u>
<u>Anexo nº 28 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 6 – Campeonato de Iniciados.....</u>	<u>24</u>
<u>Anexo nº 29 – Tabela sobre a Evolução do Rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Infantis – Valores absolutos e relativos.....</u>	<u>26</u>
<u>Anexo nº 30 – Tabela sobre a Evolução do Rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Iniciados – Valores absolutos e relativos.....</u>	<u>27</u>
<u>Anexo nº 31 – Gráficos sobre o Volume Total de Minutos de Jogo Colectivo por Mesociclo – Campeonato de Infantis e Iniciados.....</u>	<u>28</u>

Índice Ilustrações

Ilustração nº 1 – Ocupação racional do espaço de jogo (numeração das posições no início do jogo) -Página 20

Ilustração nº 2 - Representação gráfica da intervenção preferencial sobre a bola no processo ofensivo por parte dos vários jogadores pertencentes aos vários sectores do sistema de jogo da equipa – Página 20

Ilustração nº 3 – Cronograma – Página 30

Índice Tabelas

Tabela nº 1 - Caracterização geral da Amostra: Grupo A (jogadores internos ao processo de treino) e Grupo B (jogadores externos ao processo de treino) – Página 22

Tabela nº 2 – Caracterização quantitativa de aspectos relacionados com o potencial do jogador – Página 27

Tabela nº 3 – Jogos analisados no Mesociclo nº 2 – Página 32

Tabela nº 4 - Tabela com registo do tempo de jogo total do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo – Página 33

Tabela nº 5 – Jogos analisados no Mesociclo nº 3 - Página 46

Tabela 6 - Tabela com registo do tempo de jogo total (minutos) do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo – Página 47

Tabela nº 7 – Jogos analisados no Mesociclo nº 4 – Página 57

Tabela nº 8 - Tabela com registo do tempo de jogo total (minutos) do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo – Página 57

Tabela nº 9 – Jogos analisados no Mesociclo nº 5 – Página 67

Tabela nº 10 - Tabela com registo do tempo de jogo total do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo – Página 67

Tabela nº 11 – Jogos analisados do Mesociclo nº 6 – Página 77

Tabela 12 - Tabela com registo do tempo de jogo total (minutos) do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo – Página 77

Tabela nº 13 – Carga Horária Semanal típica na Entidade Acolhedora – Página 92

Índice Gráficos

Gráfico 1 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação positiva da sua eficácia na 1ª e 2ª parte – Página 41

Gráfico 2 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 42

Gráfico 3 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 43

Gráfico 4 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 44

Gráfico 5 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação positiva da sua eficácia na 1ª e 2ª parte – Página 51

Gráfico 6 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 52

Gráfico 7 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 53

Gráfico 8 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte - Página 54

Gráfico 9 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação positiva da sua eficácia na 1ª e 2ª parte – Página 62

Gráfico 10 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 63

Gráfico 11 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 64

Gráfico 12 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 65

Gráfico 13 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação positiva da sua eficácia na 1ª e 2ª parte – Página 72

Gráfico 14 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 73

Gráfico 15 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 74

Gráfico 16 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 75

Gráfico 17 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 80

Gráfico 18 - Valor total das ocorrências para a tomada de decisão com avaliação da sua eficácia positiva na 1ª e 2ª parte – Página 81

Gráfico 19 – Evolução do rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Infantis – Grupo A – Página 84

Gráfico 20 – Evolução do rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Infantis – Grupo B – Página 85

Gráfico 21 – Evolução do rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Iniciados – Grupo A – Página 86

Gráfico 22 – Evolução do rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Iniciados – Grupo B – Página 87

Gráfico 23 – Evolução do rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Iniciados – Grupo B – Página 88

Gráfico 24 – Evolução do rendimento Desportivo Colectivo – Campeonato de Infantis – Página 89

Gráfico 25 – Evolução do rendimento Desportivo Colectivo – Campeonato de Iniciados – Página 90

Lista de Abreviaturas

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

JDC – Jogos Desportivos Colectivos

EUL – Estádio Universitário de Lisboa

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

CB – Condução de Bola

P – Passe

D/F – Drible / Finta

R - Remate

MPB – Manutenção da Posse da Bola

SD – Sector Defensivo

SMD – Sector Médio Defensivo

SMO – Sector Médio Ofensivo

SO – Sector Ofensivo

CE – Corredor Esquerdo

CC – Corredor Central

CD – Corredor Direito

EP – Eficácia Positiva

EN – Eficácia Negativa

RD – Rendimento Desportivo

1. Introdução

Tudo começou com a minha entrada para o curso de Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, no ano 2005.

(Nota: Anteriormente à minha entrada para o curso, a experiencia como treinador de futebol era nula, somente existia ligação à área como jogador de futebol.)

Após ter iniciado o curso, obtive o primeiro contacto com a verdadeira realidade do que seria necessário para ser bem sucedido no Curso de Treino Desportivo de Alto Rendimento e consequentemente, como treinador de futebol.

Todo o conhecimento obtido neste primeiro ano tornou, ainda mais fortes, as minhas convicções e vontade de aumentar o meu conhecimento na área.

Foi então que no ano de 2006 (segundo ano lectivo), tive a oportunidade de realizar um pré-estágio no Núcleo Sportinguista de Rio Maior como treinador adjunto na equipa de Iniciados A (Sub-15), que disputava o campeonato nacional.

No ano seguinte, 2007 (terceiro ano lectivo) no qual realizei o Estágio da Licenciatura, dei continuidade à minha formação como treinador de futebol exercendo funções de treinador adjunto na equipa de Infantis B (Sub-12) e como estagiário nos Juvenis A (Sub-17) no NSRM.

Após a conclusão da licenciatura no ano de 2008, concorri e acedi ao Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo – Futebol.

Em 2008 pela primeira vez assumi como treinador principal a equipa de Escolas Sub-10, e em paralelo continuei como treinador adjunto dos Infantis A (SUB 13) do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. Todas estas experiências fizeram de 2008, um ano positivamente marcante na minha vida e na minha formação.

A necessidade de evoluir enquanto treinador acentuava-se, nesse sentido tentei procurar mais aprendizagem no Mestrado.

Com a possibilidade de realizar estágio no segundo ano do mestrado, surgiu de imediato o desejo de o realizar num clube de maior dimensão.

Após alguns contactos, consegui o estágio tão desejado no clube onde a formação é considerada das melhores do mundo.

Para a realização deste estágio científico, foi necessário encontrar um tema com contornos diferentes do estágio de Licenciatura. Assim, o tema foi escolhido em concordância com o coordenador do clube, do treinador principal, do orientador e do estagiário.

Após ambas as partes analisarem o contexto, chegamos à conclusão que seria interessante para ambas as partes analisar o comportamento do jogador em contexto competitivo. E assim foi, o tema foi aprovado pelas entidades responsáveis e demos início ao estudo integrado num estágio prático.

O estudo centrou-se na análise do rendimento desportivo individual, o que nos jogos desportivos colectivos (JDC) tem assumido um papel importante na investigação desportiva.

Ora, segundo Prudente (s/d), a análise do rendimento no Andebol e outros JDC tem sido objecto de investigação, sendo a mesma, no passado recente, maioritariamente efectuada numa perspectiva quantitativa, analisando-se o número de acções realizadas com e sem êxito, por zonas do terreno de jogo, quer individual quer colectivamente.

Para analisar o rendimento desportivo individual, é da preferência do estagiário, usar aspectos de ordem táctica pois estes muitas vezes não são tidos em conta para quantificar o rendimento desportivo.

Ainda segundo Prudente (s/d), mesmo quando é atribuída importância aos indicadores táctico-técnicos na avaliação do rendimento nos JDC em geral, estes são utilizados de modo redutor para quantificar a performance dos jogadores e das equipas, constituindo os resultados obtidos bases para a definição de valores médios indicativos para uma boa prestação desportiva.

Avaliar o rendimento desportivo de um jogador no futebol através de indicadores de ordem técnico-táctica, pode tornar-se subjectivo pelas muitas acções imprevisíveis que ocorrem durante um jogo. É praticamente impossível prever que acção vai acontecer quando um jogador tem a bola em sua posse, dependendo a sua decisão de inúmeros factores intrínsecos e extrínsecos.

Na mesma linha de pensamento, Costa et al., (2002) refere que de entre os Jogos Desportivos Colectivos (JDC) o futebol é considerado o mais imprevisível e aleatório, pois possui características que resultam de vários factores, nomeadamente o envolvimento complexo e aberto entre jogadores, bem como o seu elevado número, a dimensão do campo e ainda a duração do jogo.

Do ponto de vista táctico, o jogo de futebol traduz-se em relações de cooperação/oposição, alicerçadas nos aspectos estratégico-tácticos do jogo e cimentadas entre colegas e adversários (Garganta, 1998; Gréhaigne et al., 1997).

A necessidade que os jogadores têm de saber o que fazer, para depois seleccionar como o fazer, utilizando a acção motora mais adequada ao problema no menor tempo possível (Alves, 1990; Garganta & Pinto, 1994) (citado por Vieira, 2003), tem proporcionado um interesse considerável.

De acordo com Silva (2008), muitas são as particularidades que caracterizam a observação em futebol. Podemos, assim, compreender algumas dificuldades encontradas na transferência dos conceitos técnico-táticos, assim como da performance do(s) atleta(s), para um sistema de medição que permita a avaliação da performance desportiva.

Em suma, a observação da competição e do treino, em futebol, permite aos investigadores e treinadores as seguintes conjunturas: verificar quais os tipos de acções associadas à eficácia das equipas; obter conhecimento acerca do jogo e da sua lógica; modelar as situações de treino na procura da eficácia competitiva (Garganta, 1996) constituindo-se, assim, como uma mais-valia para o processo de ensino-aprendizagem desportiva, em particular na avaliação da performance desportiva do (s) atleta (s) (Silva, 2008).

Justificação e Pertinência do Tema

Para que possamos progredir no desenvolvimento da modalidade, torna-se pertinente contribuir para a criação e utilização de novos instrumentos de avaliação da performance desportiva e dos comportamentos existentes no jogo. Estes instrumentos devem avaliar a compreensão tática, assim como as habilidades técnicas usadas para resolver problemas táticos, através da selecção e aplicação de skills apropriados. Para isso, é crucial proceder a um conjunto de tarefas de identificação, descrição e classificação das acções motoras que caracterizam a performance desportiva do (s) futebolista (s) (Silva, 2008).

Na avaliação da performance nos desportos de equipa, embora os treinadores e investigadores não utilizem os instrumentos de observação validados, têm-nos contudo imaginados, com o intuito de registarem a frequência de alguns aspectos técnico-táticos ocorridos num jogo de futebol, nomeadamente o número de golos marcados, grandes penalidades, percentagem de remates bem sucedidos, entre outros, privilegiando a vertente mais quantitativa, ao invés da qualitativa (Gréhaigne et al., 1997).

Os treinadores necessitam de informações relevantes e concretas do que acontece no terreno de jogo, como o entendimento dos jogadores em relação às acções e movimentações a realizar durante o jogo. Desta forma, os treinadores terão a possibilidade de corrigir e aperfeiçoar os comportamentos desajustados do funcionamento harmonioso da equipa.

1.2. Definição do Problema

O processo de treino de uma equipa é fundamental para os jogadores desenvolverem competências que permitam na competição ter um bom rendimento. No caso específico a estudar/investigar, deparamos com uma situação em que existem jogadores que treinam com a equipa e que jogam a competição e jogadores que não treinam com a equipa e que jogam a competição. É necessário referir que os jogadores externos ao processo de treino da equipa, treinam nos clubes da sua área de residência, não correspondendo em todos eles ao clube de origem.

Perante esta situação, e perante a importância que o processo de treino tem no rendimento dos jogadores na competição, decidimos verificar através da análise de jogo se existem diferenças no rendimento dos jogadores internos e externos ao processo de treino na competição.

Perante a decisão de realizar a avaliação do rendimento através da análise de jogo, não foi tarefa fácil definir o que observar especificamente no comportamento tático do jogador.

Segundo Gréhaigne et al., (1997) uma das dificuldades na avaliação da performance de aprendizagem desportiva dos futebolistas, reside em apurar indicadores de cariz tático que permitam organizar e estruturar a performance individual e colectiva, assim como reunir informação que permita aperfeiçoar a observação e a respectiva análise do jogo nos seus vários momentos. Este tipo de acções (técnico-táticas individuais e colectivas) não são nem mais nem menos do que acontecimentos que influenciam positiva ou negativamente o decorrer do jogo.

Para definir então o que avaliar, recorreremos ao que pode ser mais importante neste escalão (comportamento técnico-tático) relativamente aos objectivos da equipa e ao que foi desenvolvido no processo de treino, chegando assim a uma conclusão benéfica para ambas as partes.

Outro dos aspectos que levamos em consideração, teve a ver com a competição. Esta equipa de topo nacional sub-13 participou no campeonato distrital de sub-13 ao sábado e no campeonato distrital de sub-15 ao domingo. A gestão da equipa foi feita de semana à semana, e o critério para distribuir os jogadores pelos dois campeonatos, foi decidido pela equipa técnica consoante as características dos jogos de cada jornada, de cada competição e de outras imprevisibilidades.

A razão pela qual esta equipa de topo nacional disputou um campeonato com características maturacionais superiores (campeonato sub-15) justificou-se com a competitividade que este campeonato teve para os jogadores. Os jogadores das equipas adversárias foram algumas vezes, dois anos mais velhos, mais fortes fisicamente, mais rápidos e mais agressivos. Estas características dos adversários obrigaram os jogadores da equipa de topo nacional a aplicarem o que aprenderão no processo de treino com uma oposição maior. Esta oposição é algo subjectiva, pois mudou de adversário para adversário.

1.2.1. Objectivos do estudo

O principal objectivo do estudo visou compreender se o processo de treino da equipa de topo nacional teve influência na variável estudada em competição, analisando e comparando o grupo de jogadores “externos” e o grupo de jogadores “internos” ao processo de treino, isto é, comparando o grupo composto por jogadores que participam nas sessões de treino ministradas durante a semana e os que não participam nas mesmas.

A variável em questão passou por analisar a performance desportiva individual entre os dois grupos, e verificar se os jogadores que treinaram internamente, ou seja, com a equipa, no clube, tiveram melhor rendimento desportivo individual que aqueles que estiveram externos ao processo de treino da equipa.

Para avaliar a performance desportiva individual, o objectivo foi analisar a tomada de decisão no momento em que o jogador entra em posse da bola, onde realiza um comportamento técnico-táctico que tem influência na acção colectiva da equipa. Optamos, por analisar se o jogador no momento que entra em posse da bola, opta pelo princípio da progressão, isto é, se o jogador adopta um comportamento que visa progredir no terreno de jogo em direcção à baliza adversária, ou pelo contrário, se opta por outro comportamento que visa manter a posse de bola da sua equipa sem ter imediatamente a intenção de direccionar o ataque em direcção à baliza adversária, este comportamento foi por nós designado por comportamento de manutenção de posse de bola. Nas situações, em que declaradamente, não nos foi possível determinar o sentido do comportamento realizado, no caso concreto dos passes laterais, serão considerados, por nós, como comportamentos neutros, pois não nos foi possível determinar, directamente, qual a intenção do jogador.

Estes dois comportamentos técnico-tácticos que foram analisados estiveram dependentes da tomada de decisão do jogador sempre no momento em que entra em posse da bola. A tomada de decisão do

jogador é um factor constantemente presente na acção do jogador durante o jogo, pois segundo Gréhaigne & Guillon, 1992 citado por Vieira, 2003) numa situação de oposição, os jogadores devem coordenar as acções com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo (bola), tendo como objectivo criar situações de finalização e marcar golo. Assim a tomada de decisão foi na opinião de vários autores (Rippol, 1987; Temprado, 1989; Tavares, 1993; Alves & Araújo, 1996) (citado por Vieira, 2003), uma das mais importantes capacidades dos atletas é, em muitos casos, a responsável pelas diferenças inter-individuais do rendimento.

1.3. Limitações

Para o presente estudo, surgiram limitações referentes às condições para filmar os jogos ao nível da visibilidade (características do local de filmagem) e protecção do material (condições climatéricas).

2. Avaliação do contexto

2.1. Análise da actividade

Nos conteúdos seguintes, passamos a explicar a informação necessária para o desenvolvimento e aplicação prática do estudo.

2.1.1. Conceitos e conteúdos

Os principais conceitos a apresentar, são os conceitos presentes no instrumento e necessários de definir para este estudo, afim da observação de qualquer observador ser dirigida por uma mesma orientação dos termos.

Progressão

O princípio da Penetração ou Progressão diz respeito à atitude básica ofensiva, reportando-se ao ataque à baliza ou adversário directo, bem como à criação de vantagem numérica ou espacial (Garganta & Pinto, 1998), na busca de soluções e condições para a progressão da equipa através da aferição das possibilidades de finalizar (golo como objectivo principal), procurando outras soluções de finalização e de construção, de acordo com as possibilidades de o conseguir no momento. Como atitude táctica fundamental, encontra-se presente em todas as situações de jogo para todos os jogadores em simultâneo, como um despoletador de actuação segundo os princípios do jogo no

sentido de orientar os comportamentos em direcção à baliza adversária, ainda que num equilíbrio entre as possibilidades e os objectivos finais e momentâneos (Castelo, 1996).

Entendemos para este estudo definir como conceito de Progressão: cada vez que o jogador entrava em posse de bola e posteriormente adoptava um comportamento ofensivo onde direccionava/dirigia a bola no sentido da baliza adversária.

O jogador tinha sucesso nesta tarefa se fizesse chegar a bola a um dos seus colegas ou se rematasse à baliza.

Manutenção da posse da bola

Entendemos para este estudo definir como conceito de Manutenção da Posse da Bola: cada vez que o jogador entrava em posse da bola e adoptava um comportamento onde direccionava/dirigia a bola no sentido da sua baliza.

O jogador tinha sucesso se fizesse chegar a bola a um dos seus colegas

Caso excepcional: Entendemos que quando um jogador adoptava um comportamento de Progressão ou de Manutenção da Posse de Bola, e decidia realizar um passe ao colega, caso esse passe fosse desviado por algum adversário e saia para fora dos limites do terreno de jogo, o comportamento é considerado de sucesso, pois a bola continuava em posse da sua equipa.

Acção Neutra

Entendemos que os passes realizados para o lado (entenda-se: em paralelo) foram considerados Neutros. Assim o definimos, pois para o observador tornava-se subjectivo saber que intenção tinha o jogador.

Sectores do Campo

Dividimos os sectores do campo em: Defensivo (SD); Médio Defensivo (SMD); Médio Ofensivo (SMO); Ofensivo (SO).

Corredores do Campo

O campo de jogo divide-se no Corredor Esquerdo (CE); Corredor Central (CC); Corredor Direito (CD).

Posição táctica ocupada no campo de jogo

Definimos as posições em campo através da numeração de 1 a 11. Sendo que esclarecemos o número a que correspondia a posição, baseado no Sistema de Jogo utilizado (1:4:3:3):

Nº 1: Guarda-Redes

Nº 2: Defesa Lateral Direito

Nº 3: Defesa Central Direito

Nº 4: Defesa Central Esquerdo

Nº 5: Defesa Lateral Esquerdo

Nº 6: Médio Centro

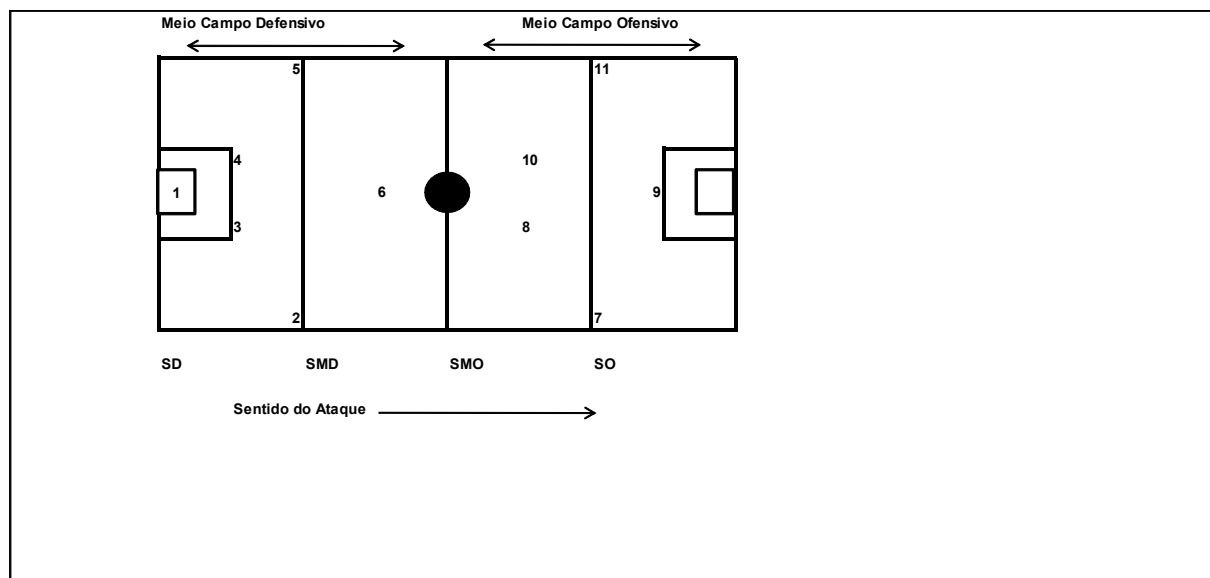
Nº 7: Extremo direito

Nº 8: Médio Ofensivo Direito

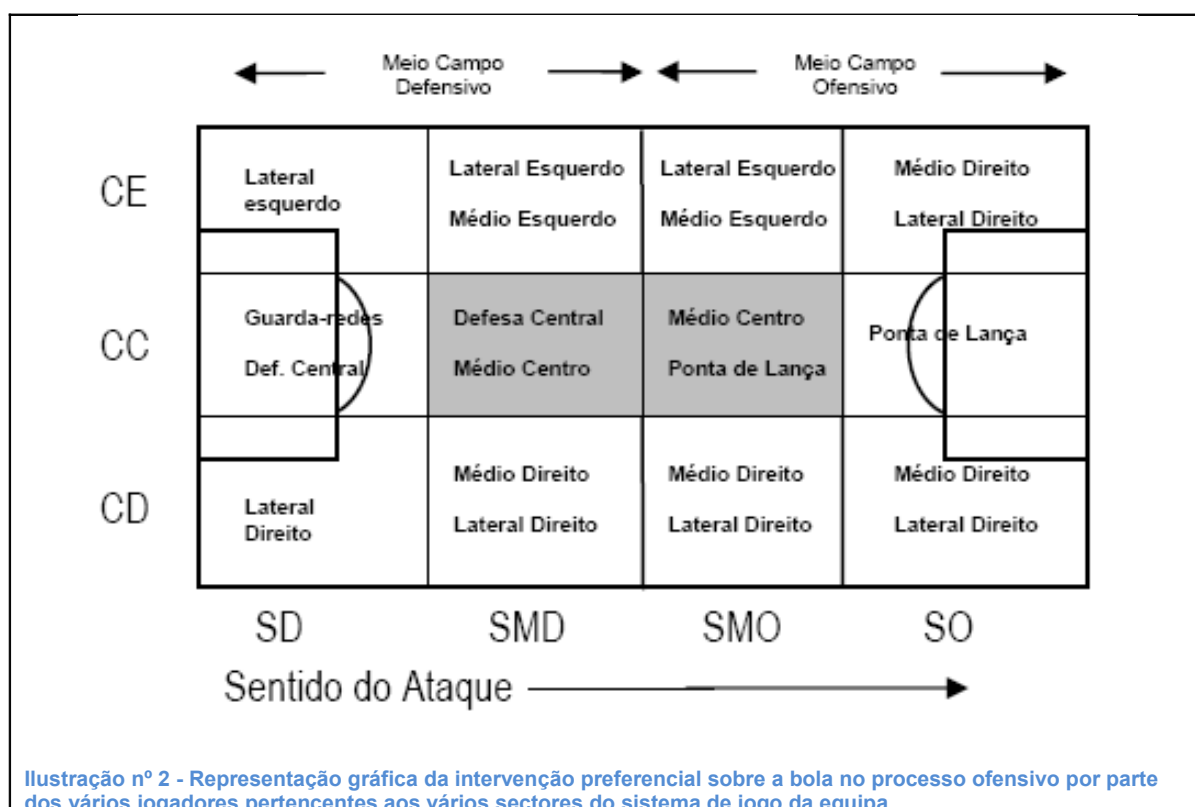
Nº 9: Avançado Centro

Nº 10: Médio Ofensivo Esquerdo

Nº 11: Extremo Esquerdo



Na ilustração 2, podemos observar os comportamentos técnico-táticos dos jogadores sobre a bola (Castelo 1994, 1996) (retirado de Pereira 2008).



2.1.2. Metodologias e estratégias

Amostra

A amostra foi constituída por dois grupos de jogadores, ambos foram caracterizados por um critério comum e separados por dois subcritérios. Esta amostra fez parte da mesma equipa, disputaram ambos os campeonatos de sub-13 e sub-15 da Associação de Futebol de Lisboa.

O primeiro critério permitiu seleccionar os jogadores que representavam pela primeira vez o Clube.

Os subcritérios para separar esta amostra em dois grupos, foram:

- 1) Jogadores internos pertencentes ao grupo A;
- 2) Jogadores externos pertencentes ao grupo B.

Após aplicação destes critérios, obtivemos uma amostra total de 14 jogadores separados em dois grupos de 7 jogadores.

O grupo A incluiu os jogadores que treinaram e jogaram as competições com a equipa, enquanto o grupo B incluiu os jogadores que não treinaram e jogaram as competições com a equipa. É importante referir, que as posições tácticas (segundo o sistema de jogo adoptado) descritas na caracterização da amostra foram ao longo da época alteradas, não assumindo um carácter fixo. Justificamos esta variabilidade posicional pelo plano de formação desportiva definida pelo clube.

Os elementos que constituíram a amostra foram seleccionados de acordo com os critérios acima descritos pelo coordenador da formação da equipa de topo, pelos treinadores e pelo estagiário, numa reunião que se realizou nas instalações do clube.

Os dados relativos à amostra foram recolhidos durante os dias de competição dos campeonatos da Associação de Futebol de Lisboa, o que corresponde aos dias de sábado e domingo. Existiu ainda a possibilidade de recolher dados em competições extra campeonato, tais como, torneios.

Grupo A				Grupo B			
Nome	Nº Anos Clube	Nº Treinos Internos	Posição	Nome	Nº Anos Clube	Nº Treinos Externos	Posição
A1	1º	3x	2	B1	1º	3x	3
A2	1º	3x	3	B2	1º	3x	11
A3	1º	3x	9	B3	1º	3x	2
A4	1º	3x	2	B4	1º	3x	6
A5	1º	3x	6	B5	1º	3x	9
A6	1º	3x	6	B6	1º	3x	7
A7	1º	3x	8	B7	1º	3x	6

Tabela nº 1 - Caracterização geral da Amostra: Grupo A (jogadores internos ao processo de treino) e Grupo B (jogadores externos ao processo de treino); Todos os jogadores da amostra estavam a representar o clube pelo 1º ano; Todos treinavam 3x/semana; As posições descritas de acordo com o potencial individual no início de época.

Os jogadores do grupo B treinavam em clubes perto da sua residência, em equipas de idade mais velha (Sub-14) de modo a aumentar o grau de complexidade do treino.

Instrumento

O instrumento que foi utilizado na recolha dos dados foi posteriormente validado por peritagem, de acordo com o objectivo definido, por seis especialistas (três da vertente Académica e três da vertente Técnica).

Ao instrumento (em anexo nº 1), foi atribuído o nome de “Grelha de Análise Técnico-táctica Individual em competição”. Este instrumento foi caracterizado por uma grelha onde se inseriam as seguintes categorias:

Campeonato: Designa a competição em que os jogadores foram observados.

Jornada: Designa a jornada de campeonato em que ocorreu a observação.

Jogo: Designa o jogo em que os jogadores foram observados.

Nome: Designa o jogador observado.

Posição: Designa a posição que o jogador ocupa em campo no momento do registo do seu comportamento.

Zona de entrada em posse da bola: Designa a zona do campo onde o jogador entra em posse de bola. Nesta análise, criamos subcategorias que dividem o campo em quatro sectores:

- Sector Defensivo (SD);
- Sector Médio-Defensivo (SMD);
- Sector Médio-Ofensivo (SMO);
- Sector Ofensivo (SO).

Neste estudo não utilizamos as referências dos corredores do campo, devido à variabilidade da troca de corredor durante o decorrer do jogo competitivo por parte do jogador, obedecendo a critérios de formação definidos pelo clube. O corredor onde o jogador entrava em posse da bola não influenciava a sua proximidade ou afastamento da baliza adversária, tendo uma influência menor sobre a tomada de decisão do que a variável sector do campo.

Tomada de decisão: Designava que tipo de comportamento técnico-tático o jogador decidia realizar após entrar em posse da bola. Para esse efeito foram criadas subcategorias para observar se o jogador realizava Progressão através de um remate, de um passe ou de um drible. Por outro lado, foi observado se o jogador optava por manter a posse da bola. Foi ainda criada uma terceira subcategoria designada Neutro, no caso de o jogador ter adoptado um comportamento técnico-tático onde não se conseguia definir por observação se o jogador tinha intenção de progredir ou de manter a posse da bola.

- Progressão;
 - Remate;
 - Passe;
 - Drible/Finta;
 - Remate;
- Manutenção da posse da bola;

- Neutro.

Sucesso: Designada para avaliar se o jogador após realizar o comportamento técnico-táctico, obteve sucesso na sua acção. Criando duas subcategorias:

- Sim;

- Não.

Análise dos dados

Para recolher os dados observados através da observação directa e indirecta, foi utilizado uma grelha de análise propositadamente construída e validada por peritagem para o estudo. A grelha encontra-se em anexo nº 1.

Para analisar os dados recolhidos das filmagens dos jogos, utilizaram-se os programas informáticos Microsoft Office Exel e PASW Statistics 18.

Os dados foram expostos através de relatórios mensais que englobavam uma análise quantitativa e qualitativa.

2.1.3. Fundamentação científica

Nos últimos anos, a investigação sobre a tomada de decisão no desporto tem aumentado de forma significativa (Williams, Davids & Williams, 1999,).

A tomada de decisão do jogador é um factor constantemente presente na acção do jogador durante o jogo, pois segundo Gréhaigne & Guillon, 1992 citado por Vieira, 2003) numa situação de oposição, os jogadores devem coordenar as acções com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo (bola), tendo como objectivo criar situações de finalização e marcar golo. Assim a tomada de decisão foi na opinião de vários autores (Rippol, 1987; Temprado, 1989; Tavares, 1993; Alves & Araújo, 1996) (citado por Vieira, 2003), uma das mais importantes capacidades dos atletas e, em muitos casos, a responsável pelas diferenças inter-individuais do rendimento.

Para que possamos progredir no desenvolvimento da modalidade, torna-se pertinente contribuir para a criação e utilização de novos instrumentos de avaliação da performance desportiva e dos comportamentos existentes no jogo. Estes instrumentos devem avaliar a compreensão táctica, assim como as habilidades técnicas usadas para resolver problemas tácticos, através da selecção e

aplicação de skills apropriados. Para isso, é crucial proceder a um conjunto de tarefas de identificação, descrição e classificação das acções motoras que caracterizam a performance desportiva do (s) futebolista (s) (Silva, 2008).

2.1.4. Outras actividades desenvolvidas

Outras das actividades desenvolvidas em paralelo, foram o aproveitamento das filmagens, para a observação de vários adversários, a fim de contribuir para uma melhor preparação da equipa nos dias da competição.

2.2. Análise do envolvimento

2.2.1. Região e envolvimento

A cidade de Lisboa foi o principal palco da observação e de todo o desenrolar desta estudo/estágio, isto porque, os campeonatos disputados pela equipa fizeram parte da Associação de Futebol de Lisboa.

O complexo desportivo do Estádio Universitário de Lisboa, foi o local onde se realizaram os treinos. O complexo, foi também o campo de jogos para o Campeonato Distrital de Sub-13 e por vezes do Campeonato Distrital de Sub-15 quando a equipa assumiu o papel de equipa visitada. Outro dos locais de competição foi o do centro de treino do clube, para alguns dos jogos em casa do Campeonato Distrital Sub-15.

Outros dos locais frequentados, foram os campos das equipas adversárias nas situações de jogo “fora”.

2.2.2. Local ou locais

Os locais foram os seguintes:

- Campos nº 3 ou 4 do Estádio Universitário de Lisboa (EUL), onde se realizaram os jogos de Campeonato Sub-13 em casa;
- Campo nº 6 do centro de treinos do clube, onde se realizaram os jogos de Campeonato Sub-15 em casa;

- Os campos de Jogos das equipas adversárias.

2.2.3. Outras organizações envolvidas

As organizações de contacto foram:

- Entidade acolhedora deste estágio;
- Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM);
- Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

2.2.4. Recursos disponibilizados e adquiridos

Os recursos necessários à elaboração deste estudo foram os seguintes:

- Câmara de filmar (bateria);
- Tripé;
- Protecção específica contra a água para a câmara de filmar;
- Grelha de Observação;
- Portátil;
- Bateria do Portátil;
- Extensão de electricidade.

O único recurso não disponível, foi a protecção específica contra a água para a câmara de filmar. O que criou uma limitação para filmar quando as condições meteorológicas foram adversas.

2.3. Análise dos praticantes

2.3.1. Caracterização geral dos praticantes

Realizamos uma avaliação geral sobre o potencial de cada jogador ao nível das componentes física, técnica, táctica e psicológica. Esta avaliação foi baseada no desempenho desportivo dos jogos ao longo da época.

“Nome”	Físico	Técnico	Tático	Psicológico	Observação
A1	3	3	4	4	Velocidade de decisão média
A2	5	4	4	2	Velocidade de decisão média
A3	5	4	4	4	Velocidade de decisão média
A4	2	2	3	3	Velocidade de decisão lenta
A5	5	4	4	4	Velocidade de decisão rápida
A6	4	4	5	4	Velocidade de decisão rápida
A7	3	5	4	4	Velocidade de decisão média
B1	3	3	3	3	Velocidade de decisão lenta
B2	2	3	3	3	Velocidade de decisão lenta
B3	5	4	4	4	Velocidade de decisão rápida
B4	3	4	4	3	Velocidade de decisão média
B5	2	4	3	3	Velocidade de decisão média
B6	3	2	3	3	Velocidade de decisão lenta
B7	4	4	5	4	Velocidade de decisão rápida

Nota: A escala da pontuação é de 1 a 5 (Nível: 1 - Muito Fraco; 2 - Fraco; 3 - Mediano; 4- Bom; 5 –

Muito Bom) / Velocidade com que tomam a decisão com o controlo daa bola em função das circunstâncias do jogo (lenta – média – rápida)

Tabela nº 2 – Caracterização quantitativa de aspectos relacionados com o potencial do jogador

2.3.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Os jogadores externos ao processo de treino tiveram que efectuar (longas) viagens no dia da competição, para vir realizar os jogos. Derivado às viagens podem ter acumulado algum cansaço, o que pode ter influenciado, em parte, o seu rendimento desportivo.

2.3.3. Estudos sobre programas de intervenção com a população-alvo

Os atletas da amostra internos ao processo de treino, foram sujeitos a um programa de intervenção que dizia respeito aos objectivos propostos no planeamento anual da equipa. Essa intervenção foi realizada no processo de treino e no dia da competição. Os atletas externos ao processo de treino foram sujeitos a essa intervenção, através da equipa técnica apenas no dia da competição.

Para os jogadores externos, foi realizado por parte da equipa técnica, um plano individual de formação para cada jogador externo que posteriormente foi entregue ao clube/equipa técnica do clube onde o jogador treinava durante a semana.

É importante referir que em nenhum caso o clube/equipa técnica onde o jogador externo treinou, foi obrigado a cumprir com os objectivos do plano individual de formação.

O plano continha objectivos de aprendizagem específicos e gerais.

2.3.4. Recrutamento da população-alvo

O recrutamento da população alvo, no fundo a sua definição, foi realizado juntamente com o coordenador da formação da entidade acolhedora e com o treinador principal.

2.3.5. Formas de avaliação da população-alvo

A população alvo foi avaliada de acordo com os objectivos determinados para este estágio através da análise quantitativa e qualitativa dos resultados provenientes da observação realizada e registada no instrumento de observação.

3. Definição de objectivos

3.1. Objectivos da intervenção profissional

Os meus principais objectivos foram, melhorar a capacidade de intervenção no processo de treino, assim como, de análise do rendimento do jogador no seu contexto competitivo.

3.2. Objectivos a atingir com a população-alvo

Analisamos o rendimento desportivo em jogo com o objectivo de promover junto destes, uma melhoria no seu desempenho. Procurou-se compreender em que medida a ausência no processo de treino interno, influenciava o rendimento desportivo em competição do grupo B em relação ao grupo A.

4. Resultados dos conteúdos e estratégias de intervenção profissional

4.1. Contactos desenvolvidos

Os contactos desenvolvidos foram centrados nas pessoas directamente e indirectamente envolvidas no estágio, ou seja:

- Coordenador da formação da entidade acolhedora;
- Treinador principal e adjunto da equipa de topo nacional;
- Orientador de estágio;
- Staff de apoio à equipa de topo nacional;
- Treinadores das outras equipas da formação da entidade acolhedora.

4.2. Divulgação do programa

O programa foi divulgado aos intervenientes directos e indirectos no processo de Estágio, ou seja:

- Escola Superior de Desporto de Rio Maior, através do orientador de estágio;
- Coordenador da formação da entidade acolhedora;
- Treinador principal e adjunto da equipa de topo nacional;
- Staff de apoio à equipa de topo nacional;
- Treinadores das outras equipas da formação da entidade acolhedora.

4.3. Desenvolvimento do programa propriamente dito

Na ilustração nº 4 (Cronograma), foi construído um quadro com as tarefas a realizar para a concretização do estudo, inserido no nosso estágio. Duas das tarefas não foram cumpridas no prazo estipulado, as conclusões e elaboração do Relatório Final de Estágio.

Cronograma									
Tarefas	Ano 2009			Ano 2010					
	Outub	Novem	Dezemb	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1. Realizar Projecto de Estágio									
2. Metodologia									
Validação do instrumento									
Filmagem e observação dos jogos sub 13									
Filmagem e observação dos jogos sub 15									
Análise mensal do rendimento									
Análise e interpretação dos dados totais									
3. Conclusões									
4. Elaboração do Relatório Final de Estágio									

Ilustração nº 3 – Cronograma

4.4. Variáveis estudadas e formas de avaliação das variáveis

A variável em causa pretendeu avaliar a performance desportiva individual do jogador que fez parte da equipa de topo nacional do escalão de sub-13. Foi avaliado o grupo de jogadores internos e externos ao processo de treino através de um instrumento de recolha, o qual foi previamente validado

põe peritagem. Com a finalidade de verificar se existiam diferenças de rendimento entre os dois grupos realizamos relatórios de mesociclo.

Os mesociclos são definidos pelo clube de acordo com as diferentes conteúdos temáticos a abordar durante a época desportiva.

Nos relatórios de mesociclo apresentou-se uma estrutura que se dividia em três temas:

a) Zona de Recuperação da posse de bola (campograma)

Com a temática a) pretendeu-se elucidar em que sector do campo de jogo, o jogador recuperava ou entrava em posse de bola. De modo a entender se a proximidade com a baliza adversária influenciava a tomada de decisão, registamos no campograma as acções com sucesso e insucesso por posição. Foram naturalmente registadas as acções das posições em que jogadores da amostra representavam. Os dados registados foram apresentados sob forma de campograma e posterior análise.

b) Tomada de decisão

Através da temática b) elucidamos as acções realizadas pelos jogadores, classificando-as em comportamentos de Progressão (CB; P; D/F; R), Manutenção da Posse de Bola e Neutro. Após ter classificado a acção, analisamos se esta foi realizada com sucesso ou insucesso. Uma acção registada com sucesso significa que o jogador conseguiu realizar o comportamento técnico-táctico sem perder a posse de bola da sua equipa, excepto no caso do Remate (R). Estes dados registados foram apresentados através de gráficos e posterior análise. Realizaram também uma análise comparativa entre os grupos A e B utilizando o programa informático *PASW Statistics 18* a fim de verificarem se existem diferenças significativas no rendimento desportivo dos grupos, comparando as diferentes subcategorias. A técnica estatística utilizada para tratar os dados foi o T-Student (técnica não paramétrica que compara duas amostras independentes). Os resultados são apresentados nas tabelas do SPSS em anexo. Sendo que se o resultado [Sig(2-tailed)] da comparação ficar acima de 0.05, significa que não existe diferenças significativas no rendimento desportivo entre os grupos.

c) Análise qualitativa vs análise quantitativa do rendimento desportivo

Na temática c) realizaram uma análise entre os objectivos específicos do processo de treino e os resultados do rendimento desportivo do mesociclo.

De seguida, nos relatórios de Mesociclo foram abordados as temáticas da análise do rendimento de dois grupos de jogadores com características diferentes ao nível do processo de treino pertencentes a uma equipa de topo nacional. Estes grupos participaram em duas competições: o Campeonato Distrital de Infantis 11 – 1ª Divisão e o Campeonato Distrital de Iniciados – 2ª Divisão – 1ª Fase.

Daqui para a frente passaram a designar por Campeonato de Infantis e Campeonato de Iniciados. De seguida começaram com a análise do Mesociclo nº 1.

Relatório de Mesociclo nº 1

No relatório de mesociclo não iremos abordar a temática da análise do rendimento em competição, pois este mesociclo tem como objectivos a avaliação inicial dos jogadores. Estávamos no Período Pré-Competitivo, ou seja, os Campeonatos Distritais ainda não tinham iniciado.

1. Enquadramento do Mesociclo em análise

1.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 1.

1.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 07 de Setembro e o dia 20 de Setembro de 2009 e foi constituído por 2 microciclos (anexo nº 2).

Relatório de Mesociclo nº 2

2. Enquadramento do Mesociclo em análise

2.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 2.

2.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 21 de Setembro e o dia 15 de Novembro de 2009 e foi constituído por 8 microciclos (anexo nº 3).

2.3. Jogadores analisados

Todos os jogadores constituintes da amostra.

2.4. Total de jogos observados

Data	Adversário	Local: Casa ou Fora	Campeonato
14.11.2009	Domingos Sávio	Fora	Campeonato de Infantis
01.11.2009	Caneças	Fora	Campeonato de Iniciados
15.11.2009	Camarate	Fora	Campeonato de Iniciados

Tabela nº 3 – Jogos analisados no Mesociclo nº 2

2.5. Total do tempo de jogo acumulado pelos grupos:

Grupo	Competição	Jogo	Tempo de jogo			Nº Jogadores	
			1ª Parte	2ª Parte	Total	1ª Parte	2ª Parte
A	Infantis	Domingos Sávio	90	52	142	3	3
B	Infantis	Domingos Sávio	60	50	110	2	2
A	Iniciados	Caneças	140	140	280	4	4
B	Iniciados	Caneças	105	105	210	3	3
A	Iniciados	Camarate	105	60	165	3	2
B	Iniciados	Camarate	175	150	325	5	5
Total Grupo A Infantis + Iniciados			335	252	587		
Total Grupo B Infantis + Iniciados			340	305	645		
Total Grupo A Infantis			90	52	142		
Total Grupo B Infantis			60	50	110		
Total Grupo A Iniciados			245	200	445		
Total Grupo B Iniciados			280	255	535		

Tabela 4 - Tabela com registo do tempo de jogo total do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo

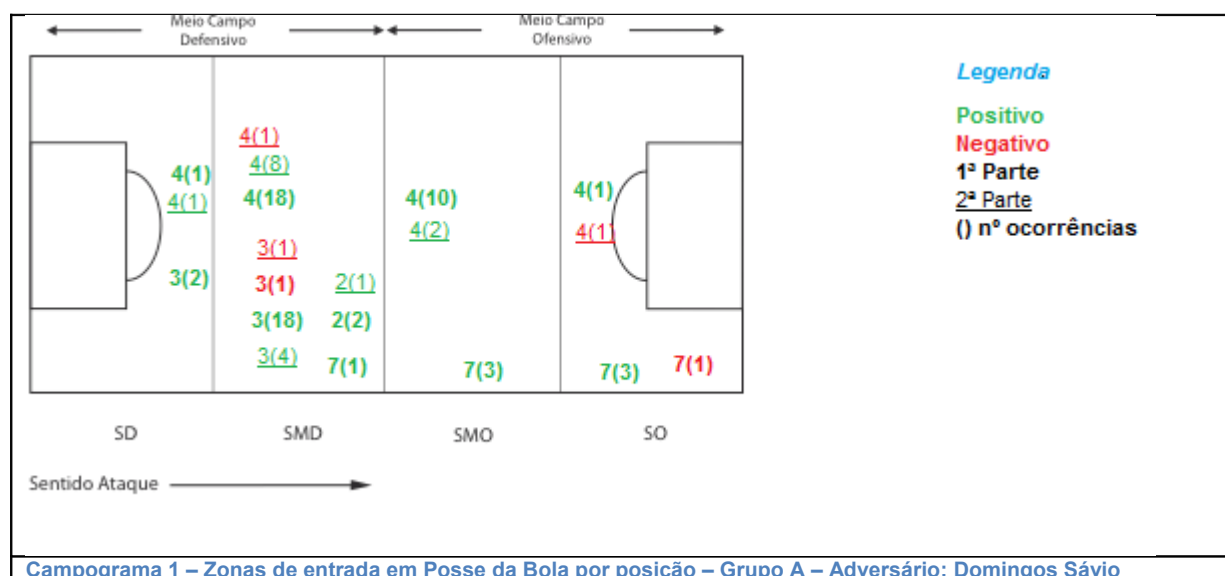
2.a) Local de Recuperação da posse da bola por posição (Campograma)

Através da visualização do campograma (subdivisão do campo em sectores) é possível entender em que zona do campo se deu mais incidências de recuperação da posse de bola ou de contacto com esta. O valor entre () significa o valor absoluto das ocorrências e o número agregado é a posição. Começamos a análise com o Campeonato de Infantis.

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida, iremos começar a análise pelo grupo A.

Grupo A – Adversário: Domingos Sávio

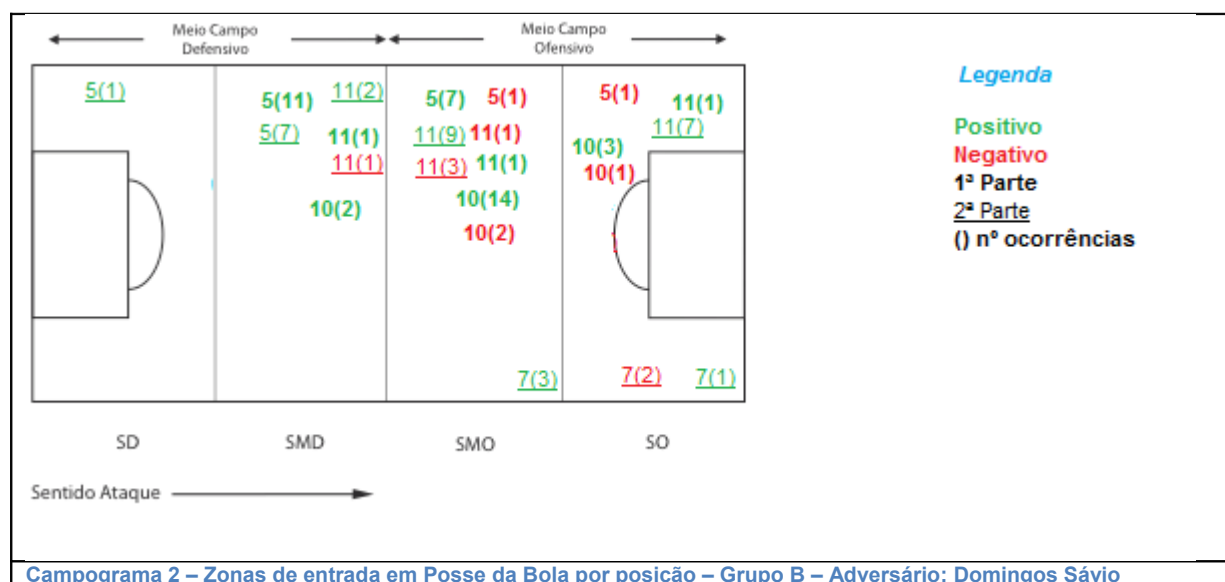


Segundo o campograma 1, o sector com mais actividade na 1ª parte foi o médio defensivo. Traduzindo em números de ocorrências, verificamos 37 efectuadas com sucesso contra 1 com insucesso nesse mesmo sector. Na 2ª parte, o sector médio defensivo continuou a ser aquele com mais actividade, no entanto com um decréscimo das ocorrências com sucesso e um acréscimo das ocorrências com insucesso. Destacamos que no sector defensivo e médio ofensivo não ocorreram ocorrências negativas.

No total das duas partes podemos verificar que o grupo A teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 78 contra 5 ocorrências negativas, ou seja, o equivalente a 94% de eficácia positiva.

De seguida passamos ao grupo B através de uma análise com o mesmo enquadramento.

Grupo B – Adversário: Domingos Sávio



No campograma 2, verificamos que o sector médio ofensivo obteve mais ocorrências com sucesso e com insucesso na 1ª parte. O jogador da posição nº 10 foi o protagonista deste resultado com mais ocorrências positivas e negativas. Na 2ª parte o sector médio ofensivo manteve-se como líder nas

ocorrências positivas e negativas, no entanto, foi a posição nº 11 que registou mais ocorrências positivas e negativas.

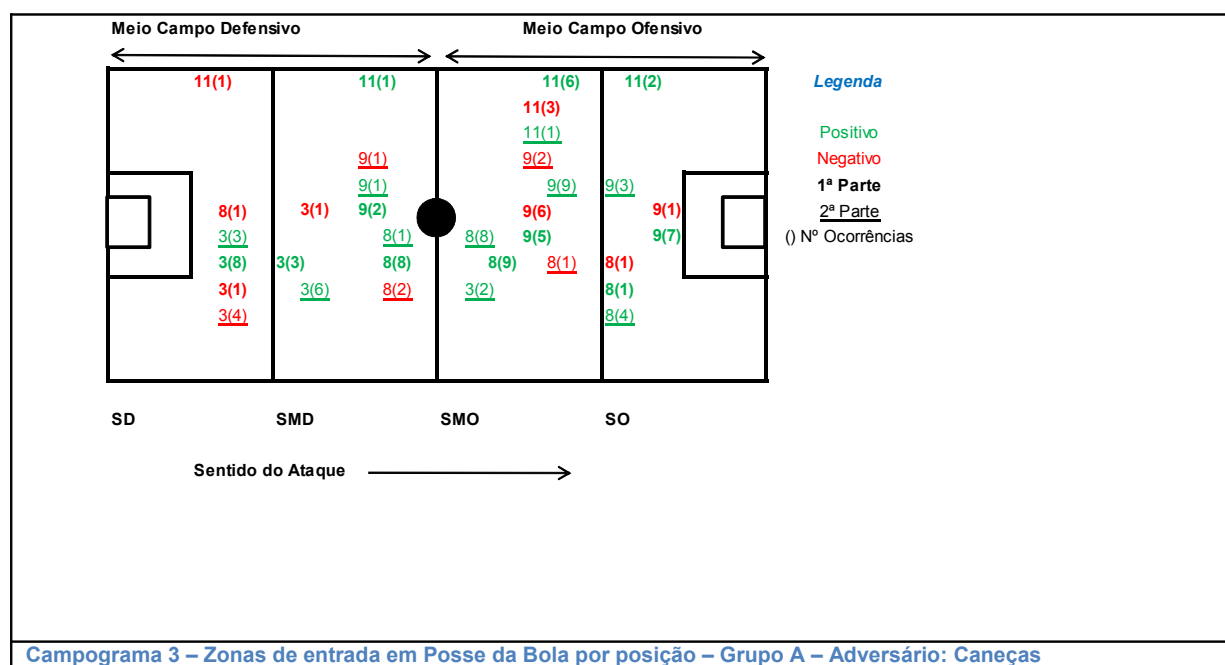
No final do jogo, somando ambas as partes, o grupo B obteve 70 ocorrências com sucesso contra 12 com insucesso, ou seja, o equivalente a 85,4% de eficácia positiva.

Finalizamos assim a análise através do campograma 1 e 2 do Campeonato de Infantis. Passamos agora ao próximo contexto: Campeonato Iniciados.

Contexto: Campeonato de Iniciados

Iremos iniciar a nossa análise na mesma linha de pensamento que anteriormente, ou seja, pelo grupo A. No entanto neste campeonato teremos a análise separada de dois adversários: Caneças e Camarate.

Grupo A – Adversário: Caneças



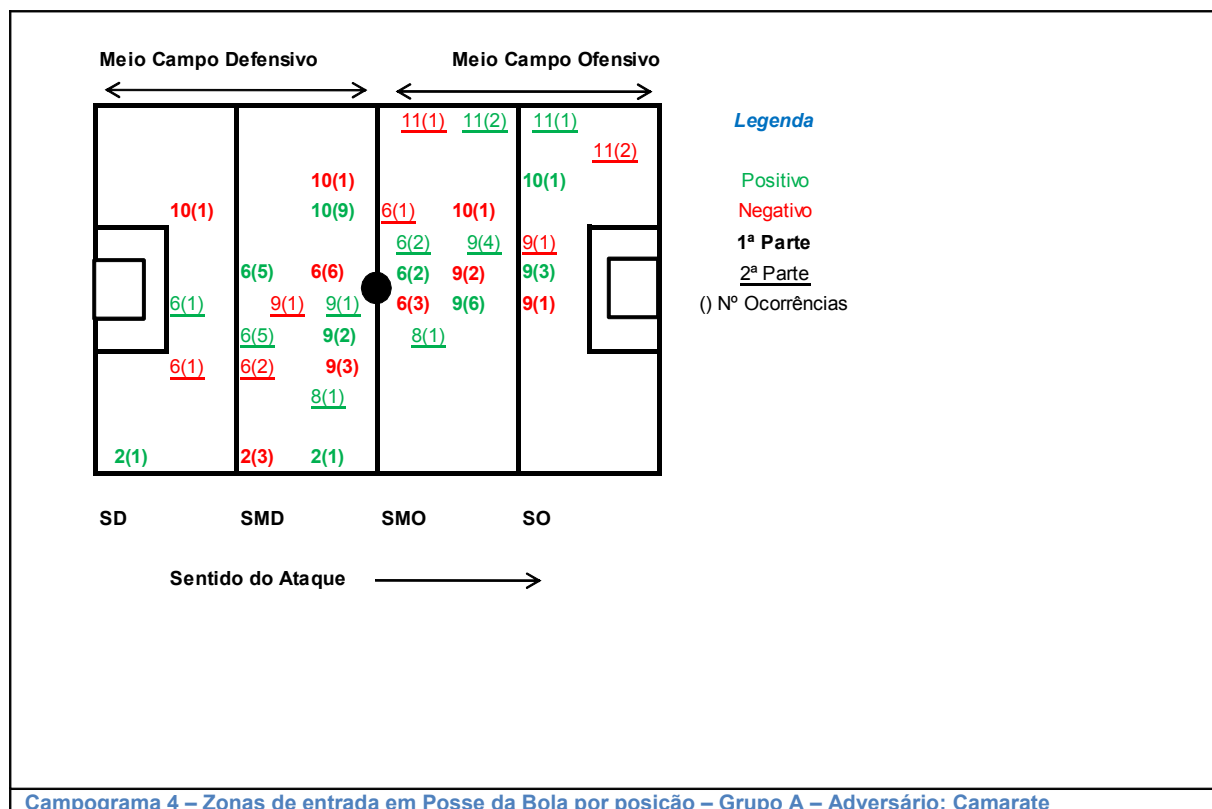
Na 1ª parte, o campograma 3 mostra-nos que foi no sector médio ofensivo onde ocorreu maior número de acções com sucesso e insucesso. Individualmente, foi na posição nº 8 que atingiu o

máximo de ocorrências positivas e na posição nº 9 o maior número de ocorrências negativas. Na 2ª parte, o sector em evidência foi o médio ofensivo que registou na posição nº 9 a maior contributária. No entanto, foi no sector defensivo que se registou mais ocorrências negativas na posição nº 3.

No final do jogo, totalizando ambas as partes do jogo, o grupo A conseguiu 90 ocorrências com sucesso contra 25 com insucesso, ou seja, o equivalente a 78,3% de eficácia positiva.

De seguida passamos para a análise do grupo A contra o Camarate.

Grupo A – Adversário: Camarate

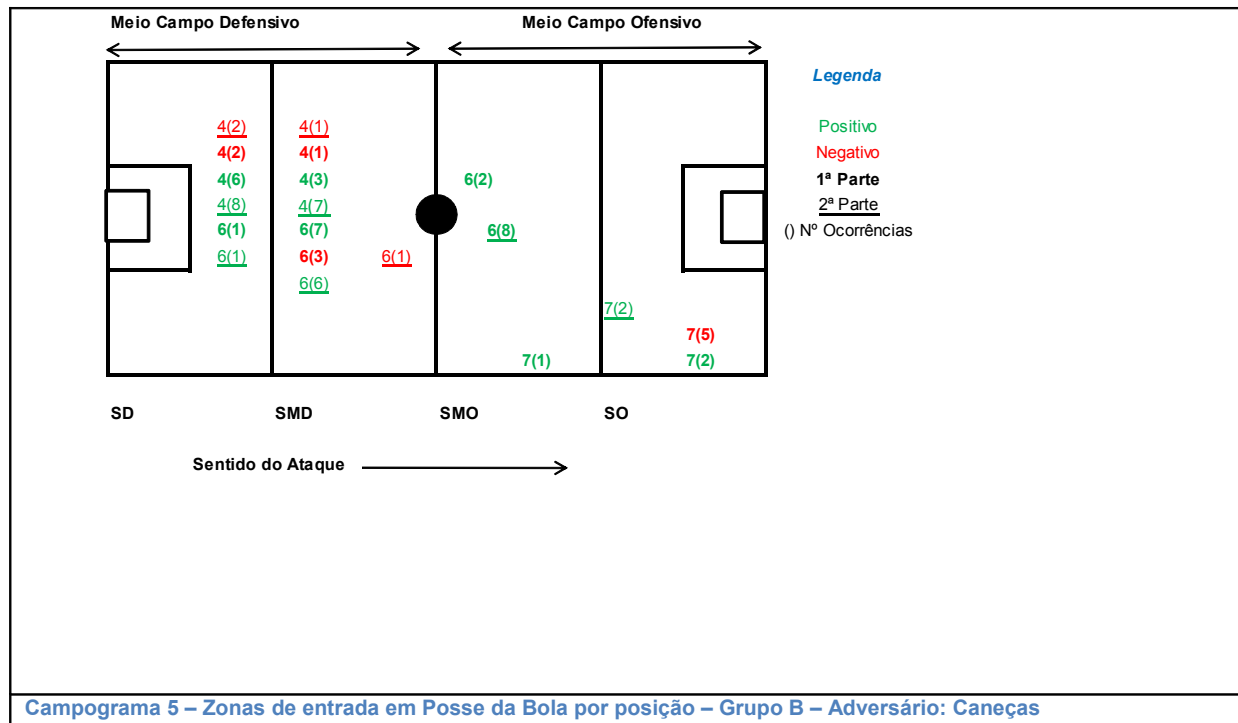


Na 1ª parte do jogo contra o Camarate, através do campograma 4, verificamos que foi no sector médio defensivo que ocorreu o maior número de acções com sucesso e insucesso. Foi na posição nº 10 que se registou o maior número de ocorrências positivas, e na posição nº 6 as ocorrências negativas. Na 2ª parte, foi no sector médio ofensivo que registamos o maior número de ocorrências positivas, no entanto o número maior de ocorrências negativas verificou-se nos sectores médio defensivo e ofensivo. Ao nível posicional, foi a nº 6 que obteve o maior número de ocorrências com sucesso e a nº 11/6 as ocorrências com insucesso.

No total das duas partes de jogo, o grupo A alcançou 48 positivas contra 30 negativas, ou seja, o equivalente a 61,5% de eficácia positiva.

De imediato passamos á apreciação do grupo B com o mesmo enquadramento que anteriormente.

Grupo B – Adversário: Caneças

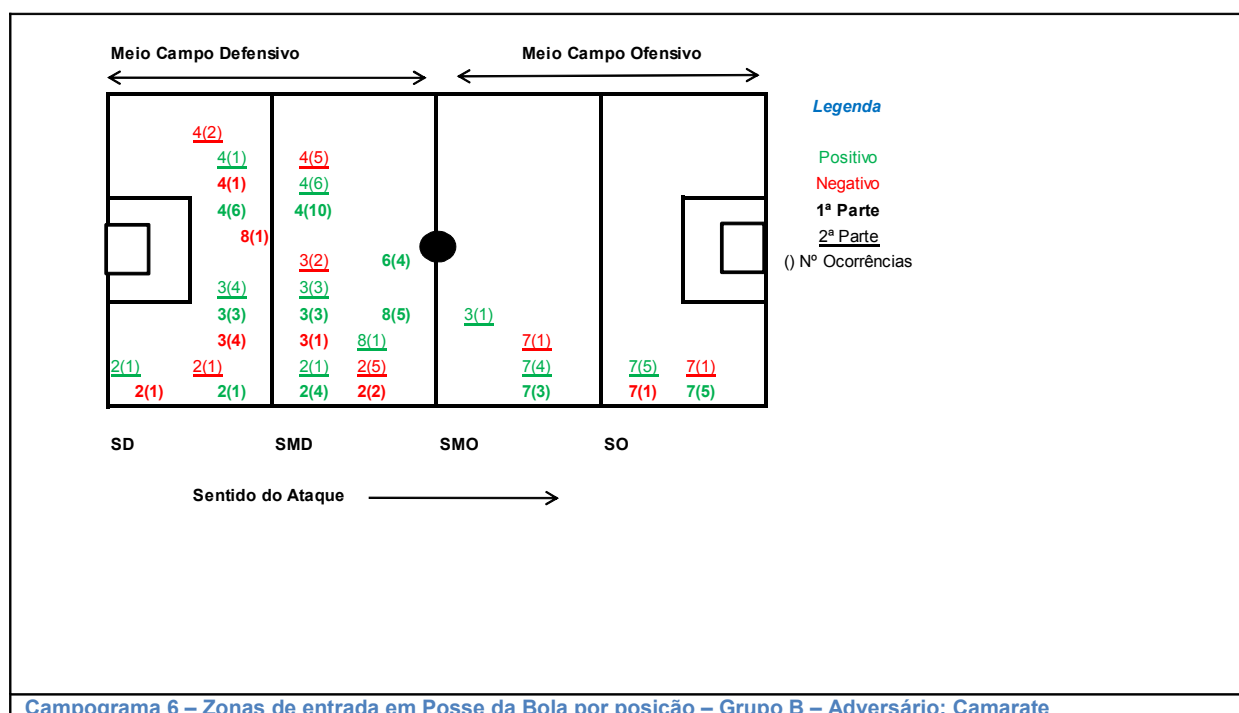


No campograma 5, verificamos na 1ª parte que o sector médio ofensivo obteve mais ocorrências com sucesso, no entanto com insucesso aconteceu no sector ofensivo. O jogador da posição nº 6 foi o

protagonista deste resultado com mais ocorrências positivas e negativas. Na 2ª parte o sector médio defensivo foi líder nas ocorrências positivas e o sector defensivo líder nas ocorrências negativas. Foi a posição nº 4 e nº 6 que registou mais ocorrências positivas, já a posição nº 4 obteve mais ocorrências negativas.

No final do jogo, somando ambas as partes, o grupo B obteve 54 ocorrências com sucesso contra 15 com insucesso, ou seja, o equivalente a 78,3% de eficácia positiva.

Grupo B – Adversário: Camarate



No campograma 6, verificamos na 1ª parte que o sector médio defensivo obteve mais ocorrências com sucesso, no entanto com insucesso aconteceu no sector defensivo. O jogador da posição nº 4 foi o protagonista do resultado com mais ocorrências positivas e o jogador da posição nº 3 obteve mais

ocorrências negativas. Na 2ª parte o sector defensivo foi líder nas ocorrências positivas e o sector médio defensivo líder nas ocorrências negativas. Foi a posição nº 4 que registou mais ocorrências positivas, já a posição nº 4 e nº 2 obtiveram mais ocorrências negativas.

No final do jogo, somando ambas as partes, o grupo B obteve 70 ocorrências com sucesso contra 27 com insucesso correspondente a 72,7% de eficácia positiva.

Finalizamos assim a abordagem ao ponto 2.a) sobre a análise dos resultados obtidos através de gráficos e campogramas. Seguidamente passamos ao ponto 2.b).

2.b) Análise Quantitativa do Rendimento Mensal do Grupo A e B (nº de ocorrências vs sucesso ou insucesso na sua concretização)

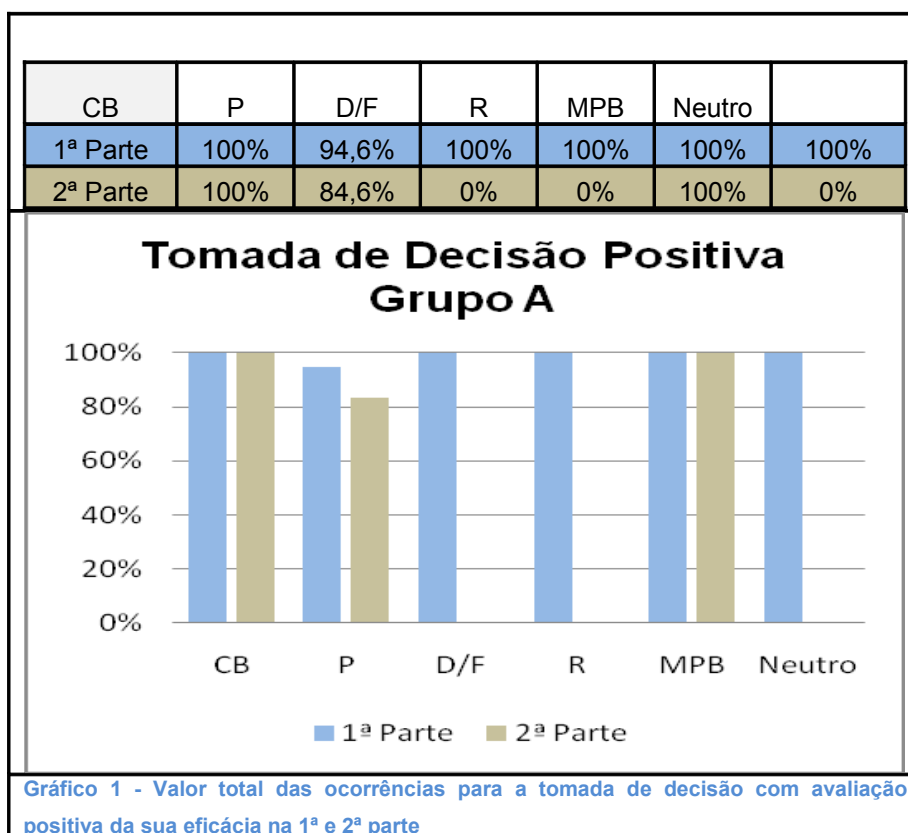
De seguida faremos a análise da temática tomada de decisão.

Tomada de Decisão

Aqui será analisado cada contexto e cada grupo por si, iniciando no Campeonato de Infantis onde o adversário foi a equipa do Domingos Sávio. Para um melhor enquadramento do jogo, referimos que o adversário era teoricamente de um rendimento desportivo inferior que a equipa analisada. Efectuaremos uma análise através de gráficos, concretizando posteriormente a sua análise global.

Contexto: Campeonato de Infantis

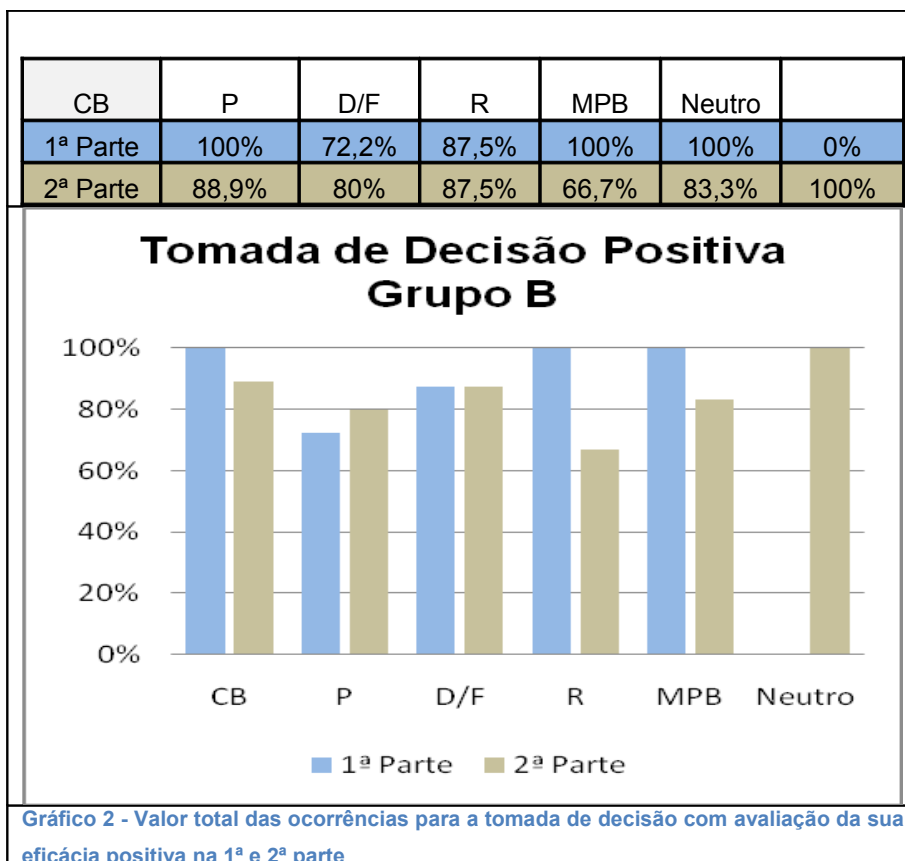
De seguida começaram pelo grupo A.



Começaram esta análise através dos dados expostos no gráfico 1, que nos revela que na 1ª parte do jogo, praticamente todas as subcategorias analisadas atingiram os 100% de ocorrências com sucesso, excepto a subcategoria Remate (R). A média relativa de todas as subcategorias atingiu os 96,9% de eficácia positiva. Na 2ª parte do jogo verificamos a ausência de ocorrências na subcategoria Drible/Finta (D/F) e Neutro. Destacamos também na subcategoria Remate (R) a redução da eficácia positiva para 0% e a ligeira diminuição da eficácia positiva da subcategoria Passe (P). A média relativa na 2ª parte sofreu uma redução em relação à 1ª parte, chegando aos 84,2% de eficácia positiva.

O grupo A obteve pelos dados retirados um rendimento positivo, atingindo no total das ocorrências de todo o jogo um valor de 94% de eficácia positiva.

De seguida analisamos o grupo B no mesmo enquadramento.



Os dados expostos no gráfico 2 mostraram que na 1ª parte, obtiveram um bom nível de rendimento dado que nas subcategorias Condução de Bola (CB), Remate (R) e Manutenção da Posse de Bola (MPB) atingiram os 100% de eficácia positiva. Na mesma, parte não recorreram à subcategoria Neutro. Ao nível da média, obtiveram um valor de 86,7% de eficácia positiva. Na 2ª parte houve alterações com destaques para a diminuição da eficácia positiva, pois nas subcategorias onde atingiram os 100% na 1ª parte, não conseguiram manter essa média. No entanto na subcategoria Passe (P) aumentaram a percentagem de sucesso e registou-se ocorrências na subcategoria Neutro com 100% de sucesso. A média desta 2ª parte atingiu os 83,8% de eficácia positiva.

Neste jogo, o grupo B atingiu um rendimento bastante positivo com uma média global do jogo de 85,4% de sucesso.

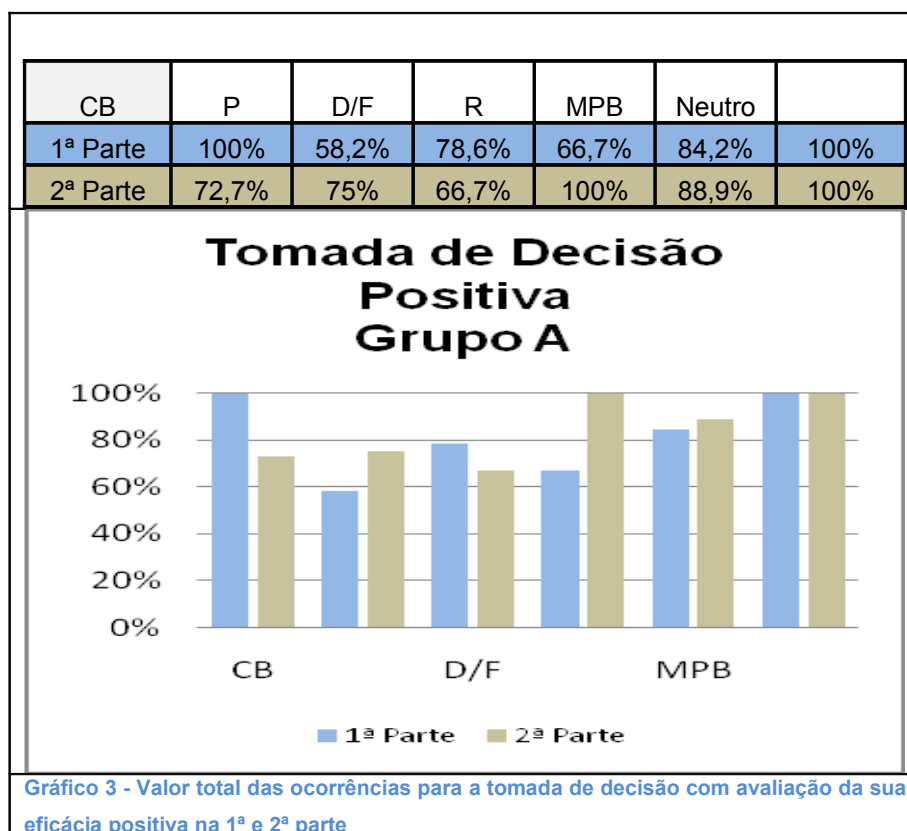
De seguida fizemos uma análise comparativa entre os grupos A e B.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

Analisando o anexo nº 20 (Output Spss), verificamos que não existe diferenças significativas no rendimento desportivo entre os dois grupos na maior parte das subcategorias. No entanto não foi possível verificarem resultados nas subcategorias Drible/Finta (D/F) e Neutro por ausência de ocorrências na 1ª e 2ª parte do jogo.

Contexto: Campeonato Iniciados

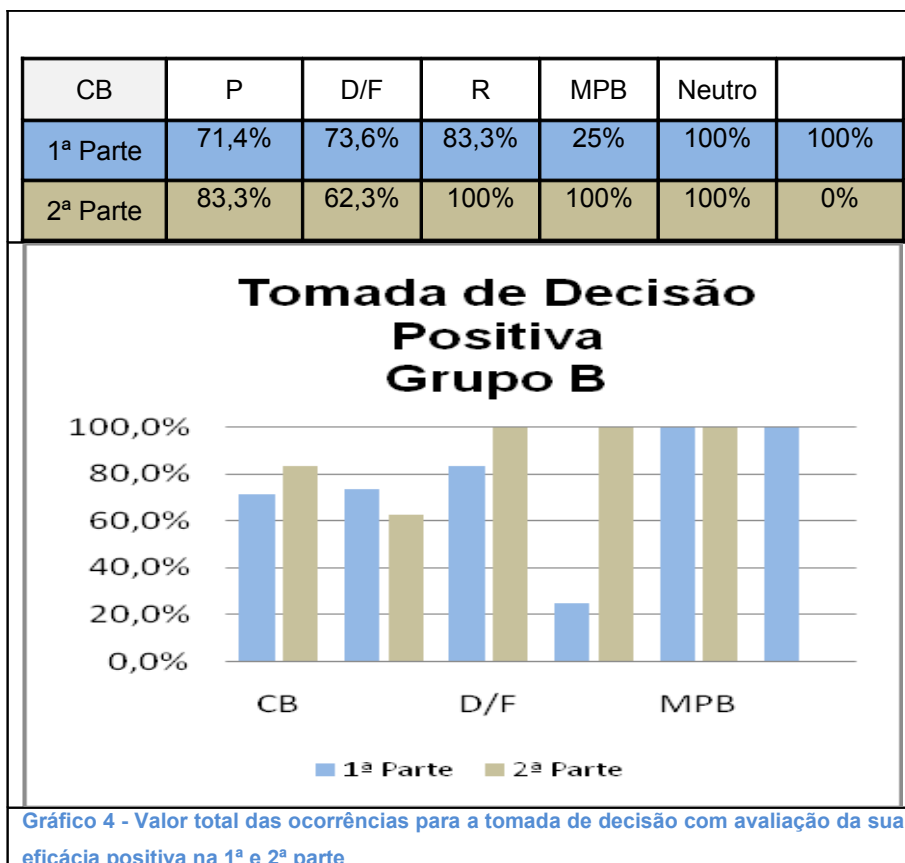
De seguida iniciamos pelo grupo A.



O gráfico 3 corresponde aos resultados obtidos pelo grupo A no Campeonato de Iniciados, nele observamos que na 1ª parte registaram-se ocorrências em todas as subcategorias, destas, a condução de bola (CB) e Neutro atingiram os 100% de eficácia positiva. As outras encontram entre os 55% e os 85% de sucesso. A média global relativa chega aos 69,5%. Na 2ª parte registamos alterações positivas em três das seis subcategorias, são elas, Passe (P), Remate (R) e Manutenção da Posse de Bola (MPB). Pelo contrário, as subcategorias Condução de Bola e Drible/Finta registaram uma diminuição de eficácia positiva. Através da média verificamos no entanto que o grupo obteve um bom rendimento na 2ª parte, chegando aos 74,7% de sucesso.

Concluimos que o grupo A, perante adversários de idade mais velha manteve um excelente rendimento, fazendo chegar a sua média de eficácia positiva aos 71,5% na totalidade do jogo.

De seguida analisamos o grupo B no mesmo enquadramento.



O grupo B na 1ª parte, através dos resultados expostos no gráfico 4, que as subcategorias Manutenção da Posse de bola (MPB) e Neutro chegou aos 100% de eficácia positiva. As subcategorias Condução de Bola (CB), Passe e Drible/Finta (D/F) ficaram entre os 60% e 85%, traduzindo um bom rendimento. No entanto, a subcategoria Remate obteve um resultado negativo com 25% de eficácia positiva. O grupo obteve uma média de 76,7% de eficácia positiva na 1ª parte. Na 2ª parte não se registou ocorrências da subcategoria Neutro, no entanto houve um aumento percentual nas subcategorias Condução de bola (CB), Drible/Finta (D/F) e Remate (R), destacando esta última pela recuperação de um valor negativo na 1ª parte para bastante positivo na 2ª parte. A média fixou-se no final da 2ª metade em 72,4% de eficácia positiva.

No final do jogo, o grupo B conseguiu o objectivo de obter um rendimento positivo com a média de 74,7% de sucesso.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

Através do anexo nº 21 (Output Spss) verificamos que existiram diferenças significativas no rendimento desportivo da subcategoria Manutenção da posse da Bola (MPB). O grupo B apresentou um rendimento superior.

Nas outras subcategorias verificaram que não existiram diferenças significativas, à excepção da subcategoria Neutro onde não foi possível verificar resultados devido à ausência de ocorrências da parte do grupo B na 2ª parte.

2.c) Análise qualitativa dos objectivos específicos do treino vs Rendimento mensal quantitativo

Neste ponto pretendemos explicar a influência que os objectivos específicos do treino podem ter no rendimento mensal quantitativo.

É importante referir que o grupo dos jogadores internos é o único a ter a influência prática durante os treinos semanais dos objectivos referidos. O grupo dos jogadores externos ao processo de treino, tem um contacto teórico e prático (uma minoria) com esses mesmos objectivos durante a competição, mais precisamente no momento da palestra. O contacto prático é feito durante o aquecimento para o jogo, pois o mesmo está sempre inserido em exercícios idênticos àqueles que são exercitados no treino de acordo com os objectivos do Mesociclo.

Esta análise tem um grau de subjectividade, dado que cada objectivo influencia de maneira diferente cada jogador. Nunca existirá a hipótese de aplicar as conclusões retiradas da análise do rendimento destes grupos e aplicá-lo a grupos de jogadores externos à amostra. Cada caso, é um caso num determinado momento. Um jogador absorve os objectivos de treino de maneira diferente consoante o seu nível de aprendizagem, o seu potencial físico, psicológico e técnico-táctico sem esquecer a sua fase maturacional, influenciam a aprendizagem.

Depois existem os factores externos, como o cansaço, uma noite mal dormida, a desmotivação, a meteorologia que acabam por influenciar o rendimento do jogador em competição. Perante uma dificuldade em jogo criada pelo adversário, cada jogador tem uma solução diferente para reagir à adversidade.

Perante estes factos, concluímos que este estudo terá resultados que somente podem ser aplicados a este grupo de jogadores e na época em que foram analisados.

No que diz respeito ao Mesociclo nº 2, os conteúdos específicos que puderam ter uma influência directa na tomada de decisão na avaliação do rendimento foram:

Progressão: Permite ao jogador aprender/desenvolver quando e como é que pode progredir no campo de jogo em direcção à baliza do adversário. Neste caso, o exercício era constituído por uma fase de condução de bola, drible/Finta e remate com oposição de um adversário.

Combinação Simples: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade individual do passe enquadrada numa movimentação ofensiva sem oposição.

Jogo W: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade de remate em zonas de finalização distintas inseridas no modelo de jogo.

Drible de Fuga: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade de conseguir ultrapassar um adversário num curto espaço de jogo.

Manutenção de Posse Bola: Permite ao jogador aprender/desenvolver a capacidade de não perder a bola quando não consegue progredir de imediato no sentido da baliza do adversário de uma forma directa.

Em suma, referindo-nos à relação entre os resultados quantitativos a os objectivos qualitativos, e perante os conteúdos que o grupo B não exercitou directamente com a mesma estrutura, dinâmica e liderança, verificou-se anteriormente nos resultados obtidos correspondentes ao Mesociclo nº 2 que existiu um equilíbrio entre os dois grupos no Campeonato de Infantis e Iniciados. No entanto, existiu diferenças significativas na subcategoria Manutenção da Posse da Bola (MPB), onde o grupo B registou um rendimento desportivo superior.

Relatório de Mesociclo nº 3

3. Enquadramento do Mesociclo em análise

3.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 3.

3.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 16 de Novembro e o dia 20 de Dezembro de 2009 e foi constituído por 8 microciclos (anexo nº 4).

3.3. Jogadores analisados

Todos os jogadores constituintes da amostra.

3.4. Total de jogos observados

Data	Adversário	Local: Casa ou Fora	Campeonato
05.12.2009	Estoril	Casa	Campeonato de Infantis
13.12.2009	Alta de Lisboa	Fora	Campeonato de Iniciados

Tabela nº 5 – Jogos analisados no Mesociclo nº 3

3.5. Total do tempo de jogo acumulado pelos grupos

Grupo	Competição	Jogo	Tempo de jogo			Nº Jogadores	
			1ª Parte	2ª Parte	Total	1ª Parte	2ª Parte
A	Infantis	Estoril	5	30	35	1	1
B	Infantis	Estoril	205	136	341	7	6
A	Iniciados	Alta de Lisboa	105	117	222	3	4
B	Iniciados	Alta de Lisboa	105	128	333	3	4
Total Grupo A Infantis + Iniciados			110	147	257		
Total Grupo B Infantis + Iniciados			310	264	574		

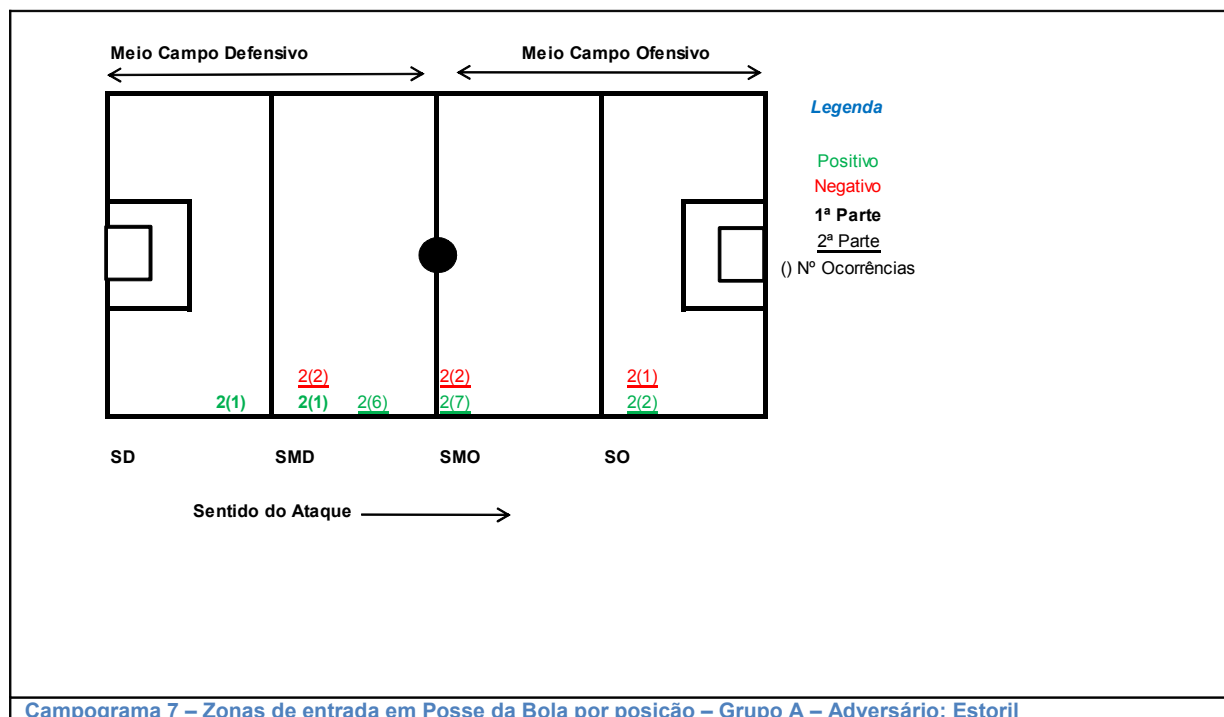
Tabela 6 - Tabela com registo do tempo de jogo total (minutos) do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo

3.a) Local de Recuperação da posse da bola por posição (Campograma)

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida, iremos começar a análise pelo grupo A.

Grupo A – Adversário: Estoril



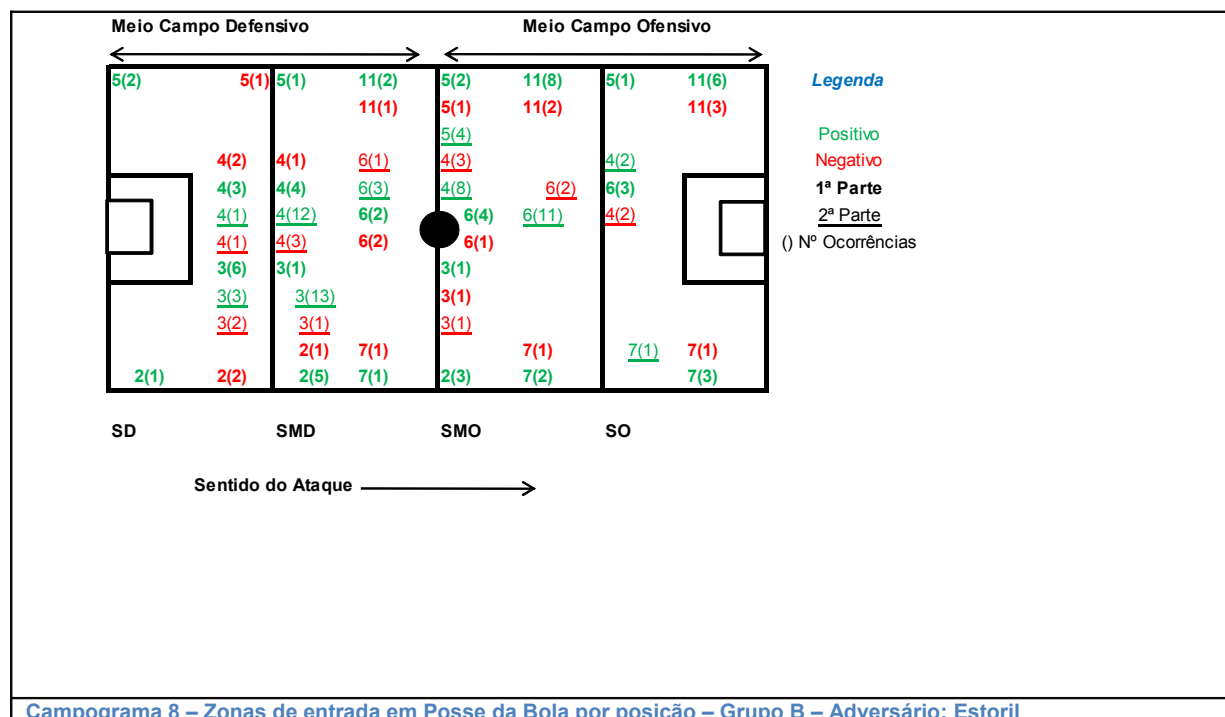
Campograma 7 – Zonas de entrada em Posse da Bola por posição – Grupo A – Adversário: Estoril

Segundo o campograma 7, o sector com mais actividade na 1ª parte foi o defensivo e médio defensivo. Durante este período não ocorreu acções negativas. Na 2ª parte, o médio ofensivo foi aquele com mais actividade positiva e também negativa entre outro. Verificaram neste período 15 ocorrências com sucesso contra 5 com insucesso.

No total das duas partes verificamos que o grupo A teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 17 contra 5 ocorrências negativas. Destacamos que neste jogo participou um único jogador do grupo A, justificando o número reduzido de ocorrências. No entanto registaram um valor de 77% de eficácia positiva.

De seguida passamos ao grupo B através de uma análise com o mesmo enquadramento.

Grupo B – Adversário: Estoril



Campograma 8 – Zonas de entrada em Posse da Bola por posição – Grupo B – Adversário: Estoril

No campograma 8, verificamos que o sector médio ofensivo obteve mais ocorrências com sucesso. A nível das ocorrências com insucesso os sectores médio defensivo e médio ofensivo foram líderes na 1ª parte. Na 2ª parte o sector médio defensivo manteve-se como líder nas ocorrências positivas, porém nas ocorrências negativas foi o sector médio ofensivo que obteve o maior número.

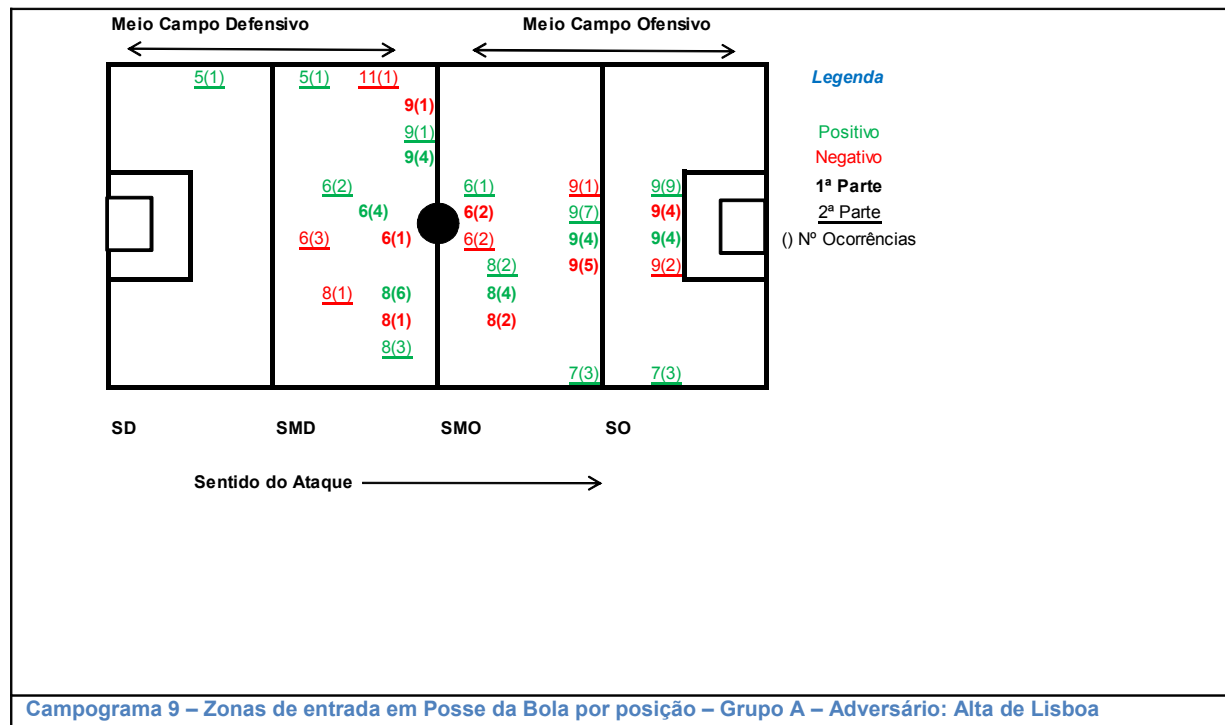
No final do jogo, somando ambas as partes, o grupo B obteve 119 ocorrências com sucesso contra 37 com insucesso, ou seja, o equivalente a 76% de eficácia positiva.

Finalizamos assim a análise através do campograma 9 e 10 do Campeonato de Infantis. Passaram agora ao próximo contexto: Campeonato Iniciados.

Contexto: Campeonato de Iniciados

Iremos iniciar a nossa análise na mesma linha de pensamento que anteriormente, ou seja, pelo grupo A no jogo contra o Alta de Lisboa.

Grupo A – Adversário: Alta de Lisboa

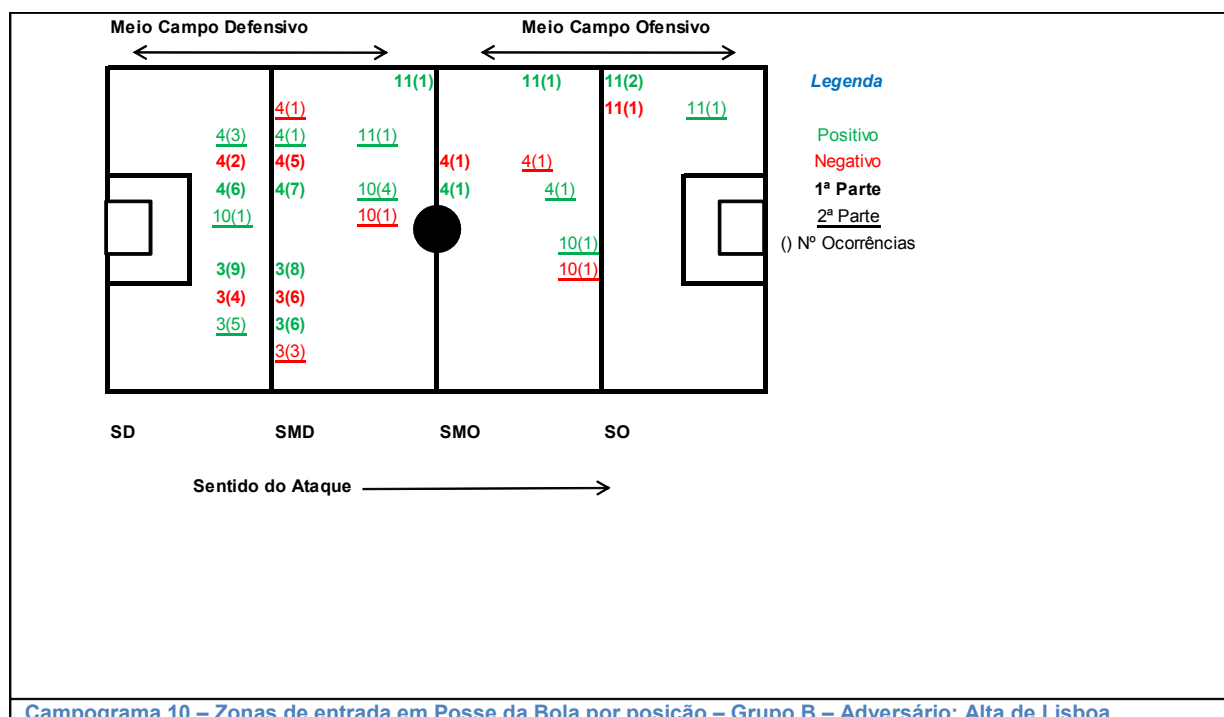


Na 1ª parte, o campograma 9 mostrou que foi no sector médio defensivo onde ocorreram maior número de acções com sucesso e no sector médio ofensivo o maior número de acções com insucesso. Na 2ª parte, o sector em evidência foi o médio ofensivo pelo maior número de ocorrências com sucesso. Pelo contrário, os sectores médio defensivo e médio ofensivo registaram o maior número de ocorrências negativas.

No final do jogo, totalizando ambas as partes do jogo, o grupo A conseguiu 59 ocorrências com sucesso contra 28 com insucesso, o equivalente a 67,8% de eficácia positiva.

De imediato passamos à apreciação do grupo B com o mesmo enquadramento que anteriormente.

Grupo B – Adversário: Alta de Lisboa



No campograma 10, verificaram que na 1ª parte o sector médio defensivo obteve mais ocorrências com sucesso e insucesso. Na 2ª parte o sector defensivo foi líder nas ocorrências positivas e o sector médio defensivo líder nas ocorrências negativas.

No final do jogo, somando ambas as partes, o grupo B obteve 58 ocorrências com sucesso contra 26 com insucesso, o equivalente a 69% de eficácia positiva.

3.b) Análise Quantitativa do Rendimento Mensal do Grupo A e B (nº de ocorrências vs sucesso ou insucesso na sua concretização)

De seguida fizeram a análise da temática: Tomada de Decisão.

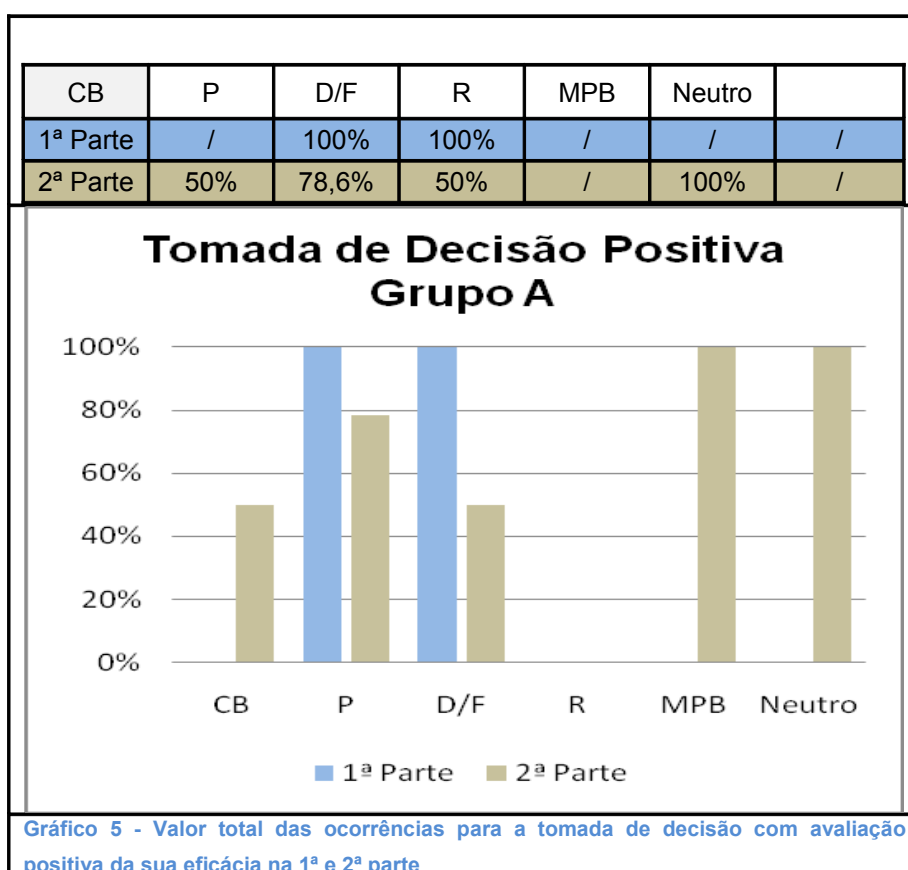
Tomada de Decisão

Aqui foi analisado cada contexto e cada grupo por si, iniciando no Campeonato de Infantis onde o adversário foi a equipa do Estoril. Para um melhor enquadramento do jogo, referimos que o adversário teoricamente capaz de equilibrar a nível do rendimento desportivo com alguns jogadores dos grupos da equipa analisada. Efectuaram uma análise através de gráficos, concretizando posteriormente a sua análise global.

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida começamos pelo grupo A.

Adversário: Estoril

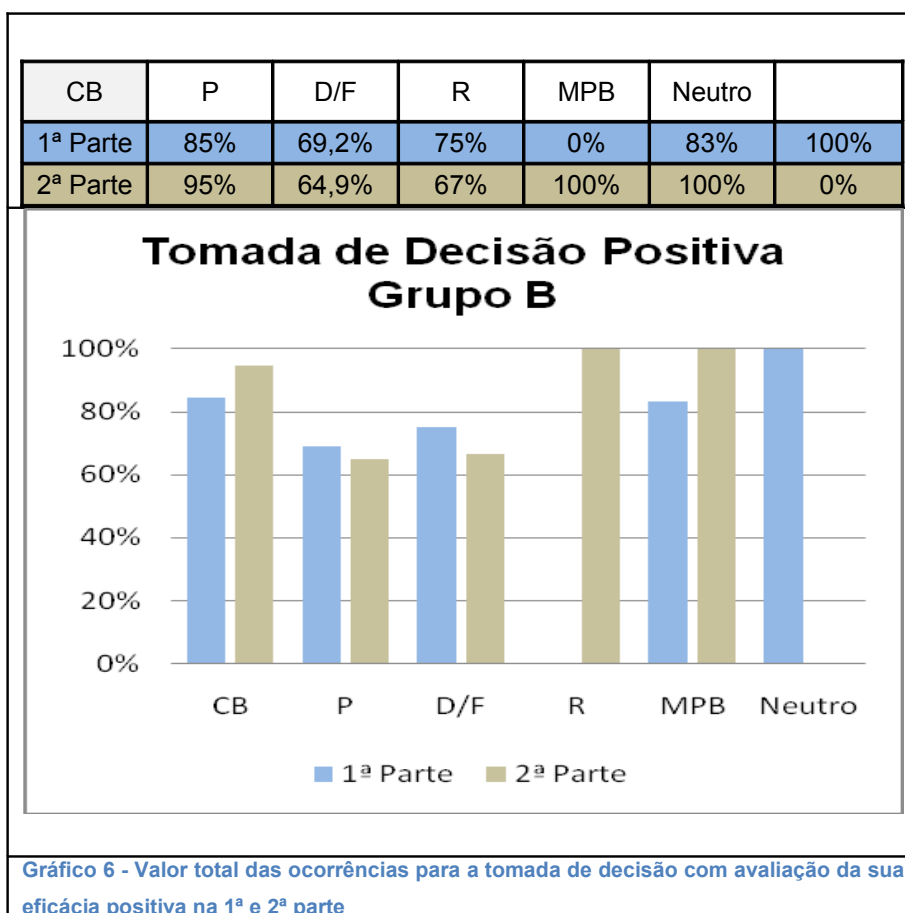


Começamos esta análise através dos dados expostos no gráfico 5, que revelaram na 1ª parte do jogo, as subcategorias Passe (P) e Drible/Finta (D/F) atingiram os 100% de ocorrências com sucesso, no entanto as subcategorias Condução de Bola (CB), Remate (R), Manutenção da Posse de Bola (MPB) e Neutro não registaram ocorrências. A média relativa das subcategorias com ocorrências atingiu os 100% de eficácia positiva. Na 2ª parte do jogo verificamos novamente a ausência de ocorrências na subcategoria Remate (R) e Neutro, no entanto as subcategorias Condução de Bola (CB) e Manutenção da Posse de Bola (MPB) já registaram ocorrências. Destacaram o decréscimo percentual de eficácia positiva nas subcategorias Passe (P) e Drible/Finta (D/F). A média relativa na 2ª parte sofreu uma redução para os 75% de eficácia positiva. No entanto com a atenuante de terem conseguido registar ocorrências em mais subcategorias que na 1ª parte.

O grupo A obteve pelos dados retirados um rendimento positivo, atingindo no total das ocorrências de todo o jogo um valor de 77% de eficácia positiva.

De seguida analisamos o grupo B com o mesmo enquadramento.

Adversário: Estoril



Os resultados expostos no gráfico 6, mostraram que na 1ª a subcategoria Neutro atingiu os 100% de eficácia positiva. As outras subcategorias obtiveram valores relativos entre os 69% e 85% de eficácia positiva. Destacamos pela negativa o resultado da subcategoria Remate que atingiu os 100% de eficácia negativa. Obtivemos uma média equivalente a 74% de eficácia positiva. Na 2ª parte registaram alterações com destaques para o acréscimo da eficácia positiva em relação à 1ª parte, nas subcategorias Remate (R), Condução de Bola (CB) e Manutenção da Posse de Bola (MPB). A média desta 2ª parte atingiu os 78% de eficácia positiva.

Neste jogo, o grupo B atingiu um rendimento desportivo positivo com uma média global do jogo de 76% de eficácia positiva.

De seguida fizemos uma análise comparativa entre os grupos A e B.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

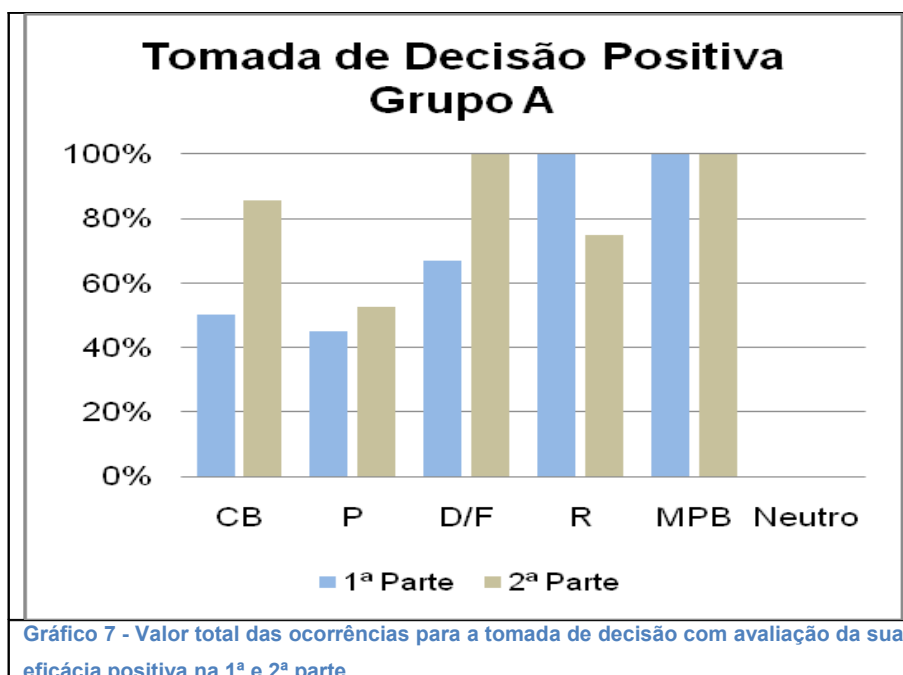
Comparando as subcategorias através da análise estatística representada no anexo nº 22 (Output Spss), verificaram não existir diferenças significativas entre os dois grupos ao nível do rendimento desportivo.

Contexto: Campeonato de Iniciados

De seguida iniciamos pelo grupo A.

Adversário: Alta de Lisboa

CB	P	D/F	R	MPB	Neutro	
1ª Parte	50%	45,0%	67%	100%	100%	/
2ª Parte	86%	52,4%	100%	75%	100%	/



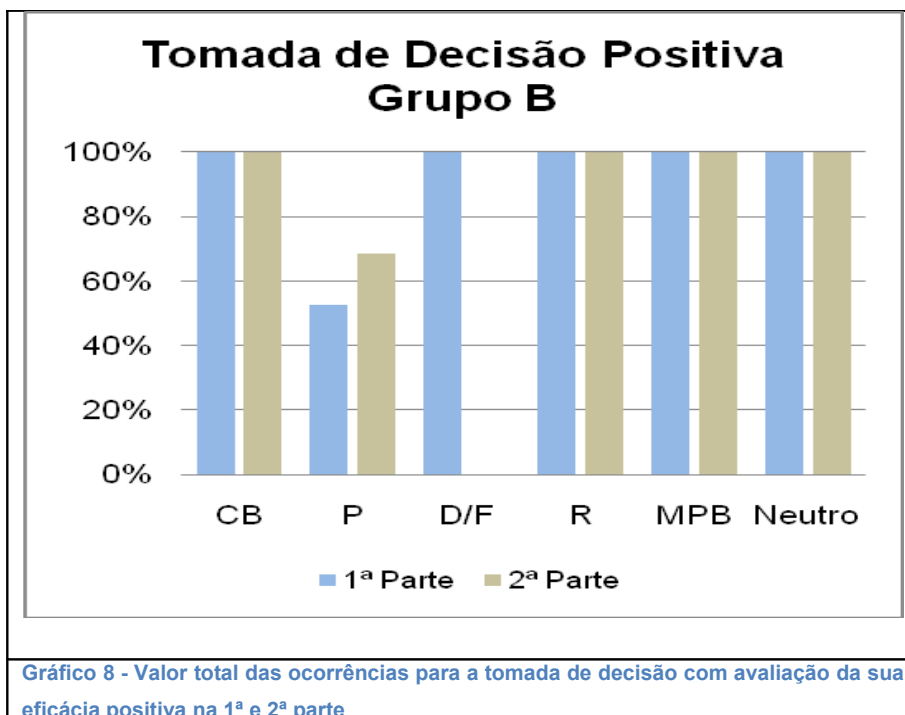
O gráfico 7 correspondeu a resultados obtidos pelo grupo A no Campeonato de Iniciados, nele observamos que na 1ª parte registaram-se ocorrências em todas as subcategorias, excepto na subcategoria Neutro. As subcategorias Remate e Manutenção da Posse da Bola (MPB) atingiram os 100% de eficácia positiva. As outras encontravam-se entre os 45% e os 70% de sucesso. A média global relativa chegou aos 61%. Na 2ª parte registamos na subcategoria Condução de Bola (CB) um acréscimo percentual e na subcategoria Remate (R) um decréscimo para os 75% de sucesso. Através da média verificaram que o grupo obteve um bom rendimento na 2ª parte, chegando aos 73,9% de eficácia positiva.

Concluimos que o grupo A, perante um adversário de idade mais velha manteve um rendimento desportivo com uma média de eficácia positiva de 67,8%.

De seguida analisamos o grupo B com o mesmo enquadramento.

Adversário: Alta de Lisboa

	CB	P	D/F	R	MPB	Neutro	
1ª Parte	100%	52,5%	100%	100%	100%	100%	100%
2ª Parte	100%	68,4%	0%	100%	100%	100%	100%



Para o grupo B na 1ª parte, através dos resultados expostos no gráfico 8, registamos que a subcategoria Neutro chegou aos 100% de eficácia positiva juntamente com a subcategoria Condução de Bola (CB), Drible/Finta (D/F), Remate (R) e Manutenção da Posse da Bola (MPB). Só a subcategoria Passe não registou a eficácia positiva máxima. O grupo obteve uma média de 64,2% de eficácia positiva na 1ª parte. Na 2ª parte registaram um aumento percentual na subcategoria Passe (P), no entanto destacaram negativamente a subcategoria Drible/Finta (D/F) por ter registado 0% de eficácia positiva. A média fixou-se no final da 2ª metade em 77,4% de eficácia positiva.

No final do jogo, o grupo B conseguiu o objectivo de obter um rendimento positivo com a média de 69% de sucesso.

Com o fim da análise do rendimento dos grupos através dos gráficos, faremos de seguida uma análise comparativa entre os grupos A e B.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

Comparando as subcategorias através da análise estatística representada no anexo nº 23 (Output Spss), verificaram não existir diferenças significativas entre os dois grupos ao nível do rendimento desportivo.

3.c) Análise qualitativa dos objectivos específicos do treino vs Rendimento mensal quantitativo

No que diz respeito ao Mesociclo nº 3, foram acrescentados conteúdos específicos novos em relação ao Mesociclo anterior que puderam ter uma influência directa na tomada de decisão na avaliação do rendimento foram:

Progressão no corredor lateral: Permite ao jogador aprender/desenvolver quando e como é que pode progredir no campo de jogo em direcção à baliza do adversário numa zona específica do campo, desta feita os corredores laterais. Neste caso, o exercício era constituído por uma fase de condução de bola, drible/Finta e remate com oposição de um adversário.

Passe longo: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade individual do passe de maior distância num contexto complementar sem oposição.

Jogo do Remate: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade de remate numa situação de jogo reduzida, onde sob condições de oposição encontra-se sempre muito perto da baliza adversária para rematar um maior número de vezes possível.

Jogo do cruzamento: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade de atacar as zonas de finalização e assim incidir na técnica individual do remate numa situação de jogo reduzido.

Perante estes conteúdos que o grupo B não exercitou directamente com a mesma estrutura, dinâmica e liderança, verificou-se anteriormente nos resultados obtidos correspondentes ao Mesociclo nº 3 que existiu uma diferenciação de rendimento da parte dos dois grupos no Campeonato de Infantis e Iniciados em relação ao Mesociclo nº2.

Em suma, referindo-nos numa perspectiva de evolução concluímos perante os resultados que revelaram não existir diferenças significativas no rendimento dos grupos, verificaram que não existiu uma relação positiva pois o decréscimo apresentado em relação ao Mesociclo anterior reflecte essa mesma conclusão.

Relatório de Mesociclo nº 4

4. Enquadramento do Mesociclo em análise

4.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 4.

4.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 4 de Janeiro e o dia 7 de Fevereiro de 2010 e foi constituído por 7 microciclos (anexo nº 5).

4.3. Jogadores analisados

Todos os jogadores constituintes da amostra.

4.4. Total de jogos observados

Data	Adversário	Local: Casa ou Fora	Campeonato
23.01.2010	SL Benfica	Fora	Campeonato de Infantis
17.01.2010	Camarate	Casa	Campeonato de Iniciados

Tabela nº 7 – Jogos analisados no Mesociclo nº 4

4.5. Total do tempo de jogo acumulado pelos grupos

Grupo	Competição	Jogo	Tempo de jogo			Nº Jogadores	
			1ª Parte	2ª Parte	Total	1ª Parte	2ª Parte
A	Infantis	SL Benfica	116	102	218	4	4
B	Infantis	SL Benfica	76	109	185	4	4
A	Iniciados	Camarate	105	82	187	3	3
B	Iniciados	Camarate	105	128	233	3	4
Total Grupo A Infantis + Iniciados			221	184	405		
Total Grupo B Infantis + Iniciados			181	237	418		

Tabela nº 8 - Tabela com registo do tempo de jogo total (minutos) do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo.

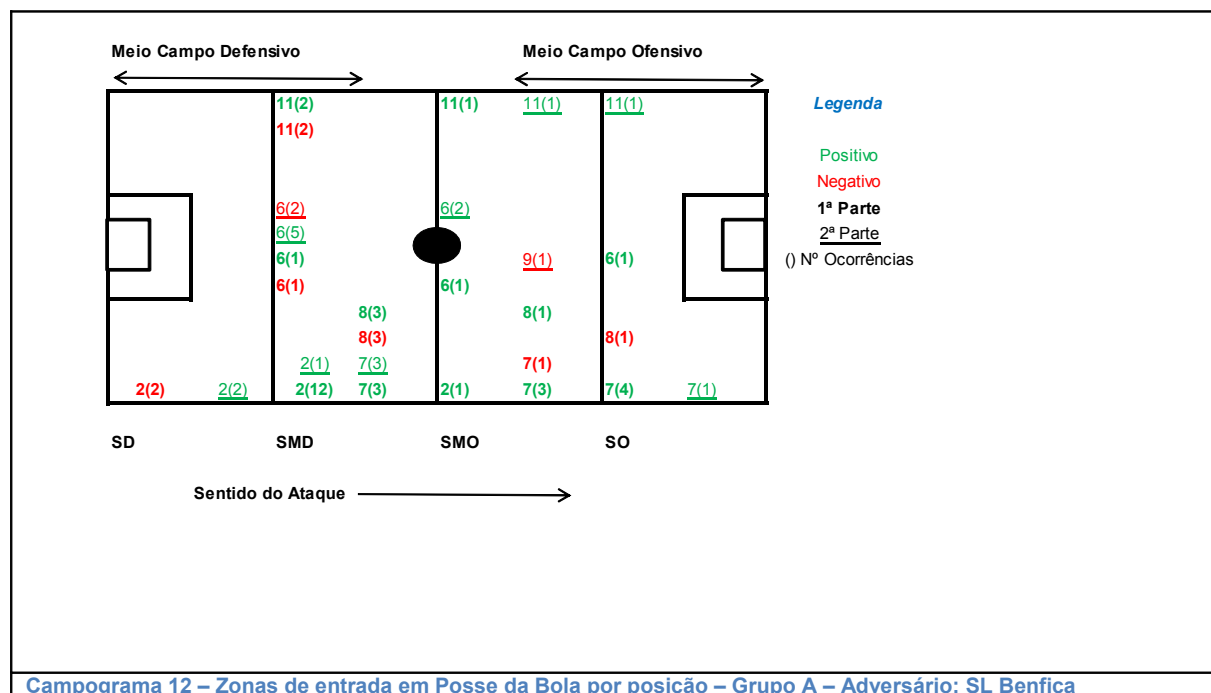
4.a) Local de Recuperação da Posse da Bola (Campogrma)

Através da visualização do campograma (subdivisão do campo em sectores) é possível entender em que zona do campo se deu mais incidências de recuperação da posse de bola ou de contacto com esta. Começaram a análise com o Campeonato de Infantis.

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida, começamos a análise pelo grupo A.

Grupo A – Adversário: SL Benfica

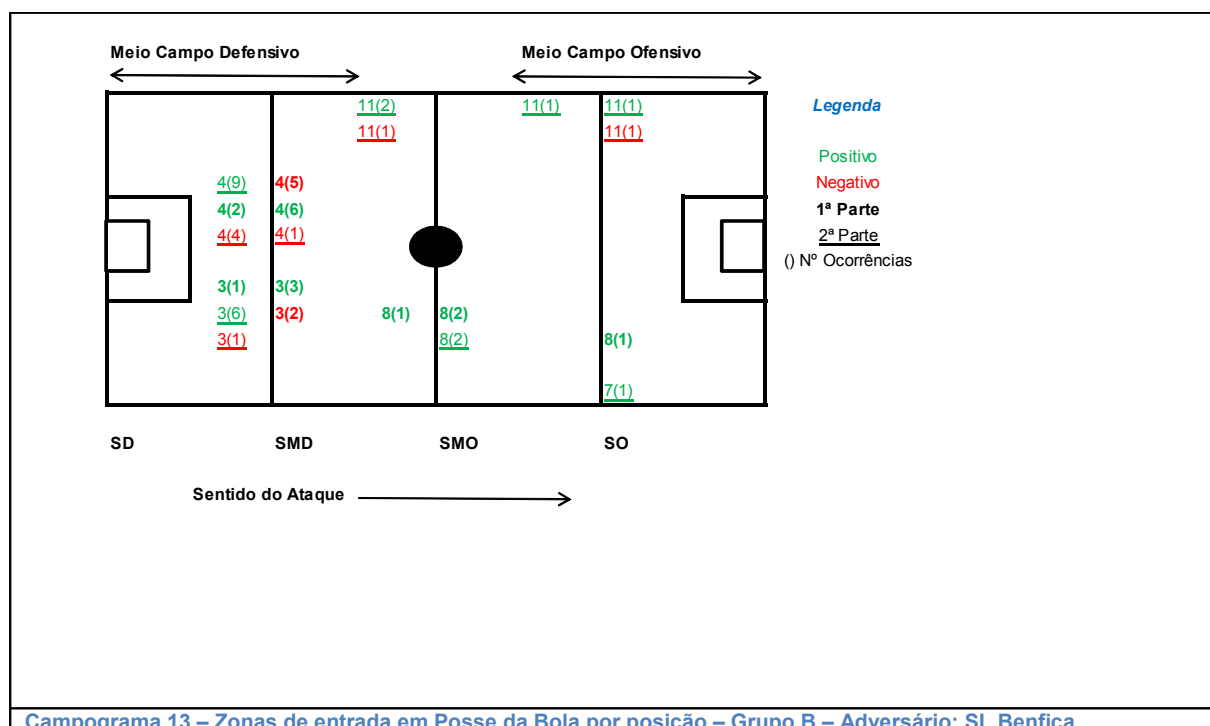


Segundo o campograma 12, o sector com mais actividade na 1ª parte foi o médio defensivo com 21 ocorrências positivas contra 6 negativas. No total temos 33 ocorrências positivas contra 10 negativas. Na 2ª parte, o sector médio defensivo continuou com mais actividade positiva e também negativa. Verificamos neste período 16 ocorrências com sucesso contra 3 com insucesso.

No total das duas partes verificamos que o grupo A teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 47 contra 13 ocorrências negativas, ou seja, o equivalente a 78,3% de eficácia Positiva.

De seguida passamos ao grupo B através de uma análise com o mesmo enquadramento.

Grupo B – Adversário: SL Benfica



Campograma 13 – Zonas de entrada em Posse da Bola por posição – Grupo B – Adversário: SL Benfica

Segundo o campograma 13, o sector com mais actividade na 1ª parte foi o médio defensivo com 10 ocorrências positivas contra 7 negativas. No total temos 16 ocorrências positivas contra 7 negativas. Na 2ª parte, o sector defensivo obteve mais actividade positiva e também negativa. Verificaram neste período 22 ocorrências com sucesso contra 8 com insucesso.

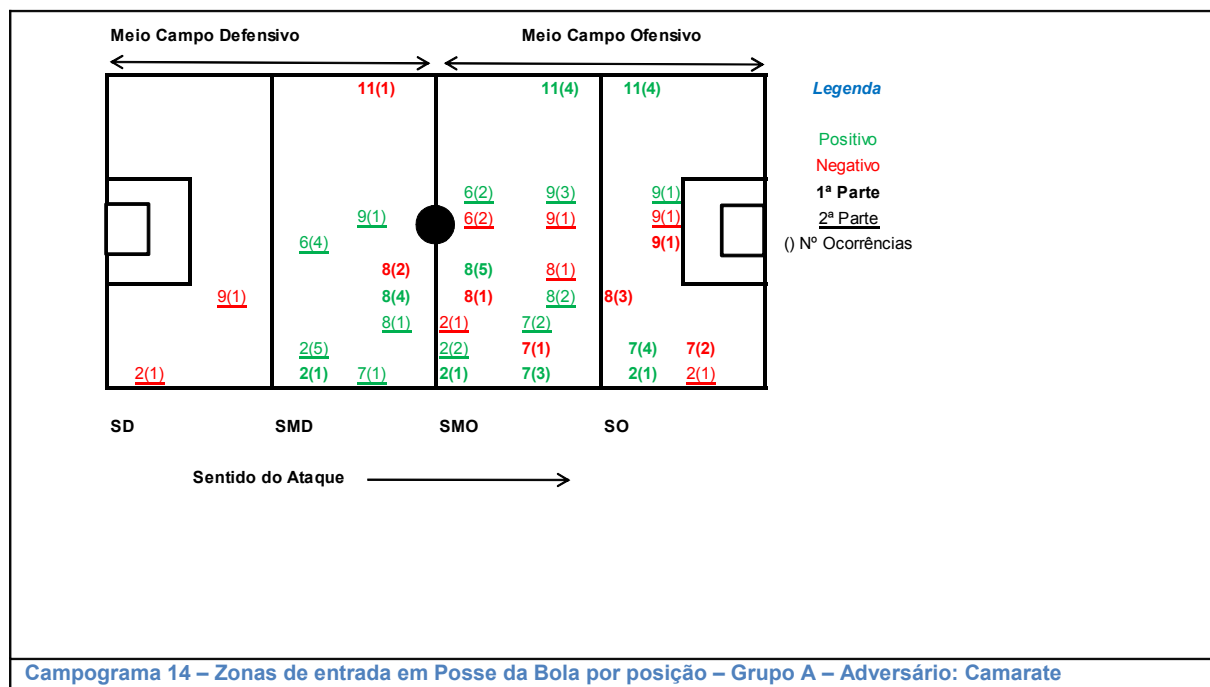
No total das duas partes verificamos que o grupo B teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 38 contra 15 ocorrências negativas, ou seja, o equivalente a 71,7% de eficácia positiva.

Próximo contexto: Campeonato Iniciados.

Contexto: Campeonato de Iniciados

Iniciaram a análise na mesma estrutura que anteriormente, ou seja, pelo grupo A.

Grupo A – Adversário: Camarate

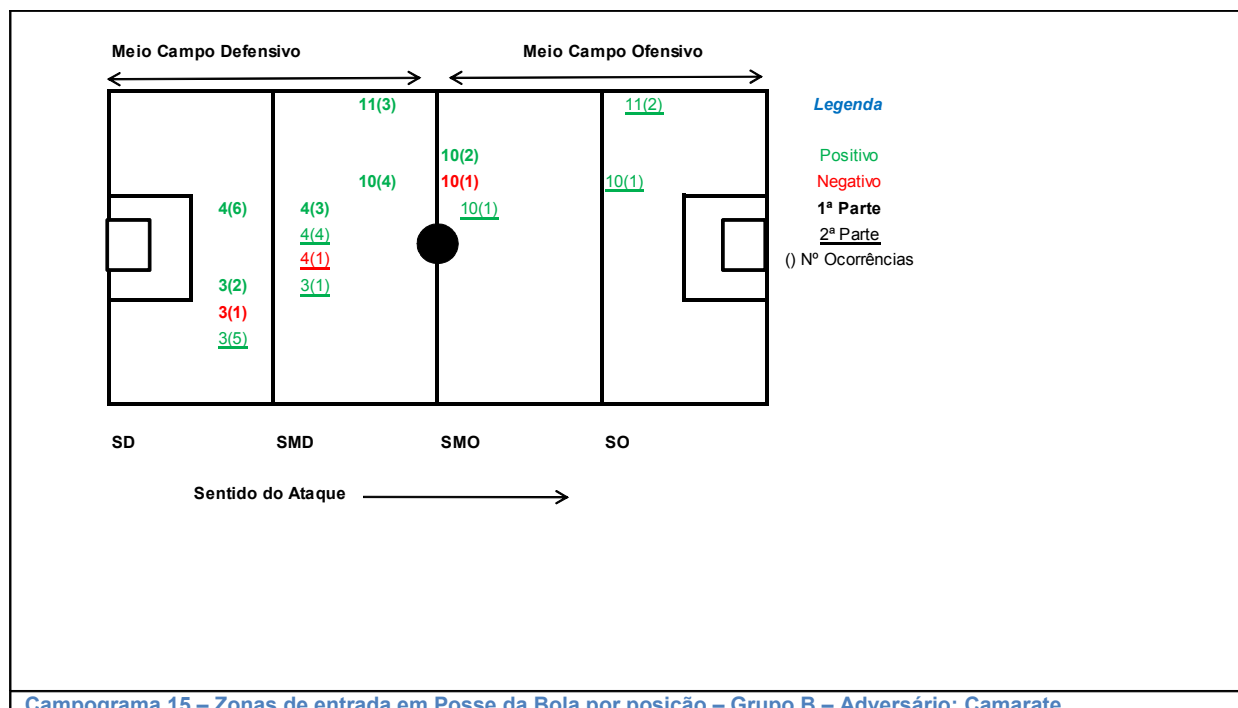


Segundo o campograma 14, o sector com mais actividade positiva na 1ª parte foi o médio ofensivo com 13 ocorrências positivas. O sector ofensivo foi líder nas ocorrências negativas com 6. No total registaram 27 ocorrências positivas contra 9 negativas. Na 2ª parte, o sector defensivo obteve mais actividade positiva e o sector médio ofensivo mais actividade negativa. Verificaram neste período 24 ocorrências com sucesso contra 9 com insucesso.

No total das duas partes verificamos que o grupo A teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 51 contra 20 ocorrências negativas, o equivalente a 71,8% de eficácia positiva.

De seguida passamos á apreciação do grupo B com o mesmo enquadramento que anteriormente.

Grupo B – Adversário: Camarate



Campograma 15 – Zonas de entrada em Posse da Bola por posição – Grupo B – Adversário: Camarate

Segundo o campograma 15, o sector com mais actividade positiva na 1ª parte foi o médio defensivo com 10 ocorrências positivas. O sector defensivo e médio ofensivo foram os líderes nas ocorrências negativas com 1 cada. No total registaram 20 ocorrências positivas contra 2 negativas. Na 2ª parte, o sector defensivo obteve mais actividade positiva e o sector médio defensivo mais actividade negativa. Verificaram neste período 12 ocorrências com sucesso contra 1 com insucesso.

No total das duas partes verificamos que o grupo A teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 32 contra 3 ocorrências negativas, ou seja, o equivalente a 91,9% de eficácia positiva.

4.b) Análise Quantitativa do Rendimento Mensal do Grupo A e B (nº de ocorrências vs sucesso ou insucesso na sua concretização)

De seguida fizeram a análise da temática: Tomada de Decisão.

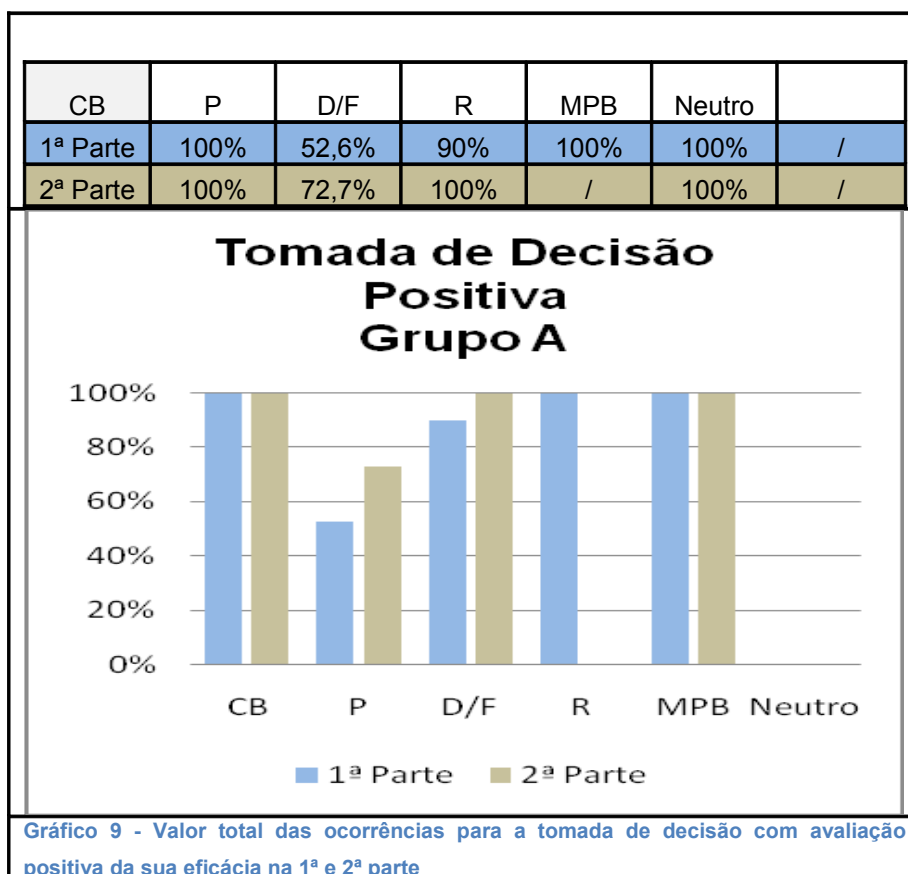
Tomada de Decisão

Aqui será analisado cada contexto e cada grupo por si, iniciando no Campeonato de Infantis onde o adversário foi a equipa do SL Benfica. Para um melhor enquadramento do jogo, referimos que o adversário era teoricamente de um rendimento desportivo idêntico ao dos grupos da equipa analisada. Efectuaremos uma análise através de gráficos, concretizando posteriormente a sua análise global.

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida começaremos pelo grupo A.

Adversário: SL Benfica

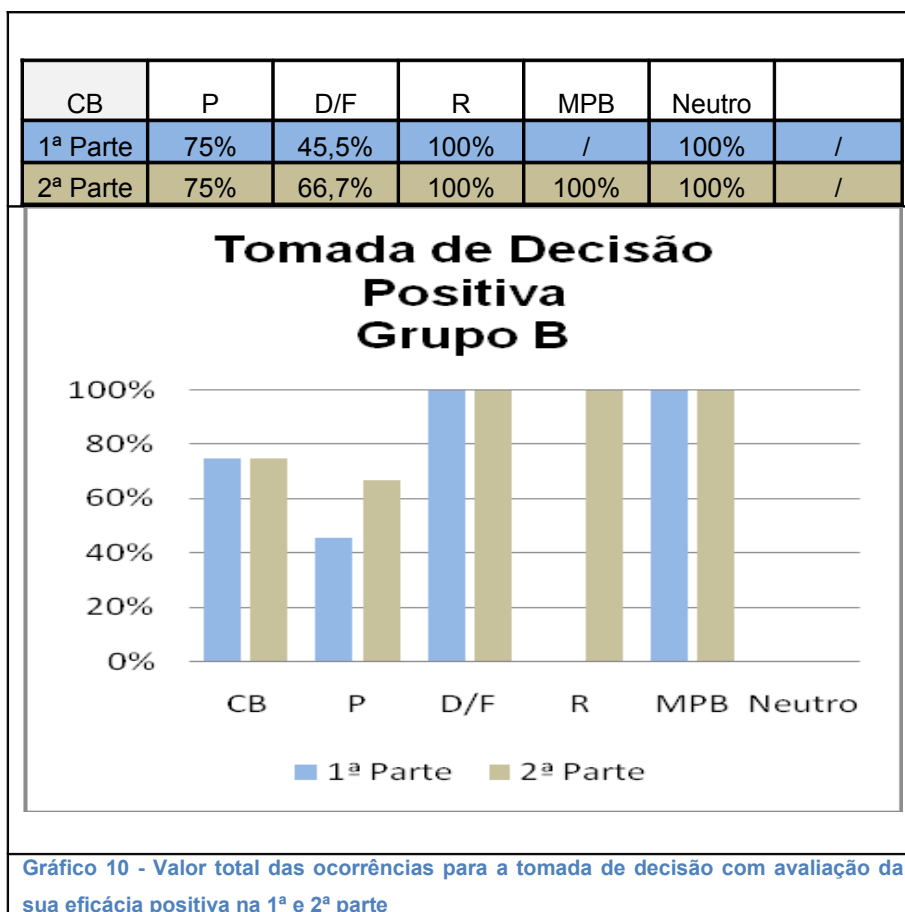


Através dos dados expostos no gráfico 9, verificamos que na 1ª parte do jogo as subcategorias: Condução de Bola (CB), Remate (R) e Manutenção da Posse de Bola (MPB) atingiram os 100% de ocorrências com sucesso. A subcategoria Passe (P) registou uma média de eficácia positiva baixa com 52,6%. A média relativa das subcategorias com ocorrências atingiu os 76,2% de eficácia positiva. Na 2ª parte do jogo verificaram a continuidade do sucesso das subcategorias Condução de Bola (CB) e Manutenção de Posse de Bola (MPB). Destacaram a ausência da subcategoria Remate (R) e o acréscimo do valor relativo da subcategoria Drible/Finta (D/F) e Passe (P). A média relativa na 2ª parte sofreu um aumento em relação à 1ª parte, chegando aos 83,3% de eficácia positiva. No entanto registaram ocorrências em menos uma subcategoria que na 1ª parte.

O grupo A obteve pelos dados retirados um rendimento positivo, atingindo no total das ocorrências de todo o jogo um valor de 78,3% de eficácia positiva.

De seguida analisamos o grupo B no mesmo enquadramento.

Adversário: SL Benfica



A partir do gráfico 10 analisaram que a 1ª parte atingiu os 100% de eficácia positiva na subcategoria Drible/Finta (D/F) e Manutenção da Posse de bola (MPB). Na subcategoria Passe (P) obteve um resultado abaixo dos 50% de eficácia positiva, enquanto na subcategoria Remate não registou acções. Ao nível da média, obtiveram um valor de 68,2% de eficácia positiva. Na 2ª parte houve alterações com destaques para o acréscimo da eficácia positiva em relação à 1ª parte, nas subcategorias Remate (R) e Passe (P). As subcategorias Drible/Finta (D/F) e Manutenção da Posse de Bola mantiveram o mesmo sucesso. A média desta 2ª parte atingiu os 74,2% de eficácia positiva.

Neste jogo, o grupo B atingiu um rendimento positivo com 71,7% de eficácia positiva.

De seguida fizemos uma análise comparativa entre os grupos A e B.

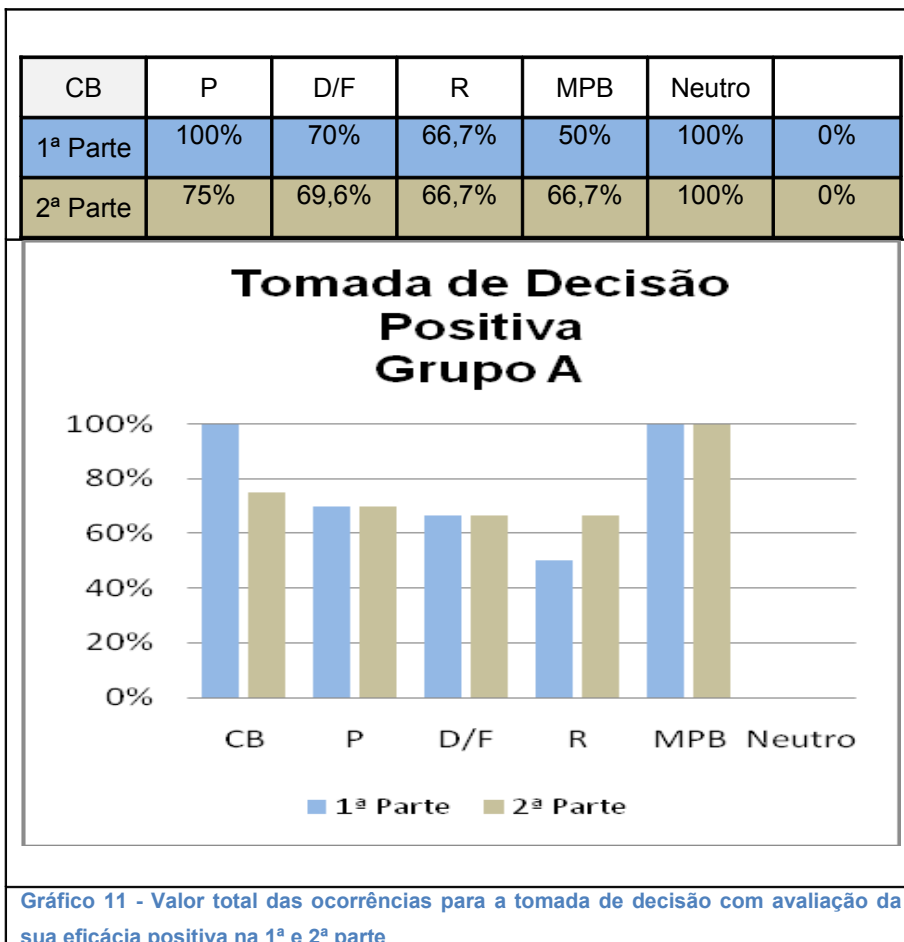
Análise Comparativa entre o grupo A e B

Com base no anexo nº 24 (Output SPSS), verificaram que não existe diferenças significativas entre os dois grupos no que diz respeito ao rendimento desportivo na comparação por subcategorias.

Contexto: Campeonato de Iniciados

De seguida principiaremos pelo grupo A.

Adversário: Camarate

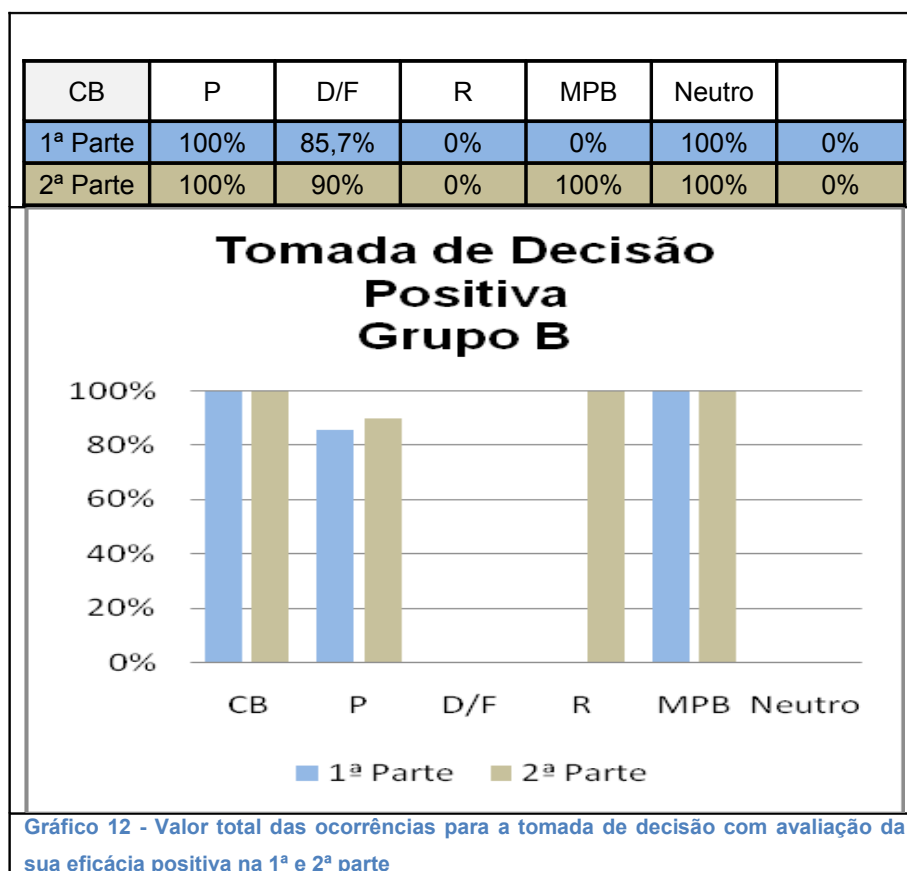


O gráfico 11 corresponde a resultados de eficácia positiva obtidos pelo grupo A no Campeonato de Iniciados, nele observamos que na 1ª parte registou-se ocorrências em todas as subcategorias, excepto na subcategoria Neutro. A subcategoria Condução de Bola (CB) e Manutenção da Posse da Bola (MPB) atingiram os 100% de eficácia positiva. As outras encontram-se entre os 50% e os 70% de sucesso. A média global relativa chega aos 67,3%. Na 2ª parte destacamos na subcategoria Condução de Bola (CB) o decréscimo percentual e na subcategoria Remate (R) o acréscimo para em relação ao resultado da 1ª parte. O grupo A na 2ª parte obteve uma média global de 65,6% de eficácia positiva, registando-se assim um equilíbrio entre as duas partes do jogo.

Concluimos que o grupo A, perante um adversário de idade mais velha manteve um rendimento positivo, fazendo chegar a sua média de eficácia aos 66,5% na totalidade do jogo.

De seguida analisamos o grupo B no mesmo enquadramento.

Adversário: Camarate



Os resultados na 1ª parte expostos no gráfico 12, demonstraram que as subcategorias Condução de Bola (CB) e Manutenção da Posse de Bola (MPB) chegaram aos 100% de eficácia positiva. As subcategorias Drible/Finta (D/F), Remate (R) e Neutro não registaram ocorrências. O grupo obteve uma média de 89,5% de eficácia positiva. Na 2ª parte não se registaram ocorrências da subcategoria Neutro e Drible/Finta (D/F) novamente, no entanto houve um aumento percentual positivo na subcategoria Passe (P) e o registo de ocorrências na subcategoria Remate (R) com 100% de sucesso. A média fixou-se no final da 2ª metade em 94,4% de eficácia positiva.

No final do jogo, o grupo B conseguiu o objectivo de obter um rendimento positivo com a média de 91,9% de eficácia positiva.

Com o fim da análise do rendimento dos grupos através dos gráficos, fizemos uma análise comparativa entre os grupos A e B.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

Com base no anexo nº 25 (Output SPSS), verificaram que existe diferenças significativas na comparação da subcategoria Passe (P), sendo que, o grupo B apresenta um rendimento desportivo superior.

Nas outras subcategorias não se registou diferenças significativas.

4.c) Análise qualitativa dos objectivos específicos do treino vs Rendimento mensal quantitativo

No que diz respeito ao Mesociclo nº 4, não foram acrescentados novos conteúdos específicos em relação ao Mesociclo anterior que puderam ter uma influência directa na tomada de decisão na avaliação do rendimento, no entanto outros conteúdos novos inseridos neste Mesociclo contribuíram de forma indirecta para a aprendizagem/desenvolvimento de uma melhor tomada de decisão e consequente melhor rendimento. É de maior importância referir que os mesmos conteúdos são repetidos ao longo do tempo numa relação de aprendizagem e desenvolvimento.

Perante estes conteúdos que o grupo B não exercitou directamente com a mesma estrutura, dinâmica e liderança, verificou-se anteriormente nos resultados obtidos correspondentes ao Mesociclo nº 4 que existiu uma diferenciação de rendimento da parte dos dois grupos no Campeonato de Infantis e Iniciados em relação ao Mesociclo nº3. Tanto o grupo A como o grupo B obtiveram médias de rendimento superiores no actual Mesociclo no Campeonato de Infantis. No campeonato de Iniciados o grupo A obteve uma média inferior de eficácia positiva em relação ao Mesociclo nº 3, no entanto o grupo B conseguiu uma média maior. Verificou-se ainda que o rendimento do grupo A no Campeonato de Infantis neste Mesociclo foi superior ao do grupo B, no entanto no Campeonato de Iniciados aconteceu o inverso.

Em suma, em relação ao Mesociclo anterior verificou-se uma evolução positiva no rendimento do grupo B nos dois campeonatos demonstrando que embora tenham um processo de treino exterior conseguem se manter ao nível do grupo A evidenciando a importância do talento/potencial. Já o grupo A apresentou uma evolução positiva no Campeonato de Infantis, no entanto no Campeonato de Iniciados voltou a apresentar um rendimento inferior em relação aos dois Mesociclos anteriores.

Relatório de Mesociclo nº 5

5. Enquadramento do Mesociclo em análise

5.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 5.

5.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 22 de Fevereiro e o dia 4 de Abril de 2010 e foi constituído por 8 microciclos (anexo nº 6).

5.3. Jogadores analisados

Todos os jogadores constituintes da amostra.

5.4. Total de jogos observados

Data	Adversário	Local: Casa ou Fora	Campeonato
20.03.2010	1º Dezembro	Casa	Distrital de Infantis 11 - 1ª Divisão
21.03.2010	SL Benfica	Fora	Distrital de Iniciados - 2ª Divisão – 2ª Fase

Tabela nº 9 – Jogos analisados no Mesociclo nº 5

5.5. Total do tempo de jogo acumulado pelos grupos

Grupo	Competição	Jogo	Tempo de jogo			Nº Jogadores	
			1ª Parte	2ª Parte	Total	1ª Parte	2ª Parte
A	Infantis	1º Dezembro	60	72	132	2	3
B	Infantis	1º Dezembro	60	30	90	2	2
A	Iniciados	SL Benfica	140	175	315	4	5
B	Iniciados	SL Benfica	105	72	177	3	3
Total Grupo A Infantis + Iniciados			200	247	447		
Total Grupo B Infantis + Iniciados			165	102	267		

Tabela nº 10 - Tabela com registo do tempo de jogo total do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo.

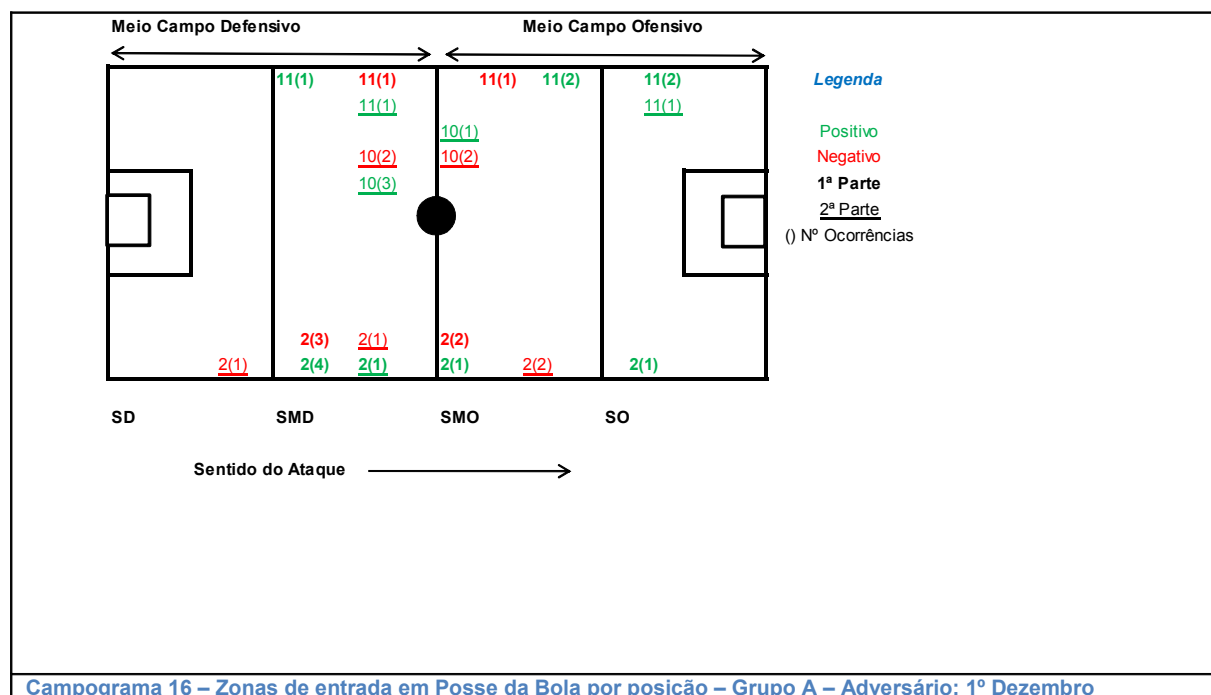
5.a) Local de recuperação da Posse da Bola (Campograma)

Através da visualização do campograma (subdivisão do campo em sectores) é possível entender em que zona do campo se deu mais incidências de recuperação da posse de bola ou de contacto com esta. Começamos a análise com o Campeonato de Infantis.

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida, começaram pela análise pelo grupo A.

Grupo A – Adversário: 1º Dezembro

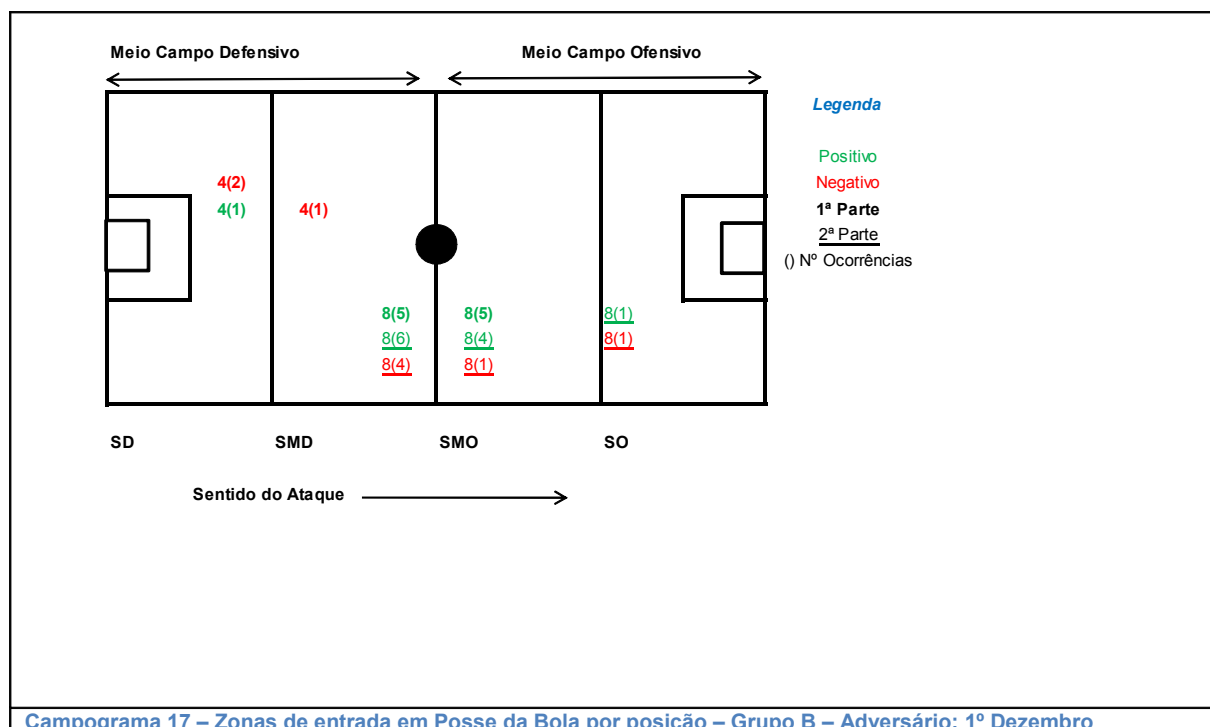


Segundo o campograma 16, o sector com mais actividade na 1ª parte foi o médio defensivo com 5 ocorrências positivas contra 4 negativas. No total temos 11 ocorrências positivas contra 7 negativas. Na 2ª parte, o sector médio defensivo continuou com mais actividade positiva, no entanto foi o sector médio ofensivo que obteve mais ocorrências negativas. Verificamos neste período 7 ocorrências com sucesso contra 8 com insucesso.

No total das duas partes verificaram que o grupo A obteve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 18 contra 15 ocorrências negativas, ou seja, o equivalente a 55% de eficácia positiva.

De seguida passamos ao grupo B através de uma análise com o mesmo enquadramento.

Grupo B – Adversário: 1º Dezembro



Segundo o campograma 17, o sector com mais actividade na 1ª parte foi o médio defensivo e médio ofensivo com 5 ocorrências positivas. No capítulo das ocorrências negativas o sector defensivo obteve o número maior. Na 2ª parte, o sector defensivo obteve mais actividade positiva e também negativa. Registamos neste período 11 ocorrências com sucesso contra 6 com insucesso.

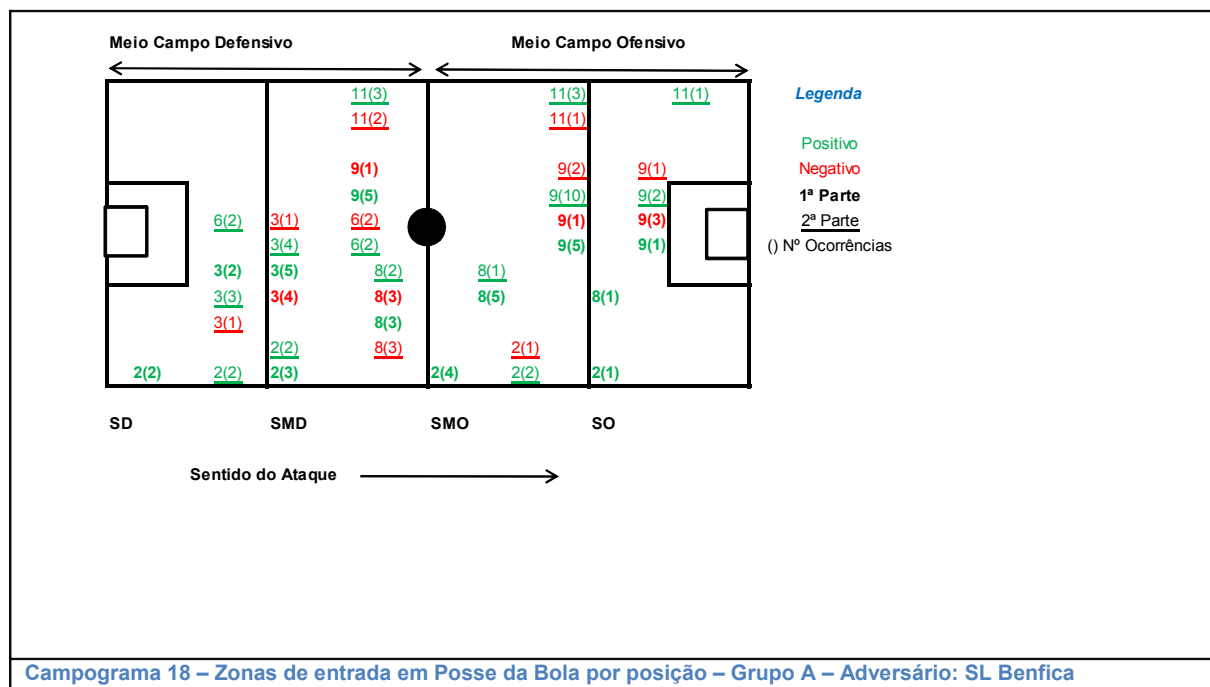
No total das duas partes puderam verificar que o grupo B teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 22 contra 9 ocorrências negativas, o equivalente a 71% de eficácia positiva.

Finalizamos assim a análise através do campograma 16 e 17 do Campeonato de Infantis. Passamos agora ao próximo contexto: Campeonato Iniciados.

Contexto: Campeonato de Iniciados

Começaram a análise na mesma estrutura que anteriormente, ou seja, pelo grupo A.

Grupo A – Adversário: SL Benfica

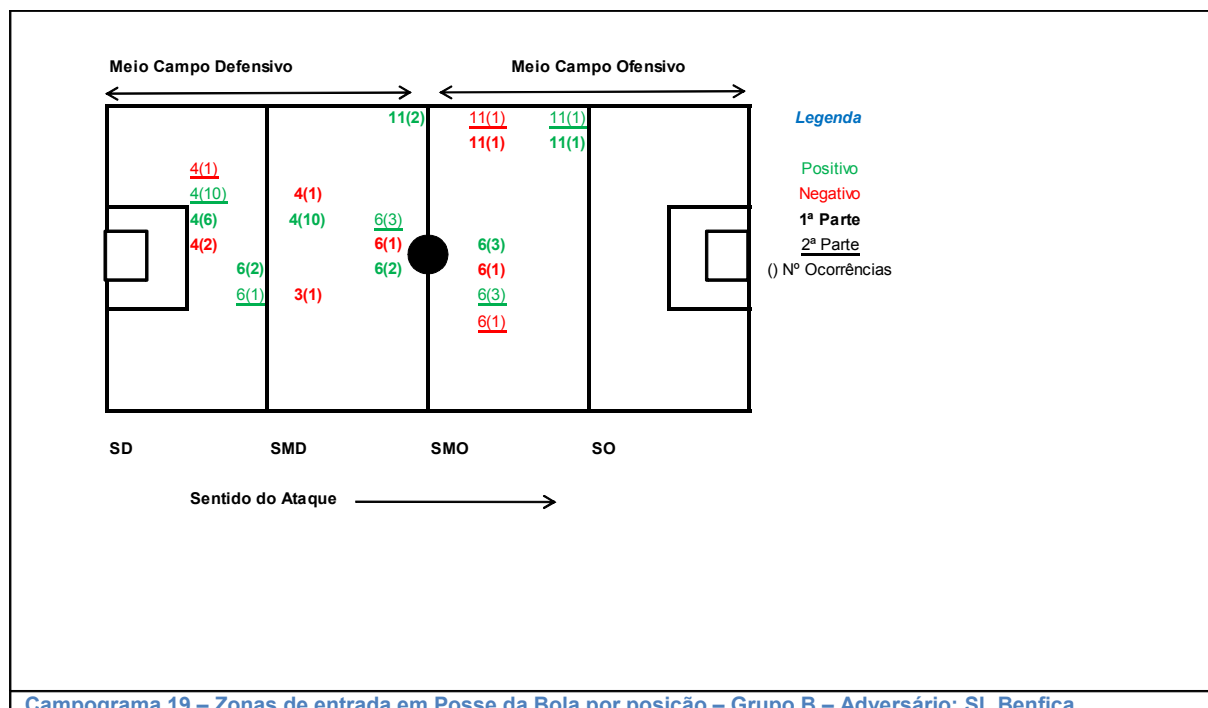


Segundo o campograma 18, o sector com mais actividade positiva na 1ª parte foi o médio defensivo com 16 ocorrências positivas e negativas com 8. No total temos 37 ocorrências positivas contra 11 negativas. Na 2ª parte, o sector ofensivo obteve mais actividade positiva e o sector médio defensivo mais actividade negativa. Verificamos neste período 39 ocorrências com sucesso contra 13 com insucesso.

No total das duas partes puderam verificar que o grupo A teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 77 contra 26 ocorrências negativas. Ou seja, o equivalente a 75% de eficácia positiva.

Passaram agora á apreciação do grupo B.

Grupo B – Adversário: SL Benfica



Segundo o campograma 19, o sector com mais actividade positiva na 1ª parte foi o médio defensivo com 14 ocorrências positivas e com 3 negativas. No total da 1ª parte, registou-se 23 ocorrências positivas contra 7 negativas. Na 2ª parte, o sector defensivo obteve mais actividade positiva e o sector médio ofensivo obteve mais actividade negativa. Verificamos neste período 15 ocorrências com sucesso contra 3 com insucesso.

No total das duas partes puderam verificar que o grupo B obteve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 44 contra 10 ocorrências negativas, o que equivale a 81% de eficácia positiva.

5.b) Análise Quantitativa do Rendimento Mensal do Grupo A e B (nº de ocorrências vs sucesso ou insucesso na sua concretização)

De seguida faremos a análise da temática: Tomada de Decisão.

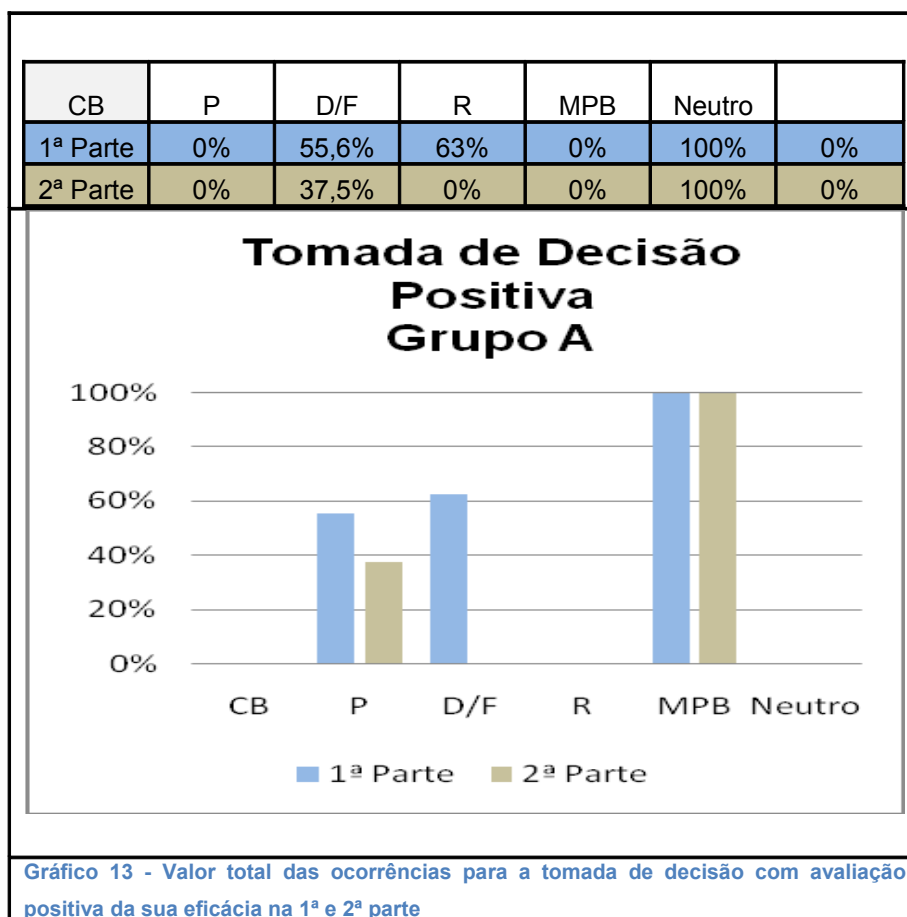
Tomada de Decisão

Aqui será analisado cada contexto e cada grupo por si, iniciando no Campeonato de Infantis onde o adversário foi a equipa do 1º Dezembro. Para um melhor enquadramento do jogo, referimos que o adversário era teoricamente de um rendimento desportivo inferior ao da equipa analisada.

Contexto: Campeonato de Infantis

De seguida começaram pelo grupo A.

Adversário: 1º Dezembro



Começamos a análise através dos dados expostos no gráfico 13, que revelaram na 1ª parte do jogo que, a subcategoria Manutenção da Posse de Bola (MPB) atingiu os 100% de ocorrências com sucesso. A subcategoria Passe (P) registou uma média de eficácia positiva baixa com 55,6%. Não se

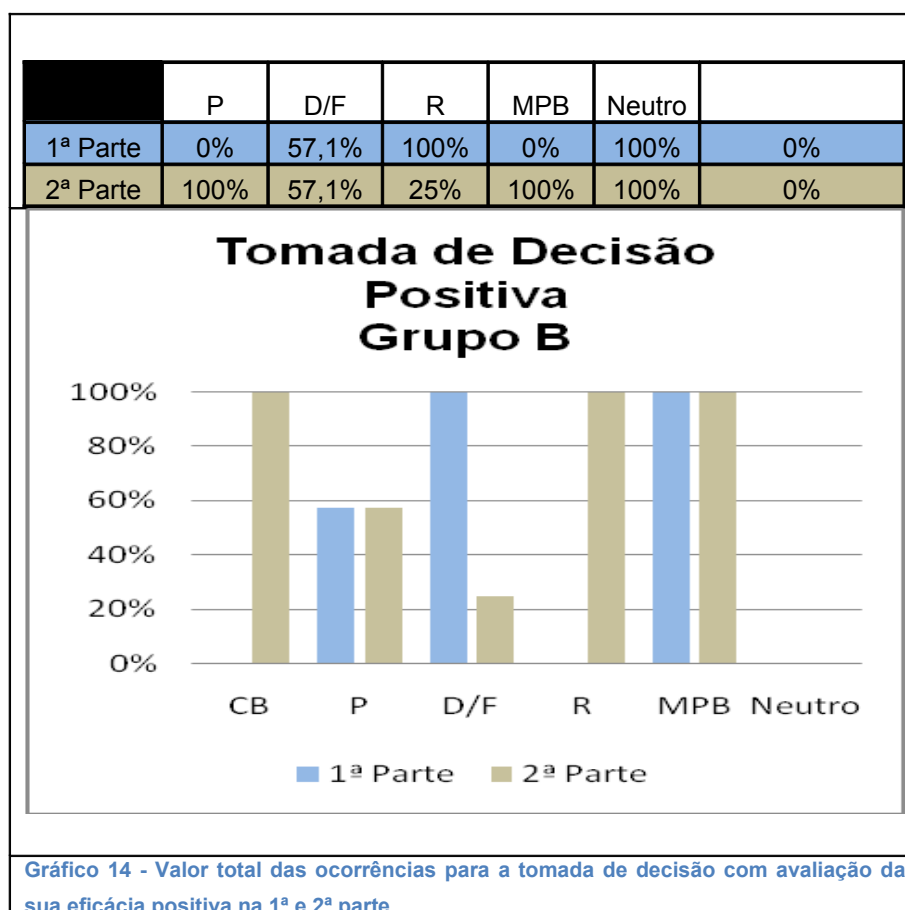
registou ocorrências nas subcategorias Condução de Bola (CB), Remate (R) e Neutro. A média relativa das subcategorias com ocorrências atingiu os 61% de eficácia positiva.

Na 2ª parte do jogo verificamos o decréscimo do valor da subcategoria Passe (P), que ficou abaixo dos 40% de eficácia positiva. Destacamos a ausência das mesmas subcategorias da 1ª parte. A subcategoria Drible/Finta (D/F) passou para um resultado de 100% de eficácia negativa. A média relativa na 2ª parte sofreu um decréscimo em relação à 1ª parte, chegando aos 47% de eficácia positiva.

O grupo A obteve pelos dados retirados um rendimento positivo, atingindo no total das ocorrências de todo o jogo um valor de 55% de eficácia positiva.

De seguida analisamos o grupo B.

Grupo B – Adversário: 1º Dezembro



O grupo B através dos dados registados no gráfico 14, mostraram que a 1ª parte teve atingiu os 100% de eficácia positiva na subcategoria Drible/Finta (D/F) e Manutenção da Posse de bola (MPB). A subcategoria Passe (P) obteve um resultado abaixo dos 60% de eficácia positiva, enquanto nas subcategorias Condução de Bola (CB) e Remate não se registou acções. Ao nível da média,

obtiveram um valor de 79% de eficácia positiva. Na 2ª parte houve alterações com destaques para o registo de ocorrências positivas em relação à 1ª parte, nas subcategorias Condução de Bola (CB) e Remate (R). A subcategoria Drible/Finta (D/F) registou um decréscimo acentuado de 100% para 25% de eficácia positiva. A média desta 2ª parte atingiu os 65% de eficácia positiva.

Neste jogo, o grupo B atingiu um rendimento positivo com uma média global do jogo de 71% de eficácia positiva.

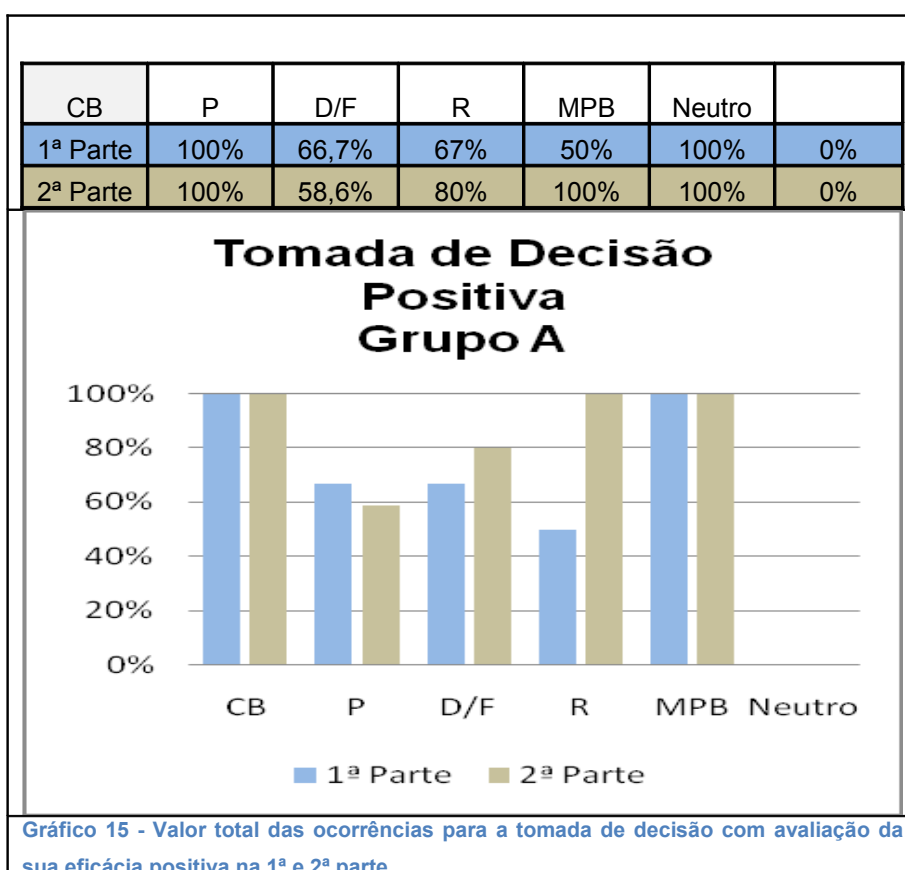
Análise Comparativa entre os grupos A e B

Através do anexo nº 26 (Output SPSS) verificaram que não existe diferenças significativas entre os grupos A e B.

Contexto: Campeonato de Iniciados

De seguida iniciamos pelo grupo A.

Adversário: SL Benfica



O gráfico 15 correspondeu a resultados de eficácia positiva obtidos pelo grupo A no Campeonato de Iniciados, nele observamos que na 1ª parte houve ocorrências em todas as subcategorias, excepto na

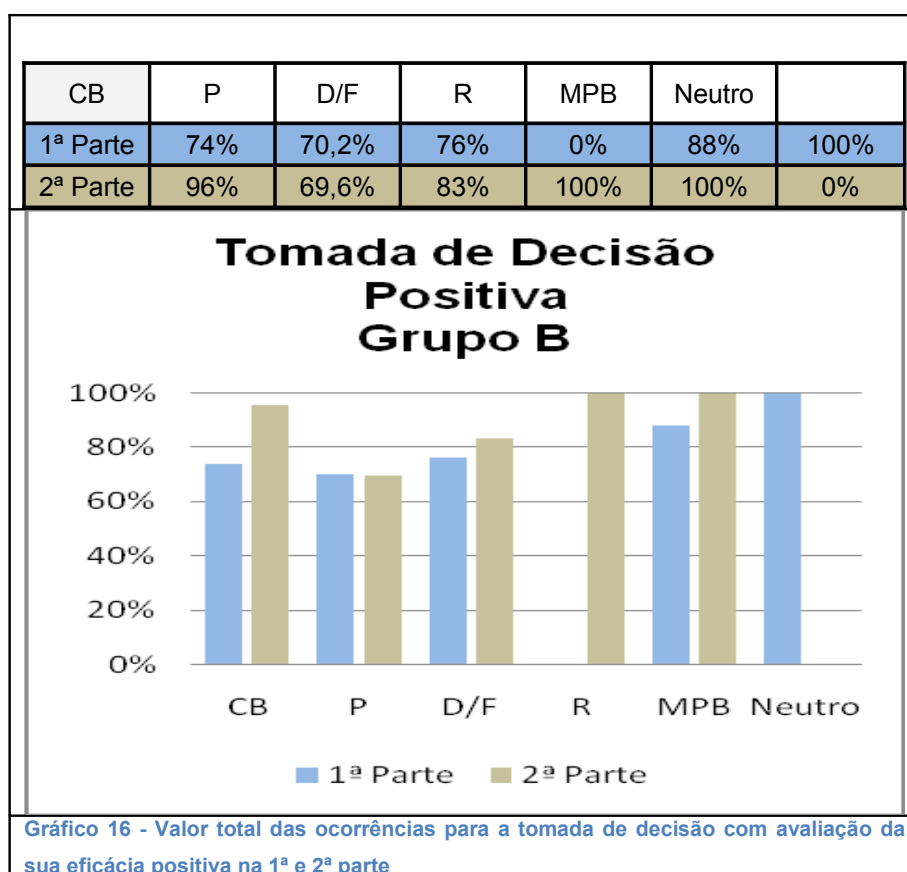
subcategoria Neutro. As subcategorias Condução de Bola (CB) e Manutenção da Posse de Bola (MPB) atingiram os 100% de eficácia positiva. As outras encontraram-se entre os 50% e os 70% de sucesso. A média global relativa chega aos 75%.

Na 2ª parte destacamos na subcategoria Passe (P) um decréscimo percentual, no entanto, na subcategoria Remate (R) e na subcategoria Drible/Finta (D/F) registaram um acréscimo em relação ao resultado da 1ª parte. O grupo A na 2ª parte obteve uma média global de 75% de eficácia positiva.

Concluimos que o grupo A conseguiu um rendimento positivo, fazendo chegar a sua média de eficácia positiva aos 75% na totalidade do jogo.

De seguida analisaram o grupo B.

Adversário: SL Benfica



Os resultados do grupo B na 1ª parte, registaram na subcategoria Neutro 100% de eficácia positiva. A subcategoria Remate (R) registou 0% de sucesso, enquanto, as restantes obtiveram resultados entre os 70% e 90% de eficácia positiva. O grupo obteve uma média de 79% de eficácia positiva na 1ª parte. Na 2ª parte registaram-se ocorrências em todas as subcategorias. Verificou-se um aumento percentual nas subcategorias Condução de Bola (CB), Drible/Finta (D/F), Remate (R) e Manutenção

da Posse de Bola (MPB). A subcategoria Neutro, ao contrário da 1ª parte obteve um resultado negativo. A média fixou-se no final da 2ª metade em 86% de eficácia positiva.

No final do jogo, conseguiram o objectivo de obter um rendimento positivo com a média de 81% de eficácia positiva.

Com o fim da análise do rendimento dos grupos através dos gráficos, fizemos de seguida um análise comparativa entre os grupos A e B.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

Através do anexo nº 27 (Output SPSS) verificamos que não existe diferenças significativas entre os grupos A e B.

5.c) Análise qualitativa dos objectivos específicos do treino vs Rendimento mensal quantitativo

No que diz respeito ao Mesociclo nº 5, foram acrescentados alguns novos conteúdos específicos em relação ao Mesociclo anterior que puderam ter uma influência directa na tomada de decisão na avaliação do rendimento, tais como:

Drible/Finta no corredor lateral: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade individual de criatividade numa zona específica do campo para resolver situações de confronto com o adversário.

Perante este conteúdo que o grupo B não exercitou directamente com a mesma estrutura, dinâmica e liderança, verificou-se anteriormente nos resultados obtidos correspondentes ao Mesociclo nº 5 que existiu uma diferenciação de rendimento da parte dos dois grupos no Campeonato de Infantis e Iniciados em relação ao Mesociclo nº 4. Tanto o grupo A como o grupo B obtiveram médias de rendimento inferiores no Campeonato de Infantis no actual Mesociclo. No Campeonato de Iniciados o grupo A obteve um rendimento superior enquanto o grupo B obteve um resultado inverso.

Chegamos novamente à conclusão no Mesociclo nº 5, numa fase avançada da época que o talento/potencial individual assume uma importância maior que o processo de treino interno na influência do rendimento desportivo em competição.

Relatório de Mesociclo nº 6

6. Enquadramento do Mesociclo em análise

6.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 6.

6.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 19 de Abril e o dia 30 de Abril de 2010 e foi constituído por 6 microciclos (anexo nº 7).

6.3. Jogadores analisados

Todos os jogadores constituintes da amostra.

6.4. Total de jogos observados

Data	Adversário	Local: Casa ou Fora	Campeonato
18.04.2010	Bucelas	Fora	Distrital de Iniciados - 2ª Divisão – 2ª Fase

Tabela nº 11 – Jogos analisados do Mesociclo nº 6

6.5 Total do tempo de jogo acumulado pelos grupos

Grupo	Competição	Jogo	Tempo de jogo			Nº Jogadores	
			1ª Parte	2ª Parte	Total	1ª Parte	2ª Parte
A	Iniciados	Bucelas	105	83	188	3	3
B	Iniciados	Bucelas	105	105	210	3	3
Total Grupo A Iniciados			105	83	188		
Total Grupo B Iniciados			105	105	210		

Tabela 12 - Tabela com registo do tempo de jogo total (minutos) do grupo e número de jogadores participantes em cada parte do jogo por grupo

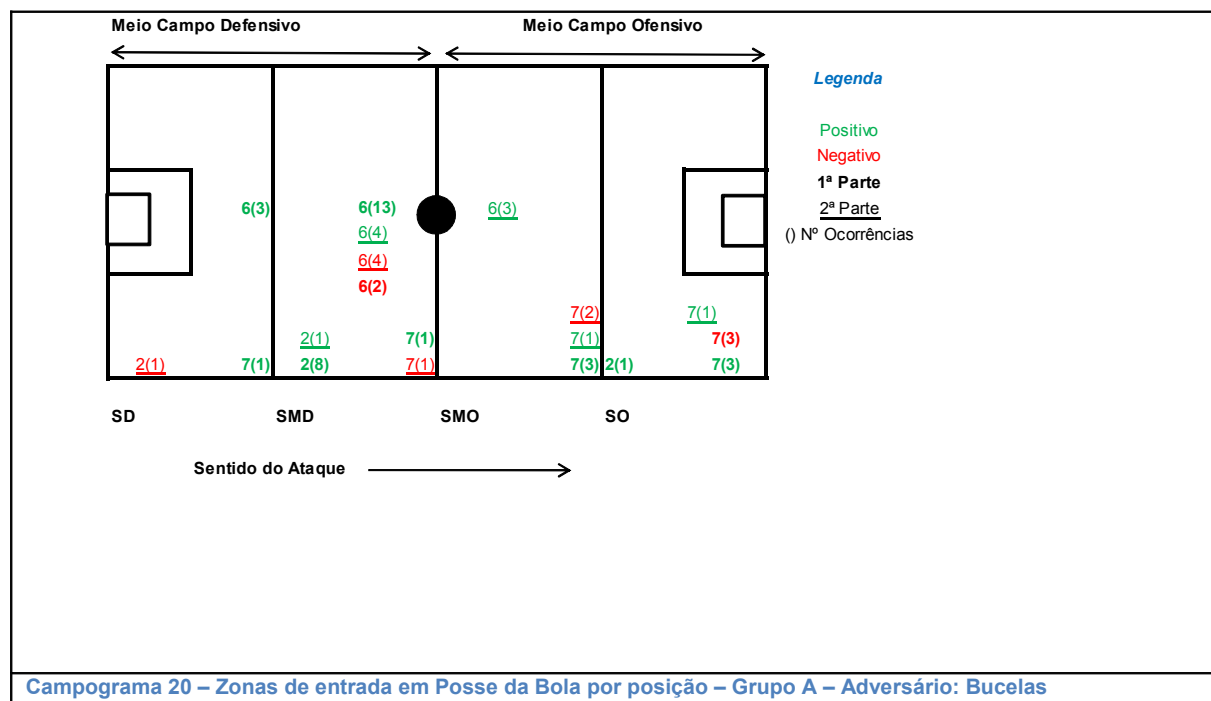
6.a) Local de Recuperação da Posse da Bola (Campograma)

Através da visualização do campograma (subdivisão do campo em sectores) é possível entender em que zona do campo se deu mais incidências de recuperação da posse de bola ou de contacto com esta. Começamos a análise com o Campeonato de Iniciados.

Contexto: Campeonato de Iniciados

Iniciamos a análise na mesma linha de pensamento que anteriormente, ou seja, pelo grupo A, desta feita contra o Bucelas.

Grupo A – Adversário: Bucelas

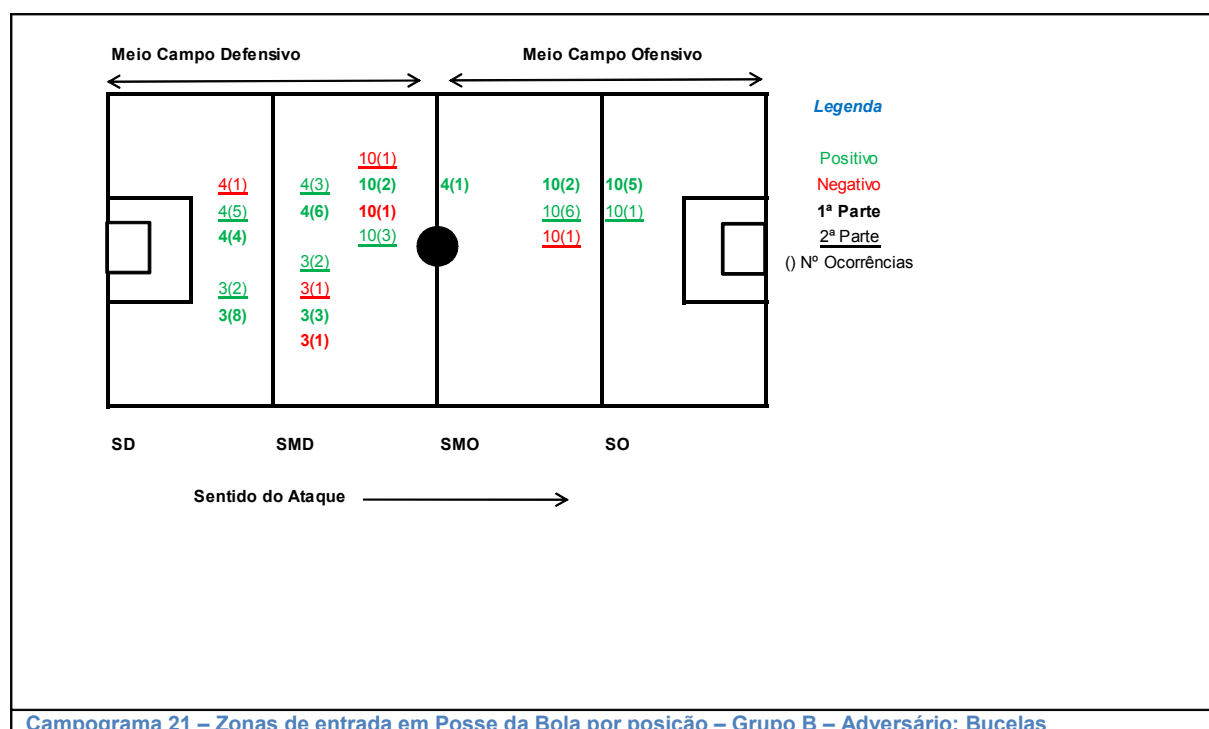


Segundo o campograma 20, o sector com mais actividade positiva na 1ª parte foi o médio defensivo com 22 ocorrências positivas e o sector ofensivo o líder nas ocorrências negativas com 3. No total temos 33 ocorrências positivas contra 5 negativas. Na 2ª parte, o sector defensivo obteve mais actividade positiva e negativa. Verificaram neste período 10 ocorrências com sucesso contra 8 com insucesso.

No total das duas partes pudemos verificar que o grupo A obteve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 43 contra 13 ocorrências negativas, o equivalente a 77% de eficácia positiva.

De seguida continuamos com a apreciação do grupo B.

Grupo B – Adversário: Bucelas



Segundo o campograma 21, o sector com mais actividade positiva na 1ª parte foi o defensivo com 12 ocorrências positivas e o sector médio defensivo líderes nas ocorrências negativas com 2. No total temos 31 ocorrências positivas contra 2 negativas. Na 2ª parte, o sector médio defensivo obteve mais actividade positiva e negativa. A posição em destaque pelo número de acções positivas e negativas foi a nº 10. Registaram neste período 22 ocorrências com sucesso contra 4 com insucesso.

No total das duas partes verificamos, que o grupo B teve um domínio de ocorrências positivas numa proporção de 53 contra 6 ocorrências negativas, ou seja, o equivalente a 89,8% de eficácia positiva.

6.b) Análise Quantitativa do Rendimento Mensal do Grupo A e B (nº de ocorrências vs sucesso ou insucesso na sua concretização)

De seguida faremos a análise da temática: Tomada de Decisão.

Tomada de Decisão

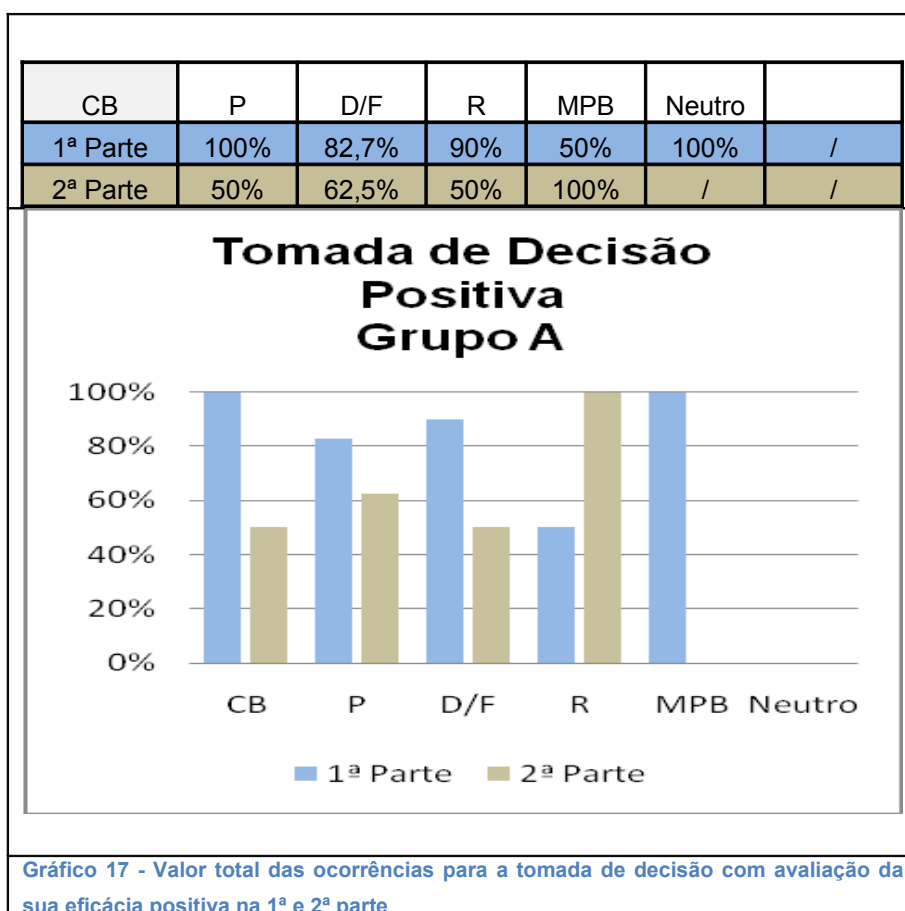
Aqui será analisado cada contexto e cada grupo por si, iniciando no Campeonato de Iniciados onde o adversário foi a equipa do Bucelas. Para um melhor enquadramento do jogo, referimos que a equipa adversária é de uma faixa etária mais velha. Efectuamos uma análise através de gráficos, concretizando posteriormente a sua análise global.

Mantendo a estrutura de outros relatórios anteriores, efectuamos de seguida a análise do Campeonato de Iniciados.

Contexto: Campeonato de Iniciados

De seguida analisaram o grupo A.

Adversário: Bucelas

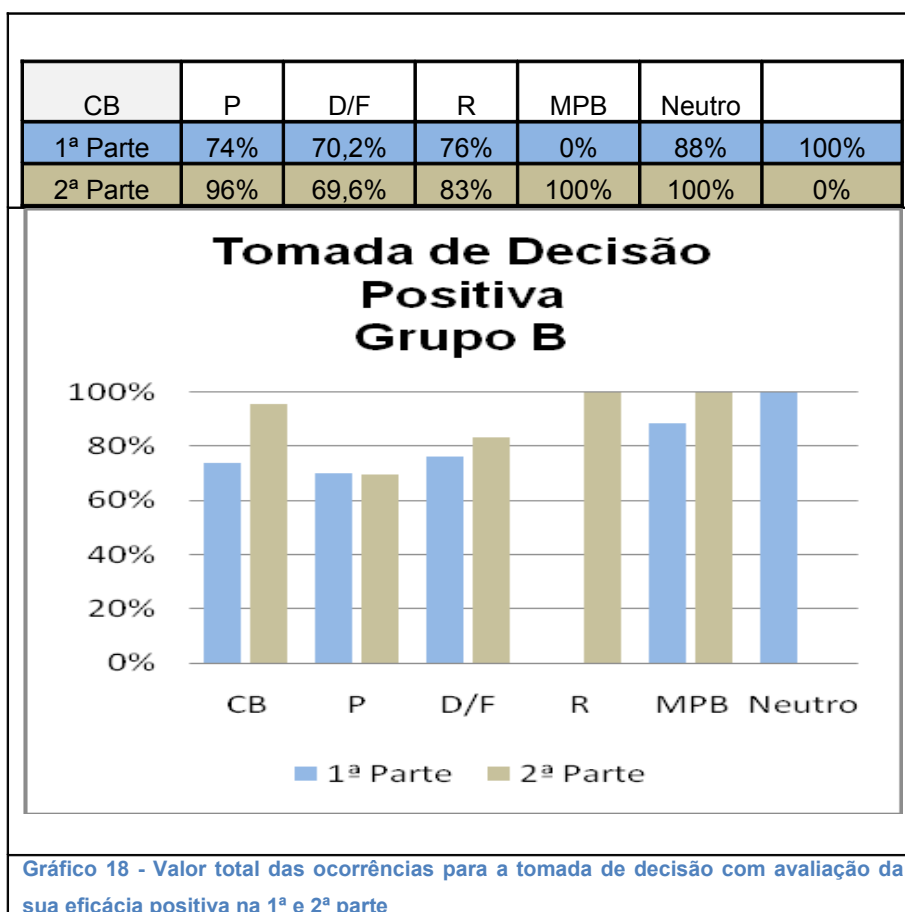


O gráfico 17 correspondeu a resultados de eficácia positiva obtidos pelo grupo A no Campeonato de Iniciados, nele observaram que na 1ª parte registaram-se ocorrências em todas as subcategorias, excepto na subcategoria Neutro. A subcategoria Condução de Bola (CB) e a subcategoria Manutenção da Posse de Bola (MPB) atingiram os 100% de eficácia positiva. As outras encontram-se entre os 50% e os 90% de sucesso. A média global relativa chega aos 86%. Na 2ª parte destacaram na subcategoria Condução de Bola (CB) o decréscimo percentual e na subcategoria Remate (R) o acréscimo significativo em relação ao resultado da 1ª parte. O grupo A na 2ª parte obteve uma média global de 62% de eficácia positiva.

Concluimos que o grupo A, perante um adversário de idade mais velha manteve um rendimento positivo, fazendo chegar a sua média de eficácia aos 77% na totalidade do jogo.

De seguida analisamos o grupo B com o mesmo enquadramento.

Adversário: Bucelas



Através dos resultados expostos no gráfico 18, verificamos que as subcategorias Neutro chegaram aos 100% de eficácia positiva. As subcategorias Condução de Bola (CB), Passe (P) e Drible/Finta (D/F) registaram ocorrências entre os 70,2% e os 88%. Por outro lado não se registaram ocorrências

da subcategoria Remate (R). O grupo obteve uma média de 93,3% de eficácia positiva na 1ª parte. Na 2ª parte não se registamos ocorrências da subcategoria Neutro, no entanto houve um aumento percentual positivo na subcategoria Remate (R) e Manutenção da Posse de Bola (MPB) com 100% de sucesso. As restantes categorias, (CB), (P) e (C/F) estiveram entre os 69,5% e os 96%. A média fixou-se no final da 2ª metade em 84,6% de eficácia positiva.

No final do jogo, conseguiram o objectivo de obter um rendimento positivo com a média de 89,8% de eficácia positiva.

Com o fim da análise do rendimento dos grupos através dos gráficos, fizeram de seguida uma análise comparativa entre os grupos A e B.

Análise Comparativa entre os grupos A e B

Analizamos o anexo nº 28 (Output SPSS) onde verificamos que não existiam diferenças significativas no rendimento desportivo quando comparando as subcategorias.

6.c) Análise qualitativa dos objectivos específicos do treino vs Rendimento mensal quantitativo

No que diz respeito ao Mesociclo nº 6, foram acrescentados alguns novos conteúdos específicos em relação ao Mesociclo anterior que puderam ter uma influência directa na tomada de decisão na avaliação do rendimento, tais como:

Técnica de cabeceamento: Permite ao jogador aprender/desenvolver a sua capacidade individual de remate com outra parte do corpo sem ser o pé.

Perante este conteúdo que o grupo B não exercitou directamente com a mesma estrutura, dinâmica e liderança, verificou-se anteriormente nos resultados obtidos correspondentes ao Mesociclo nº 6 que existiu uma diferenciação de rendimento da parte dos dois grupos no Campeonato de Iniciados em relação ao Mesociclo nº 5. O grupo A obteve uma média inferior em relação ao Mesociclo anterior, enquanto o grupo B obteve uma ligeira subida na média de eficácia positiva. Verificou-se ainda que o rendimento do grupo A no Campeonato de Iniciados foi superior ao do grupo B.

Em suma, perante os resultados apresentados concluímos que não existiam diferenças significativas no rendimento desportivo entre os dois grupos. Solidificando as conclusões de mesociclos anteriores, que referiam o mesmo. Sendo assim chegamos ao último mesociclo com jogos competitivos analisados, com a convicção que o talento/potencial individual assumiu nesta amostra uma influência maior no rendimento desportivo que o processo de treino.

Relatório de Mesociclo nº 7

No relatório de mesociclo não iremos abordar a temática da análise do rendimento em competição, pois este mesociclo tem como objectivos a avaliação e transição de um grupo de jogadores para o escalão Sub-14 numa fase final da época onde as competições distritais já terminaram.

7. Enquadramento do Mesociclo em análise

7.1. Mesociclo em análise

Mesociclo nº 7.

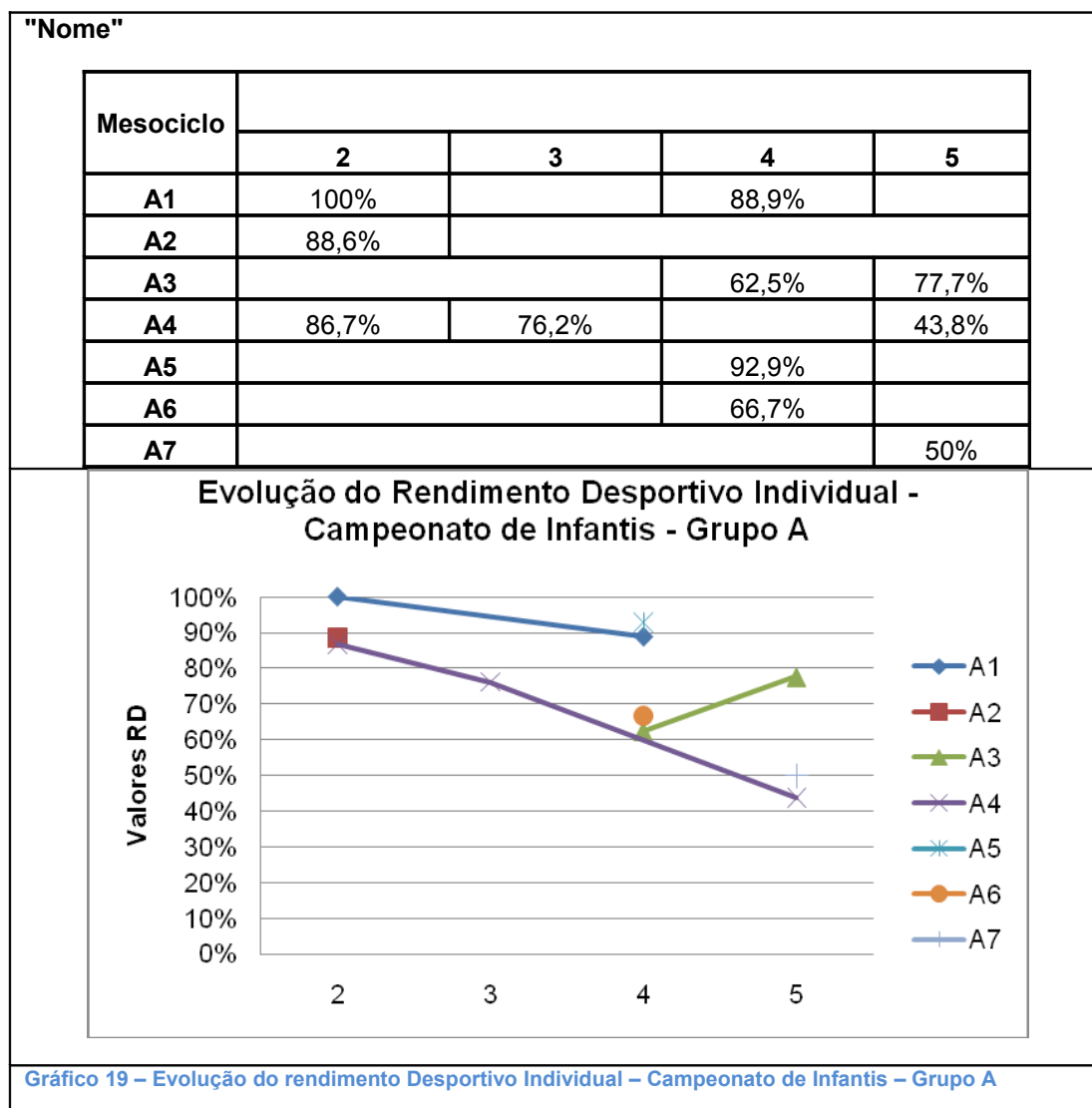
7.2. Período do Mesociclo correspondente

O mesociclo corresponde ao período entre o dia 31 de Maio e o dia 30 de Junho de 2010 e foi constituído por 4/5 microciclos (anexo nº 8).

Análise da Evolução do Rendimento Desportivo do Jogador

Nesta temática realizamos uma análise sobre a evolução do rendimento desportivo individual ao longo dos mesociclos. Os resultados foram apresentados sobre forma de valores relativos e gráficos de linhas. A análise divide-se por campeonatos e grupos. As tabelas com os valores absolutos por jogador encontram-se nos anexos nº 29 e 30. Iniciaram pelo Campeonato de Infantis

Campeonato Infantis

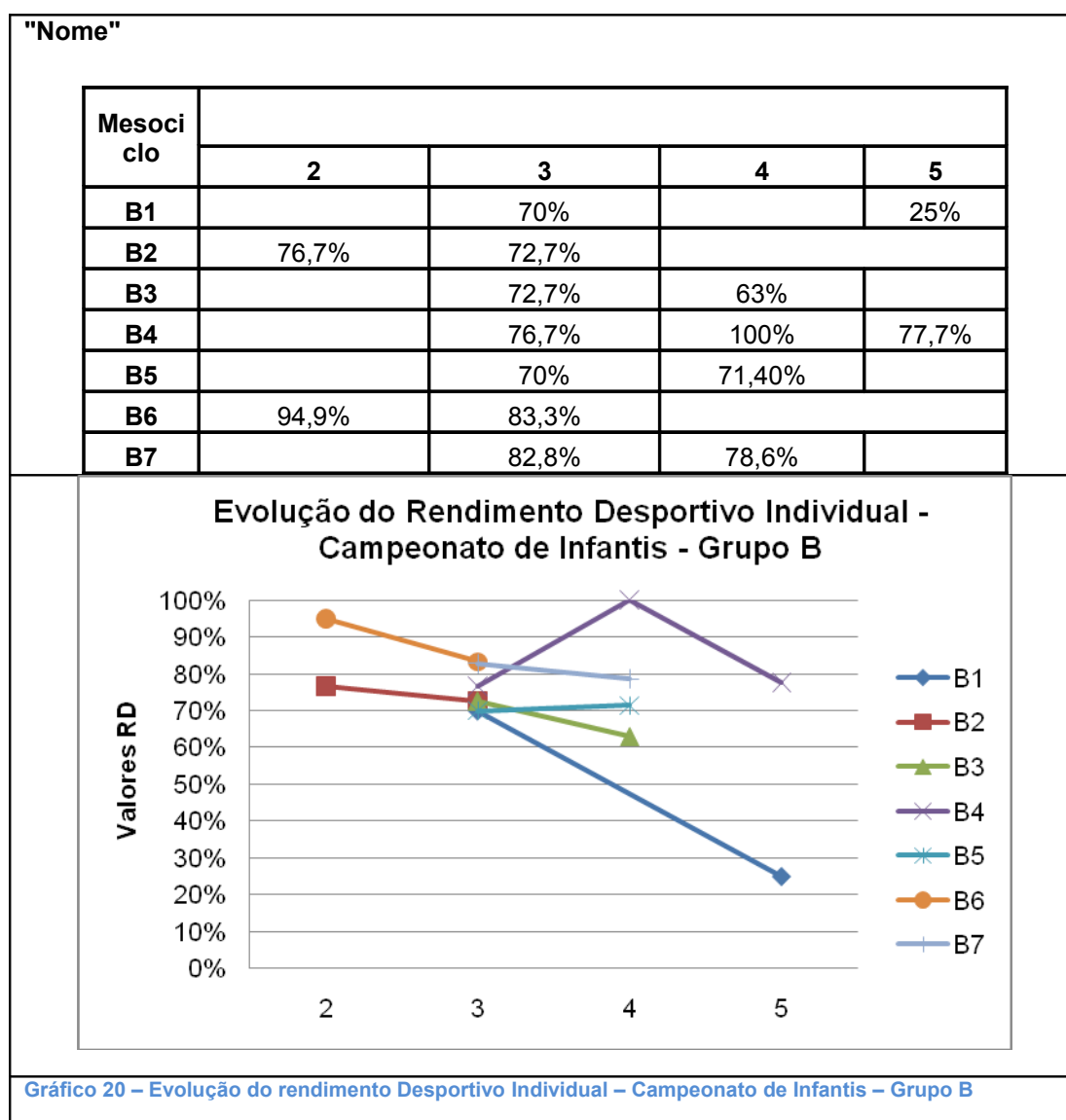


Numa primeira análise verificamos a irregularidade de participação em todos os mesociclos, pois alguns jogadores só têm uma participação neste campeonato. Este facto é justificável pela convocatória ser realizada pela equipa técnica, pois existindo duas competições, concluíram que a maior parte destes jogadores foram mais vezes convocados para o Campeonato de Iniciados.

Numa possível análise, o jogador "A4" foi aquele que mais vezes participou no Campeonato de Infantis, no entanto a sua evolução é decrescente. Na mesma situação, encontrava-se o jogador "A1" com duas participações intervaladas.

O jogador "A3" participou em dois mesociclos, mas ao contrário dos jogadores anteriores obteve uma evolução crescente.

Os jogadores “A2”, “A5”, “A6” e “A7” tiveram uma participação no Campeonato de Infantis, sendo que, o jogador “A5” destacou-se com o maior rendimento desportivo no mesociclo nº 4.



Numa primeira análise verificamos a irregularidade de participação em todos os mesociclos tal como no grupo A, no entanto registaram um mínimo de 2 participações. Este facto é justificável pela convocatória ser realizada pela equipa técnica, pois existindo duas competições, concluíram que a maior parte destes jogadores foram mais vezes convocados para o Campeonato de Iniciados.

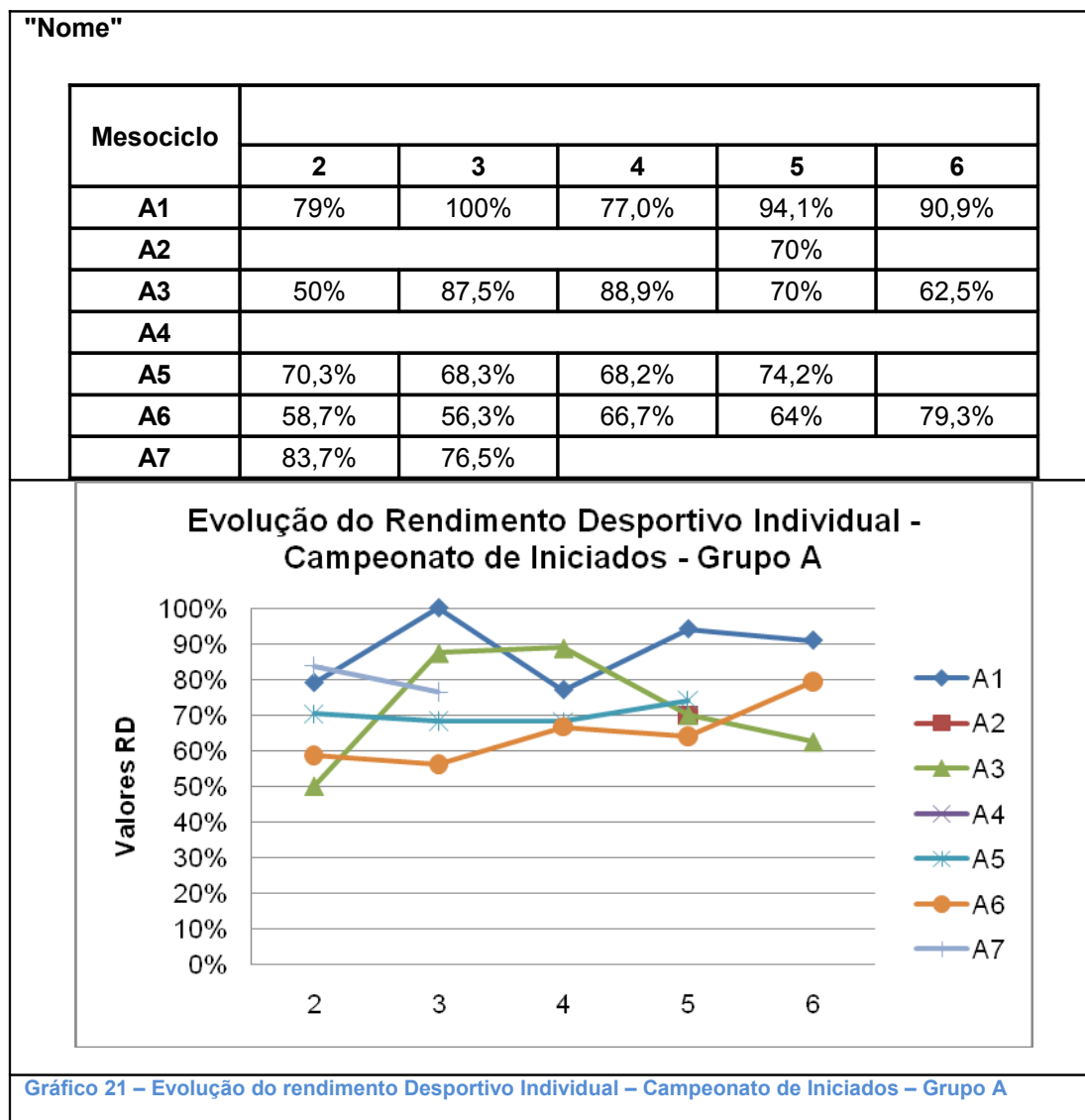
Numa possível análise, o jogador “B4” foi aquele que mais vezes participou no Campeonato de Infantis, no entanto a sua evolução é irregular como observaram no gráfico. Este jogador obteve uma evolução crescente do mesociclo nº 3 para o nº 4, mas depois registou uma evolução decrescente para o mesociclo nº 5.

Os jogadores “B1”, “B2”, “B3”, “B6” e “B7” todos com duas participações neste campeonato, registaram uma evolução decrescente. A evolução mais acentuada pela negativa, foi a do jogador “B1”.

A evolução crescente foi registada no jogador “B5”.

De seguida passamos a análise do Campeonato de Iniciados.

Campeonato de Iniciados



Ao contrário do que se registou no Campeonato de Infantis, verificamos uma regularidade de participação da parte de alguns jogadores do grupo nesta competição.

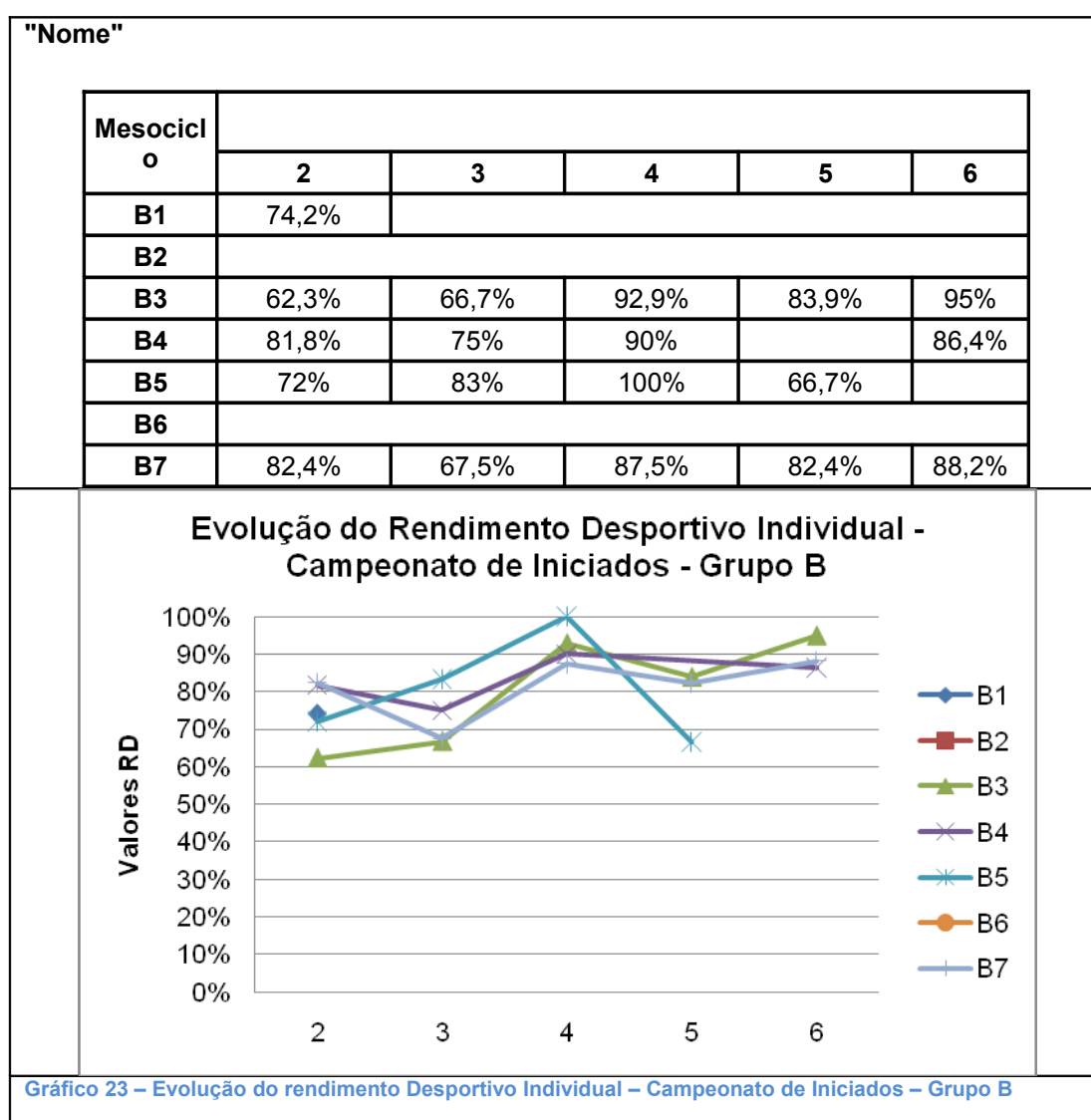
Os jogadores “A1”, “A3” e “A6” participaram em todos os mesociclos. Cada um deles obteve evoluções irregulares, no entanto, com diferenciação.

O jogador “A5” participou em quatro mesociclos, registando uma evolução com ligeiras irregularidades, no entanto, pela linha do gráfico apresentada concluíram que a evolução foi constante.

O jogador “A7” participou em dois mesociclos, registou uma evolução decrescente.

O jogador “A2” participou num único mesociclo enquanto que o jogador “A4” nunca participou em nenhum mesociclo, provavelmente devido às suas características físicas e técnico-táticas não se adequarem à complexidade da competição e assim não ser escolha da equipa técnica para este campeonato.

De seguida passaram a análise do grupo B.



Ao contrário do que se registou no Campeonato de Infantis, verificamos uma regularidade de participação da parte de alguns jogadores do grupo nesta competição.

Os jogadores “B3” e “B7” participaram em todos os mesociclos. Cada um deles obteve evoluções irregulares, no entanto, com diferenciação da parte do jogador “B3” que em comparação com o seu colega registou uma evolução crescente mais regular.

O jogador “B4” e “B5” participaram em quatro mesociclos, registando uma evolução com irregularidades, no entanto, pela linha do gráfico apresentada concluíram que a evolução do jogador “B4” foi mais regular.

O jogador “B1” participou num único mesociclo.

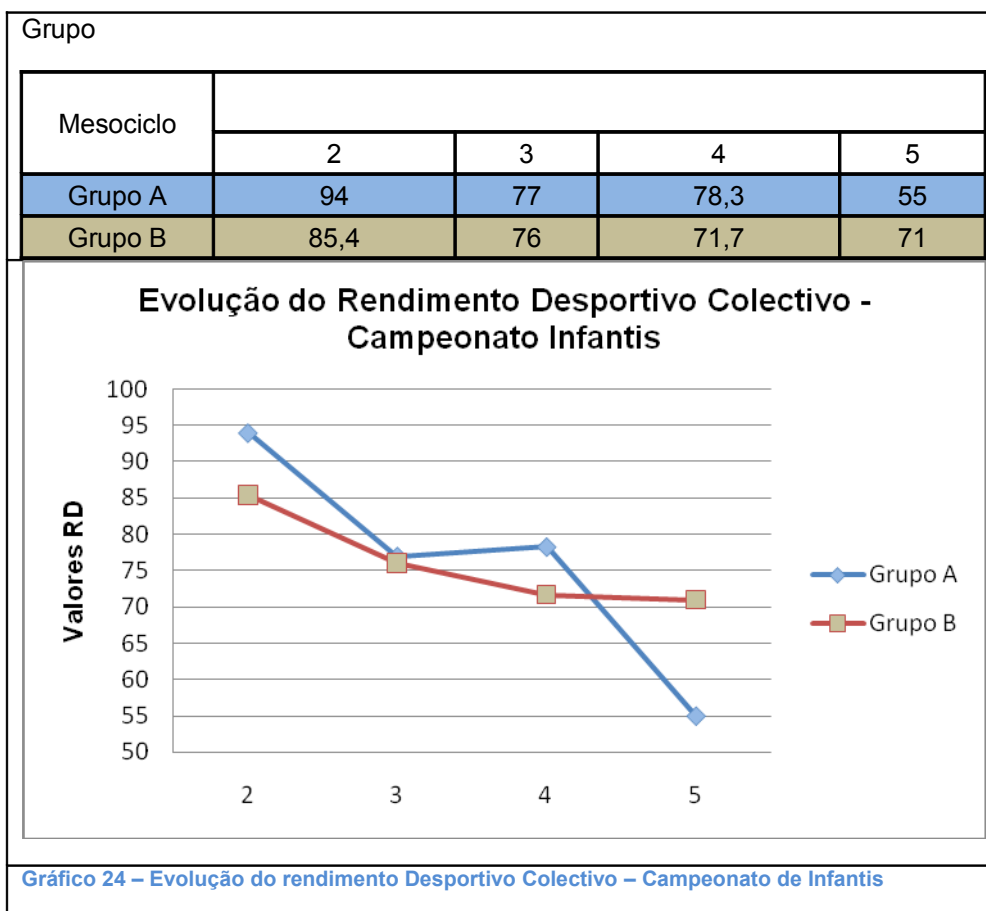
O jogador “B2” e “B6” nunca participaram em nenhum mesociclo, provavelmente devido às suas características físicas e técnico-táticas não se adequarem à complexidade da competição e assim não ser escolha da equipa técnica para este campeonato. Estes dois jogadores foram dispensados pelo clube no final da 1ª parte da época (Dezembro) por não apresentarem em competição uma evolução (rendimento desportivo) de acordo com os padrões de avaliação do clube.

De seguida passamos a análise do grupo B.

Análise da Evolução do Rendimento Desportivo Colectivo

Neste ponto foi analisado o rendimento desportivo colectivo através de gráficos de linhas dividindo a análise por campeonatos. Iniciamos pelo Campeonato de Infantis.

Campeonato de Infantis



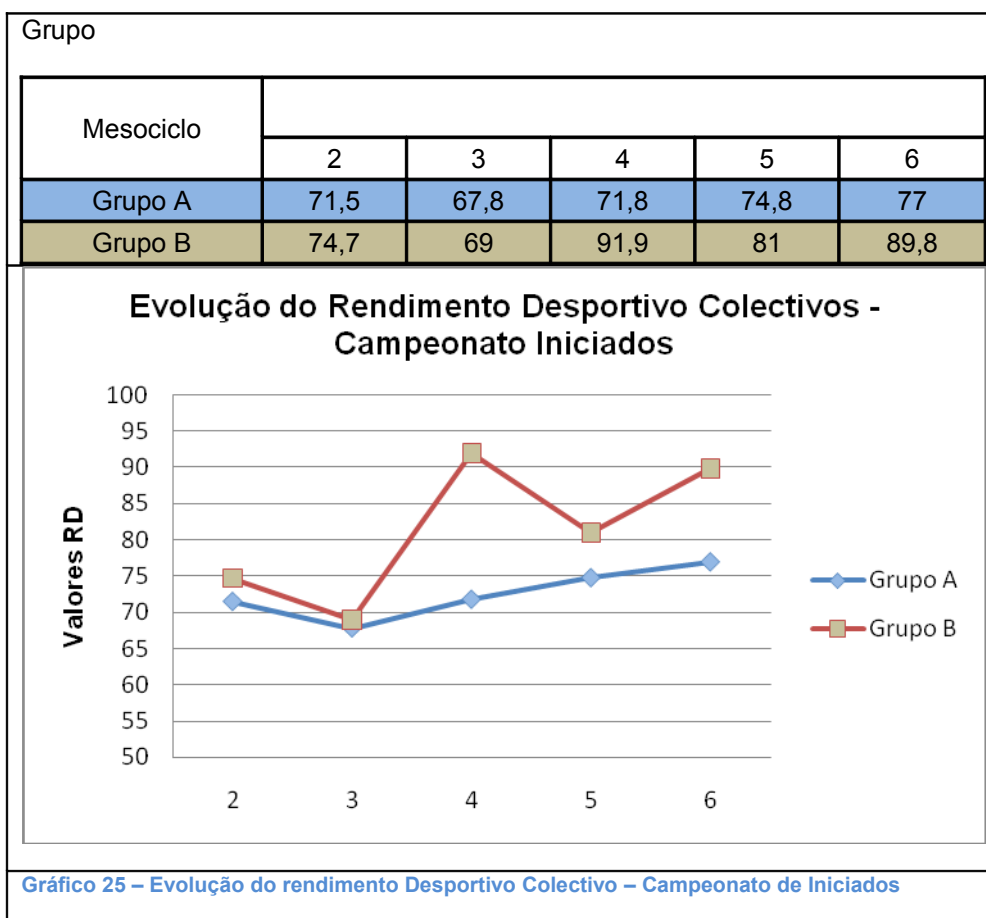
Pudemos verificar através do gráfico 24 que ambos os grupos tiveram uma evolução do rendimento desportivo maioritariamente decrescente.

Até ao mesociclo nº 4, o grupo A obteve um rendimento desportivo superior, invertendo-se essa tendência no mesociclo nº 5.

Concluimos que no Campeonato de Infantis, numa análise global que o grupo A conseguiu estar em ¾ dos casos acima do rendimento desportivo do grupo B.

De seguida, passamos à análise do Campeonato de Iniciados.

Campeonato de Iniciados



Pudemos verificar através do gráfico 25 que ambos os grupos tiveram uma evolução do rendimento desportivo inicialmente decrescente.

A partir do mesociclo nº 3, o grupo A apresentou um rendimento desportivo crescente, no entanto o grupo B não seguiu a mesma tendência evolutiva.

Através da visualização da linha vermelha registaram irregularidade na evolução desportiva do grupo B, com descidas e subidas alternadas. Mesmo assim, obtiveram sempre resultados de rendimento desportivo superior ao grupo A.

Concluíram que no Campeonato de Iniciados, numa análise global o grupo B conseguiu estar em todos casos acima do rendimento desportivo do grupo A.

4.5 – Promoção do programa

A promoção do programa foi realizada internamente na entidade acolhedora (EA), nomeadamente com o seu Coordenador técnico e com o Treinador Principal da Equipa de Sub-13.

4.6 – Formação realizada pelo estagiário

O estagiário durante toda a época desportiva e respectivo ano de estágio, encontrou-se em constante aprendizagem integrada no processo de treino da equipa, desempenhando funções de treinador adjunto. Passamos a descrever a experiência de um estágio.

O estágio realizou-se num contexto prático num clube onde o futebol de formação é considerada das melhores a nível mundial. A oportunidade para viver uma época única ao nível da aprendizagem de um mundo futebolístico onde a organização e a dinâmica é de grande exigência. Não podia estar mais feliz e ansioso por começar a época que teve o seu início a 7 de Setembro de 2009 e o seu terminus a 30 de Junho de 2010.

A equipa onde foi realizado o estágio, caracterizava-se por iniciar nessa época a aprendizagem do futebol 11 no processo de treino, disputando os Campeonatos de Infantis da 1ª Divisão e de Iniciados da 2ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa.

Encontrei uma equipa constituída por cerca de 30 jogadores e dois treinadores. Nem todos os jogadores treinavam com a equipa em Lisboa. Sete jogadores treinavam fora do clube com equipas perto da sua localidade, pois eram atletas que moravam longe da capital e que não podiam comparecer nas unidades de treino. Nos dias de competição juntavam-se à equipa.

Fazendo uma caracterização da duração do estágio (constituído por 7 Mesociclos e 41 Microciclos), podemos dividi-lo em subtemas tais como, o processo de treino, a competição, torneios e as captações.

De seguida faremos uma abordagem a cada um deles, explicando quantitativamente os pontos importantes.

Processo de Treino

O processo de treino decorreu com a frequência de 3 vezes por semana.

Passamos a descrever essa informação:

- Segunda-feira – 18h às 19h30 – ½ campo de futebol 11;
- Quarta-feira – 18h às 19h30 – campo inteiro;
- Sexta-feira – 18h às 19h30 – ½ campo de futebol 11.

No total, foram postas em prática 111 unidades de Treino. As unidades de treino obedeciam a uma estrutura organizada de acordo com os conteúdos planeados para o Mesociclo, de tal forma, que os jogadores quando chegavam ao campo no dia do treino, já sabiam como se haviam de organizar durante a sessão, facilitando assim a menor perda de tempo nas transições entre os exercícios.

Carga horária Semanal

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã							Competição Iniciados
Tarde	Viagem para o local da UT		Viagem para o local da UT	Viagem para o local da UT		Competição Infantis	
Noite	UT e Viagem de regresso a casa		UT e Viagem de regresso a casa	UT e Viagem de regresso a casa			

Tabela nº 13 – Carga Horária Semanal típica na Entidade Acolhedora

A tabela acima caracterizou uma semana normal de estágio na Entidade Acolhedora. No entanto, não está incluído a carga horária referente ao trabalho teórico dispendido para a realização do estudo integrado. Outra das diferenças para este horário era aquando da realização de captações e de

torneios, onde principalmente ocupava o fim-de-semana todo e por vezes alguns dias da semana entre viagens para o local do torneio, tempo da realização do torneio e regresso a casa.

Competição

Com um plantel extenso devido a estratégia de formação, a equipa teve a possibilidade de competir em dois Campeonatos Distritais da Associação de Futebol de Lisboa. O Campeonato de Infantis teve início a 17 de Outubro de 2009, e disputava-se maioritariamente ao sábado à tarde. O Campeonato de Iniciados teve início a 11 de Outubro de 2009 e disputava-se ao domingo de manhã. O campeonato de iniciados permitiu criar mais complexidade na tomada de decisão indo ao encontro de um dos objectivos formativos do clube. No total, a equipa realizou 26 jornadas no Campeonato de Infantis e no Campeonato de Iniciados realizou na 1ª fase 14 jornadas e na 2ª fase 10 jornadas. As convocatórias para estes dois Campeonatos saíam sempre no final da unidade de treino de quinta-feira.

Torneios

Ao longo da época a equipa Sub-13 foi convidada a participar em inúmeros torneios, uns de carácter nacional, outros de carácter internacional.

De seguida passamos a descrever todos os torneios em que a equipa participou:

a) Nacional

- Nacional: Atlético Clube Portugal – Setembro – Futebol 11
- Nacional: Barreirense - 25 de Abril – Futebol 7
- Nacional: II Torneio de Futebol Infantil S. Marcelino Champagnat - Colégio Maristas: 6 de Junho de 2010 – Futebol 7
- Nacional: Estoril Foot – início a 24 de Junho de 2010 – Futebol 7
- Nacional: Super Copa: 26 de Junho de 2010 – Futebol 11

b) Internacional

- Internacional: Santiago do Cacém: 18,19 e 20 de Setembro de 2009 – Futebol 7
- Internacional: XVIII Torneio Internacional de Futebol Infantil 2010 - Ponte Frielas - 13 a 16 de Fevereiro de 2010 – Futebol 11
- Internacional: XXIX Torneio Internacional de Futebol Infantil “Nuno Gomes” - Pontinha: 2 a 4 de Abril de 2010 – Futebol 11

- Internacional: Folgosa CUP 2010 - 3 e 4 de Abril – Futebol 11
- Internacional: VI Torneio Internacional de Futebol Infantil da Malveira - 14 a 16 de Maio – Futebol 11
- Internacional: Playhouse – Montijo – 22 de Maio – Futebol 7
- Internacional: 8º Torneio Internacional de Futebol 7 Diamantino Costa / Cidade da Covilhã - 5 e 6 de Junho de 2010 - Futebol 7
- Internacional: XIV Torneio Internacional – ADCEO: 5 e 6 de Junho de 2010 – Futebol 7
- Internacional: Vila Verde: 12 e 13 de Junho – Futebol 7
- Internacional: São Pedro Cup 2010 – Torneio S13 – Varzim SC: 19 e 20 de Junho – Futebol 7
- Internacional: XXIII Torneio Internacional Futebol Infantil – 2010 – FC Marinhãs: 19 e 20 de Junho – Futebol 11
- Internacional: Mini-Europeu de Águeda / 5º Torneio Internacional de Fermentelos – 23 a 27 de Junho de 2010 – Futebol 7
- Internacional: Ancorense – início a 27 de Junho de 2010 – Futebol 7

Captações

Ao longo da época existiram períodos onde o clube organizou acções para poder observar jogadores referenciados a nível nacional. Os locais dessas observações variavam entre o Estádio Universitário de Lisboa e no centro de treino do clube. Estas acções tinham sempre uma estrutura e dinâmica que obedecia a padrões estabelecidos pelo clube, explicados em reunião antes do início das captações.

5. Processo de avaliação e controlo

5.1. Avaliação do cumprimento de objectivos

A avaliação dos objectivos a que o estagiário se propôs directo e indirectamente foi na sua maioria conseguidos.

Os objectivos que disseram respeito ao processo de treino, à competição e a tudo o que engloba o estágio prático propriamente dito, foi atingido, pois o estagiário cumpriu com a assiduidade e empenho as tarefas que lhe foram propostas ao longo da época.

O único ponto menos positivo, foi não ter a oportunidade de liderar um jogo durante todo o estágio, mas por outro lado foi compreensível devido à complexidade de liderança do escalão Sub-13 da

equipa de topo nacional, no entanto, no antes das palestras, no intervalo e no final do jogo participou na discussão de objectivos, no encontro de estratégias com o intuito de se tornar útil à equipa.

No processo de treino foi ao longo da época tendo exercícios de treino para liderar, na outra parte do treino, tentou ser um treinador activo numa abordagem individual ao jogador.

Em relação aos objectivos do estudo integrado no estágio, foram propostos inicialmente observar/filmar 15 jogos. O estagiário filmou no total 21 jogos (nem todos com boa qualidade de análise). O objectivo aqui também foi cumprido.

Relativamente à análise dos jogos, foram analisados 10 jogos (4 de Campeonato de Infantis e 6 de Campeonato de Iniciados). Na totalidade, foram realizadas 20 análises para os dois grupos transformadas em relatórios de Mesociclo.

Outros objectivos não incluídos directamente, mas que aconteceram durante o estágio foi a realização da tarefa análise e observação de jogo de adversários.

5.2. Avaliação do programa

O programa foi constantemente avaliado ao longo da época pelos diferentes intervenientes no meu processo de formação, quer na EA, quer na ESDRM.

6 – Conclusões e recomendações finais

6.1. Conclusões do estudo

A primeira conclusão sobre o estudo vai para a importância de referir que estes resultados só podem ser aplicados a esta amostra e nesta época analisada com o mesmo contexto. Pois cada jogador é um organismo diferente e reage de maneira diferente aos diferentes estímulos (processo de treino e competição) em alturas diferentes.

Foram no total analisados 7 mesociclos de processo de treino. Analisaram-se 10 jogos, dos quais 4 do Campeonato de Infantis distribuídos por 4 mesociclos e 6 do Campeonato de Iniciados distribuídos por 5 mesociclos.

Através da elaboração dos relatórios de mesociclo, resultante da análise dos dados, concluímos que tanto no Campeonato de Infantis como no Campeonato de Iniciados, na comparação do rendimento desportivo das subcategorias (CB, P, D/F, R, MPB e Neutro) não existiram diferenças significativas entre os grupos.

No entanto, através da visualização dos gráficos 22 e 23, realçamos que no Campeonato de Infantis a linha evolutiva do grupo A foi superior à do grupo B, em $\frac{3}{4}$ dos casos, e que no Campeonato de Iniciados a linha evolutiva do grupo B foi em todos os casos superior à do grupo A no que diz respeito ao rendimento desportivo mensal.

Numa análise ao rendimento desportivo individual, concluímos que a maior parte dos jogadores da amostra, de cada grupo, foram mais vezes convocados para disputar os jogos do Campeonato de Iniciados onde a complexidade é maior.

Tal circunstância acontecia devido às características físicas e técnico-táticas dos jogadores, pois em relação ao grupo B eram jogadores externos e, para serem jogadores externos e teriam que apresentar um rendimento desportivo superior aos jogadores internos. Em relação ao grupo A, tinham a característica de estarem pelo primeiro ano no clube, ou seja, para terem sido contratados, deviam apresentar argumentos físicos e técnico-táticos que os distinguiam dos outros jogadores, fazendo com que fossem chamados a competir num quadro competitivo superior, mais complexo.

Através do anexo nº 31 (Gráfico sobre o Volume Total de Minutos de Jogo Colectivo por Mesociclo – Campeonato de Infantis e Iniciados), constatamos que no Campeonato de Infantis o grupo A em $\frac{3}{4}$ dos mesociclos joga mais tempo que o grupo B. No Campeonato de Iniciados, o grupo B joga mais tempo em $\frac{3}{5}$ dos mesociclos.

Em suma, relativamente à influência do processo de treino no rendimento desportivo do jogador, constatamos que tal não aconteceu para provocar diferenciação significativa de rendimento entre grupos. Justificamos pelo talento/potencial que os jogadores externos tiveram de apresentar para puderem ser jogadores do clube, colmatando a lacuna de não poderem treinar na estrutura organizada do mesmo.

Outra das justificações, foi que a maior parte dos jogadores do grupo B treinavam numa equipa de faixa etária mais velha perto da sua residência, de modo a aumentar a complexidade do treino a fim de adequar o processo de treino às capacidades evolutivas do próprio atleta.

6.2. Conclusões sobre a Formação Pessoal

A ideia de um Mestrado à partida é a evolução do conhecimento teórico e prático após a Licenciatura, e aqui, mais uma vez não tivemos dúvidas que conseguiram atingir um dos objectivos, pois antes de realizar o estágio encontrava-se como treinador num clube de menor dimensão. O clube permitiu-me viver um ano que muito desejava no momento certo da sua evolução.

Sem dúvida que as muitas horas de viagem entre a casa e o local de treinos, as horas passadas na competição e todo o empenho despendido valeram a pena.

O estágio prático no campo durante as unidades de treino, na competição durante os Campeonatos Distritais, nos torneios e nas captações sem dúvida que contribuíram para a evolução teórica e prática como treinador. A título de exemplo, pudemos afirmar que foi a primeira vez que obteve a oportunidade de participar em torneios internacionais, e essas oportunidades não são fáceis de conseguir noutros clubes de dimensão menor.

O estudo integrado foi parte importante na formação durante o período de estágio. As muitas horas passadas nas filmagens dos jogos e a sua posterior análise para atingir como grande objectivo a avaliação da tomada de decisão e a sua relação com os conteúdos de treino, a fim de provar que este instrumento é de utilidade futura. Tornava-se cada vez mais importante arranjar meios para controlar o rendimento dos atletas da formação e poder fazer a ponte entre o processo de treino e a competição. É um instrumento que procura uma análise profunda na tomada de decisão na execução de comportamentos técnico-tácticos individuais num contexto competitivo.

Em suma, foi um tema escolhido por não ser comum nas investigações desta faixa etária e com o objectivo de poder ser útil no presente e no futuro às equipas/clubes que virão a trabalhar com a dinâmica do instrumento.

6.3. Recomendações

- Como proposta futura a nível do instrumento de análise, poderia incluir-se uma categoria para a eficácia da acção técnica individual – Recepção;
- Aumentar o número de jogos analisados;
- Procurar formas de melhorar as observações dos jogos, a sua posterior análise e apresentação aos intervenientes directamente envolvidos de forma a tornar um instrumento específico na temática que trata e eficaz na reprodução dos seus resultados.

6.4. Comentário Final

O estágio decorreu ao longo da época desportiva sempre com grande intensidade. Das unidades de treino à competição semanal não havia tempo para descansar. No entanto, participei em todas as unidades e treino, onde tive a possibilidade, ao longo do tempo de assumir a liderança de alguns exercícios.

Estando numa equipa de topo nacional, o grau de exigência no treino é mais elevado, por consequente exige ao treinador um maior desgaste, no entanto a experiência que se ganha é fantástica.

A oportunidade de ter estado inserido numa equipa onde a aprendizagem do futebol 11 é feita na sua raiz permitiu adquirir conhecimentos que até essa altura eram pouco concisos. Os treinadores

experientes e com alguns anos de casa permitiram adquirir imensos conhecimentos, passando a citar: organização do treino, construção de exercícios inseridos no modelo de jogo, postura no treino, liderança com jogadores de características especiais, (pois estamos a falar de atletas com expectativas muito elevadas em relação ao futuro por estarem a jogar num clube desta dimensão).

Demonstrando sempre interesse e disponibilidade para colaborar com os responsáveis do clube, nas diferentes vertentes temáticas do processo de treino e da organização e participação em actividades. Pode afirmar sem precedentes, que aprendeu imenso no processo de treino, consolidando assim, aprendizagens anteriores. Um aspecto secundário mas não menos importante, foi o facto de assistir a treinos de outros escalões, nomeadamente de futebol 7 (Sub-12; Sub-11; Sub-10; Sub-9).

De seguida passamos a falar do dia da competição, procurando fazer uma descrição caracterizadora.

Na competição a experiencia não foi menos importante, desde a dinâmica da concentração dos jogadores, à entrega dos equipamentos, às viagens para os locais do jogo, passando pela palestra até ao início do jogo e ao retorno a casa. Foi uma experiencia verdadeiramente diferente das que já tinha vivenciado como treinador de futebol até então. Uma parte dos jogos de Campeonato de Infantis e de Iniciados passaram-se fora do banco de suplentes a filmar o jogo, devido ao estudo que estava a realizar em paralelo para o estágio.

Sempre que me foi possibilitada a presença no banco de suplentes, a auxiliar o treinador principal não hesitei, pois sabia que seria uma grande fonte de aprendizagem, bem como assistir às explicações bem estruturadas dos objectivos inseridos nas palestras antes dos jogos. O aquecimento do jogo, estruturado de acordo com os objectivos do Mesociclo como se fosse uma unidade de treino de volume mais reduzido antes da competição, também surgiu como uma fonte de aprendizagem.

Na 2ª fase do Campeonato de Iniciados, teve a oportunidade de ir observar equipas adversárias afim da equipa conseguir preparar melhor o jogo, contribuindo com um trabalho útil na preparação da equipa.

De seguida passamos a falar na experiência obtida nos Torneios:

Participou pela primeira vez em torneios de carácter internacional. Diversos aspectos fizeram deste estágio uma experiencia inigualável, tais como:

- O contacto com equipas internacionais;
- A ligação com a organização complexa dos torneios;
- As relações humanas partilhadas nas deslocações e estadias pelo país.

Todos os jogos foram vividos com grande emoção, destacando, principalmente os “derbys” que faziam vibrar qualquer coração.

Nas Captações a aprendizagem reflectiu-se ao nível da organização e da observação dos pontos fortes e pontos fracos dos atletas a fim de seleccionar os mais aptos, com mais potencial de desenvolvimento.

Além do objectivo prático, ainda foi realizado um estudo onde o objectivo foi avaliar o rendimento dos jogadores em competição. Normalmente, a observação e análise de jogo não é muito utilizada nos escalões de formação de base.

As observações com o objectivo de analisar ao pormenor a tomada de decisão sempre que o jogador entrava em contacto com a bola, são então muito raras ou mesmo inexistentes em competição nesta faixa etária. Assim na essência do pormenor técnico individual conseguimos ter uma noção maior da capacidade de decisão e execução técnica do jogador. Torna-se, na nossa opinião, uma ferramenta de controlo do jogador muito útil para o controlo do treino e da competição.

Em suma, preencheu as expectativas pessoais sentido-se realizado. Sendo o objectivo de um Mestrado aprender, desenvolver e consolidar aprendizagens adquiridas na Licenciatura, posso garantir que este estágio melhorou as minhas competências técnico-pedagógicas, originando uma melhoria clara no meu desempenho teórico-prático, atingindo os objectivos pessoais propostos.

Não poderia deixar de referir a experiência vivida sempre que existia uma actividade no centro de treinos, um local incrível para todos aqueles que gostam de futebol. Geralmente esses momentos aconteciam nos jogos de Campeonato de Iniciados (em casa) ou nas captações.

Por diversas vezes teve a possibilidade de observar alguns dos momentos do treino dos séniores, para além disso a partilha de experiências durante os momentos não formais, também foram, mais uma fonte de aprendizagem, entre muitas.

7. Referências bibliográficas

- Costa, I.; Garganta, J.; Greco, P.; Mesquita, I., (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Artigo de Actualização/Divulgação*.
- Duarte, R., (2010). *A Emergência da Tomada de Decisão no Futebol: da Decisão Individual para a Colectiva*. Comunicação realizada no VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Universidade do Minho – Portugal.
- Garganta, J., (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento, Ano IV, nº 8*.
- Garganta, J., (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Vol. 1, nº 1, 57-64*.
- Garganta, J. G., J.F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento, Ano V, nº 10*.
- Machado, R. (2008). *Mobilidade Ofensiva no Futebol*. Unpublished Tese de Licenciatura, Faculdade de Desporto. Universidade do Porto, Porto.
- Pereira, J., (2008). *Perfil da Prestação do Médio-Defensivo de Alto Rendimento em Futebol*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Prudente, J. (n/d). *A Metodologia observacional e a investigação nos Jogos Desportivos Colectivos*. Universidade da Madeira.
- Prudente, J. G., J.; Anguera, M.T. (2004). Desenho e validação de um sistema de Observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4, nº 3, 49-65*.
- Silva, J., (2008). *Caracterização técnico-táctica de jogos reduzidos em futebol*. Tese de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Sousa, S. G., A.; Sá, P., (2003). A formulação de objectivos e o rendimento desportivo: sugestões de avaliação e de intervenção. *Treino desportivo, Ano V, nº 22*.

Vieira, J. H., (2003). *Capacidade de Decisão Tática em Futebol*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de mestre em Ciências do Desporto na área de especialização em Treino de Alto Rendimento., Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.

Williams, A., Davids, K., Williams, J.G., (1999). *Visual Perception & Action in Sport*. E&FNSPON.

Sítio

Jean-Francis Gréhaigne. *Teaching and learning team sports and games*. <http://books.google.pt/books?id=LyxK7vlbmMkC&printsec=frontcover#v=onepage&q=&f=false>

Legenda:

D – Sector Defensivo; MD – Sector do meio campo defensivo; MO – Sector do meio campo ofensivo; O – Sector Ofensivo;
 CB – Condução de Bola; P – Passe; D – Drible ou Finta; R – Remate; MBP – Manutenção da Posse de Bola

Anexo nº 2 – Mesociclo nº 1

Período: 07 de Setembro a 20 de Setembro de 2009

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	07 a 13 de Setembro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Progressão; Contenção; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Recepção dirigida Drible de fuga; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinações directas; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Zonas de Finalização; <u>MPB</u> Posicionamento em losango;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar: triângulo Forma: exercício complementar dirigido: 1x1; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício complementar: quadrado <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Técnica de corrida; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR+2JK; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4;</p>

2	14 a 20 de Setembro 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Progressão; Contenção; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Recepção dirigida Drible de fuga; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinações directas; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Zonas de Finalização; MPB Posicionamento em losango;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar: triângulo Forma: exercício complementar dirigido: 1x1; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício complementar: quadrado <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Técnica de corrida; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR+2JK; MPB Forma: exercício complementar: 4x4;</p>
---	--------------------------	---	--

Anexo nº 3 – Mesociclo nº 2

Período: 21 de Setembro a 1 de Novembro 2009

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	21 a 27 de Setembro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Progressão; Contenção; Princípios específicos do jogo contextualizado (8/10-9x3/4): 3.Progressão; contenção; Princípios específicos do jogo: Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinação simples (1º: 6 com 9 – 2º: 9 com 8 ou 10) seguido de desmarcação apoio/ruptura do 9 com finalização sem oposição; <u>Organização táctica colectiva</u> Circulação táctica (corredor central/corredor lateral) com finalização ao 1º Poste (8-7-9); Circulação táctica (combinação directa entre o corredor central/corredor lateral) com entrada para finalização nas zonas do</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+Gr; Forma: exercício complementar dirigido 3x3; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 4x1+Gr; <u>Organização táctica colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+8x8+Gr; <u>Finalização</u></p>

		<p>1º e 2º poste e marca de grande penalidade (6-7-9-11); <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional; Ocupação racional do espaço; <u>Finalização</u> Jogo do W <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos finais; <u>Acção T-T individuais</u> Drible de fuga; MPB Manutenção da posse da bola em superioridade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade/igualdade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização defensiva (losangos 3-2-8-6/4-5-10-6); 4. Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização ofensiva (losangos 6-11-9-10/6-7-9-8);</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+Gr; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercício realizados com cones intervalados com a distância ajustada a um pé; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Acções T-T individuais</u> Forma: exercício complementar 1x1; MPB Forma: exercício complementar 3x6; Forma: exercício complementar 4x4; Forma: exercício complementar 6x3; Forma: exercício complementar 6x3;</p>
2	28 a 04 de Outubro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Progressão; Contenção; Princípios específicos do jogo contextualizado (8/10-9x3/4): 3. Progressão; contenção; Princípios específicos do jogo: Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinação simples (1º: 6 com 9 – 2º: 9 com 8 ou 10) seguido de desmarcação apoio/ruptura do 9 com finalização sem oposição; <u>Organização táctica colectiva</u> Circulação táctica (corredor central/corredor lateral) com finalização ao 1º Poste (8-7-9); Circulação táctica (combinação directa entre o corredor central/corredor lateral) com entrada para finalização nas zonas do 1º e 2º poste e marca de grande penalidade (6-7-9-11); <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional; Ocupação racional do espaço; Finalização</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+Gr; Forma: exercício complementar dirigido 3x3; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 4x1+Gr; <u>Organização táctica colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+8x8+Gr; <u>Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+Gr; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercício realizados com cones intervalados com a distância ajustada a um pé; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e</p>

		<p>Jogo do W <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos finais; <u>Acção T-T individuais</u> Drible de fuga; <u>MPB</u> Manutenção da posse da bola em superioridade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade/igualdade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização defensiva (losangos 3-2-8-6/4-5-10-6); 4. Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização ofensiva (losangos 6-11-9-10/6-7-9-8);</p>	<p>adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Acção T-T individuais</u> Forma: exercício complementar 1x1; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x6; Forma: exercício complementar 4x4; Forma: exercício complementar 6x3; Forma: exercício complementar 6x3;</p>
3	05 a 11 de Outubro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Progressão; Contenção; Princípios específicos do jogo contextualizado (8/10-9x3/4): 3. Progressão; contenção; Princípios específicos do jogo: Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinação simples (1º: 6 com 9 – 2º: 9 com 8 ou 10) seguido de desmarcação apoio/ruptura do 9 com finalização sem oposição; <u>Organização táctica colectiva</u> Circulação táctica (corredor central/corredor lateral) com finalização ao 1º Poste (8-7-9); Circulação táctica (combinação directa entre o corredor central/corredor lateral) com entrada para finalização nas zonas do 1º e 2º poste e marca de grande penalidade (6-7-9-11); <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional; Ocupação racional do espaço; <u>Finalização</u> Jogo do W <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos finais;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+Gr; Forma: exercício complementar dirigido 3x3; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 4x1+Gr; <u>Organização táctica colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+8x8+Gr; <u>Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+Gr; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercício realizados com cones intervalados com a distância ajustada a um pé; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Acção T-T individuais</u> Forma: exercício complementar 1x1;</p>

		<p><u>Acção T-T individuais</u> Drible de fuga; <u>MPB</u> Manutenção da posse da bola em superioridade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade/igualdade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização defensiva (losangos 3-2-8-6/4-5-10-6); 4.Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização ofensiva (losangos 6-11-9-10/6-7-9-8);</p>	<p><u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x6; Forma: exercício complementar 4x4; Forma: exercício complementar 6x3; Forma: exercício complementar 6x3;</p>
4	12 a 18 de Outubro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Progressão; Contenção; Princípios específicos do jogo contextualizado (8/10-9x3/4): 3.Progressão; contenção; Princípios específicos do jogo: Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinação simples (1º: 6 com 9 – 2º: 9 com 8 ou 10) seguido de desmarcação apoio/ruptura do 9 com finalização sem oposição; <u>Organização táctica colectiva</u> Circulação táctica (corredor central/corredor lateral) com finalização ao 1º Poste (8-7-9); Circulação táctica (combinação directa entre o corredor central/corredor lateral) com entrada para finalização nas zonas do 1º e 2º poste e marca de grande penalidade (6-7-9-11); <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional; Ocupação racional do espaço; <u>Finalização</u> Jogo do W <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos finais; <u>Acção T-T individuais</u> Drible de fuga; <u>MPB</u> Manutenção da posse da bola em superioridade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade/igualdade</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+Gr; Forma: exercício complementar dirigido 3x3; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 4x1+Gr; <u>Organização táctica colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+8x8+Gr; <u>Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+Gr; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercício realizados com cones intervalados com a distância ajustada a um pé; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Acção T-T individuais</u> Forma: exercício complementar 1x1; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x6; Forma: exercício complementar 4x4; Forma: exercício complementar 6x3; Forma: exercício complementar 6x3;</p>

		<p>numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização defensiva (losangos 3-2-8-6/4-5-10-6); 4.Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização ofensiva (losangos 6-11-9-10/6-7-9-8);</p>	
5	19 a 25 de Outubro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Progressão; Contenção; Princípios específicos do jogo contextualizado (8/10-9x3/4): 3.Progressão; contenção; Princípios específicos do jogo: Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinação simples (1º: 6 com 9 – 2º: 9 com 8 ou 10) seguido de desmarcação apoio/ruptura do 9 com finalização sem oposição; <u>Organização táctica colectiva</u> Circulação táctica (corredor central/corredor lateral) com finalização ao 1º Poste (8-7-9); Circulação táctica (combinação directa entre o corredor central/corredor lateral) com entrada para finalização nas zonas do 1º e 2º poste e marca de grande penalidade (6-7-9-11); <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional; Ocupação racional do espaço; <u>Finalização</u> Jogo do W <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos finais; <u>Acção T-T individuais</u> Drible de fuga; <u>MPB</u> Manutenção da posse da bola em superioridade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade/igualdade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização defensiva (losangos 3-2-8-6/4-5-10-6); 4.Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização ofensiva (losangos 6-11-9-10/6-7-9-8);</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+Gr; Forma: exercício complementar dirigido 3x3; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 4x1+Gr; <u>Organização táctica colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+8x8+Gr; <u>Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+Gr; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercício realizados com cones intervalados com a distância ajustada a um pé; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Acção T-T individuais</u> Forma: exercício complementar 1x1; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x6; Forma: exercício complementar 4x4; Forma: exercício complementar 6x3; Forma: exercício complementar 6x3;</p>

<p>6</p>	<p>26 a 01 de Novembro 2009</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Progressão; Contenção; Princípios específicos do jogo contextualizado (8/10-9x3/4): 3.Progressão; contenção; Princípios específicos do jogo: Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T colectivas</u> Combinação simples (1º: 6 com 9 – 2º: 9 com 8 ou 10) seguido de desmarcação apoio/ruptura do 9 com finalização sem oposição; <u>Organização táctica colectiva</u> Circulação táctica (corredor central/corredor lateral) com finalização ao 1º Poste (8-7-9); Circulação táctica (combinação directa entre o corredor central/corredor lateral) com entrada para finalização nas zonas do 1º e 2º poste e marca de grande penalidade (6-7-9-11); <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional; Ocupação racional do espaço; <u>Finalização</u> Jogo do W <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos finais; <u>Acção T-T individuais</u> Drible de fuga; <u>MPB</u> Manutenção da posse da bola em superioridade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade/igualdade numérica; Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização defensiva (losangos 3-2-8-6/4-5-10-6); 4.Manutenção da posse da bola em superioridade numérica sob organização ofensiva (losangos 6-11-9-10/6-7-9-8);</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+Gr; Forma: exercício complementar dirigido 3x3; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 4x1+Gr; <u>Organização táctica colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase I: 3x0+Gr; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+5x5+Gr; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+8x8+Gr; <u>Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+Gr; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercício realizados com cones intervalados com a distância ajustada a um pé; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Acção T-T individuais</u> Forma: exercício complementar 1x1; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x6; Forma: exercício complementar 4x4; Forma: exercício complementar 6x3; Forma: exercício complementar 6x3;</p>
<p>7</p>	<p>02 a 08 de Novembro de 2009</p>	<p>Avaliação dos conteúdos abordados anteriormente.</p>	
<p>8</p>	<p>09 a 15 de</p>	<p>Avaliação dos conteúdos abordados anteriormente.</p>	

	Novembro de 2009	
--	-------------------------	--

Anexo nº 4 – Mesociclo nº 3

Período: 16 de Novembro a 20 de Dezembro 2009

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	02 a 08 de Novembro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de Jogo no corredor lateral; Princípios de Jogo: Largura; Concentração; Princípios de jogo: Progressão; Contenção em vaga; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Técnica individual de passe longo; Jogo do remate; Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização colectiva</u> Relação entre o losango do corredor central (6-8-10-9) na redução da profundidade ofensiva e concentração defensiva; Circulação táctica no corredor lateral 2/5-7/11-8/10-9; <u>MPB</u> Posse de Bola em superioridade numérica; <u>Esquemas Tácticos</u> Cantos ofensivos (movimentação)</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Forma: Exercício complementar 2 a 2; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR; Forma: exercício complementar passe e recepção; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x3+2JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
2	09 a 15 de Novembro 2009	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de Jogo no corredor lateral; Princípios de Jogo: Largura; Concentração; Princípios de jogo: Progressão; Contenção em vaga; <u>Acções T-T individual/Finalização</u></p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Forma: Exercício complementar 2 a 2;</p>

		<p>Técnica individual de passe longo; Jogo do remate; Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização colectiva</u> Relação entre o losango do corredor central (6-8-10-9) na redução da profundidade ofensiva e concentração defensiva; Circulação táctica no corredor lateral 2/5-7/11-8/10-9; MPB Posse de Bola em superioridade numérica; <u>Esquemas Tácticos</u> Cantos ofensivos (movimentação)</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR; Forma: exercício complementar passe e recepção; MPB Forma: exercício complementar 3x3+2JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
<p>3</p>	<p>16 a 22 de Novembro 2009</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de Jogo no corredor lateral; Princípios de Jogo: Largura; Concentração; Princípios de jogo: Progressão; Contenção em vaga; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Técnica individual de passe longo; Jogo do remate; Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização colectiva</u> Relação entre o losango do corredor central (6-8-10-9) na redução da profundidade ofensiva e concentração defensiva; Circulação táctica no corredor lateral 2/5-7/11-8/10-9; MPB Posse de Bola em superioridade numérica; <u>Esquemas Tácticos</u> Cantos ofensivos (movimentação)</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Forma: Exercício complementar 2 a 2; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR; Forma: exercício complementar passe e recepção; MPB Forma: exercício complementar 3x3+2JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>

<p>4</p>	<p>23 a 29 de Novembro 2009</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de Jogo no corredor lateral; Princípios de Jogo: Largura; Concentração; Princípios de jogo: Progressão; Contenção em vaga; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Técnica individual de passe longo; Jogo do remate; Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização colectiva</u> Relação entre o losango do corredor central (6-8-10-9) na redução da profundidade ofensiva e concentração defensiva; Circulação táctica no corredor lateral 2/5-7/11-8/10-9; <u>MPB</u> Posse de Bola em superioridade numérica; <u>Esquemas Tácticos</u> Cantos ofensivos (movimentação)</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Forma: Exercício complementar 2 a 2; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR; Forma: exercício complementar passe e recepção; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x3+2JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
<p>5</p>	<p>30 a 06 de Dezembro 2009</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de Jogo no corredor lateral; Princípios de Jogo: Largura; Concentração; Princípios de jogo: Progressão; Contenção em vaga; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Técnica individual de passe longo; Jogo do remate; Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização colectiva</u> Relação entre o losango do corredor central (6-8-10-9) na redução</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; <u>Acções T-T individual/Finalização</u> Forma: Exercício complementar 2 a 2; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado;</p>

		da profundidade ofensiva e concentração defensiva; Circulação táctica no corredor lateral 2/5-7/11-8/10-9; <u>MPB</u> Posse de Bola em superioridade numérica; <u>Esquemas Tácticos</u> Cantos ofensivos (movimentação)	<u>Organização colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR; Forma: exercício complementar passe e recepção; <u>MPB</u> Forma: exercício complementar 3x3+2JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR
6	07 a 13 de Dezembro 200	Avaliação dos conteúdos abordados nos microciclos anteriores.	
7	14 a 20 de Dezembro 2009	Avaliação dos conteúdos abordados nos microciclos anteriores.	

Anexo nº 5 – Mesociclo nº 4

Período: 4 de Janeiro a 7 de Fevereiro 2009

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	04 a 10 de Janeiro 2010	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Superioridade numérica no corredor lateral e central <u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo no sob forma de jogo reduzido – 1º e 2º da defesa e do ataque; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípios de jogo: Mobilidade; Princípios de jogo: Progressão; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Corredor central: Permuta entre nº 6-8-10 Corredor lateral: Permutas entre nº 7 e 11 com nº 2 e 5 Corredor lateral e central: Permutas</p>	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x9+GR <u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar - 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício complementar – 3x3 (3x2+1); Forma: exercício fundamental – Fase: GR+3x2+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; Alongamentos finais diversificados para cada grupo muscular. <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+2JK+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR;</p>

		<p><u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos; Lançamento de linha lateral</p>	<p>Forma: exercício complementar – 4x2JKx4; Forma: exercício fundamental – GR+6+4JKx6+GR; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
2	11 a 17 de Janeiro 2010	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Superioridade numérica no corredor lateral e central <u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo no sob forma de jogo reduzido – 1º e 2º da defesa e do ataque; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípios de jogo: Mobilidade; Princípios de jogo: Progressão; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Corredor central: Permuta entre nº 6-8-10 Corredor lateral: Permutas entre nº 7 e 11 com nº 2 e 5 Corredor lateral e central: Permutas <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos; Lançamento de linha lateral</p>	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x9+GR <u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar - 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício complementar – 3x3 (3x2+1); Forma: exercício fundamental – Fase: GR+3x2+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; Alongamentos finais diversificados para cada grupo muscular. <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+2JK+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício complementar – 4x2JKx4; Forma: exercício fundamental – GR+6+4JKx6+GR; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
3	18 a 24 de Janeiro 2010	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Superioridade numérica no corredor lateral e central <u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo no sob forma de jogo reduzido – 1º e 2º da defesa e do ataque; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípios de jogo: Mobilidade; Princípios de jogo: Progressão; Cobertura Ofensiva; Mobilidade;</p>	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x9+GR <u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar - 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício complementar – 3x3 (3x2+1); Forma: exercício fundamental – Fase: GR+3x2+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR;</p>

		<p>Contenção; Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Corredor central: Permuta entre nº 6-8-10 Corredor lateral: Permutas entre nº 7 e 11 com nº 2 e 5 Corredor lateral e central: Permutas <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos; Lançamento de linha lateral</p>	<p><u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; Alongamentos finais diversificados para cada grupo muscular. <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+2JK+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício complementar – 4x2JKx4; Forma: exercício fundamental – GR+6+4JKx6+GR; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
4	25 a 31 de Janeiro 2010	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Superioridade numérica no corredor lateral e central <u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo no sob forma de jogo reduzido – 1º e 2º da defesa e do ataque; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípios de jogo: Mobilidade; Princípios de jogo: Progressão; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Corredor central: Permuta entre nº 6-8-10 Corredor lateral: Permutas entre nº 7 e 11 com nº 2 e 5 Corredor lateral e central: Permutas <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos; Lançamento de linha lateral</p>	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x9+GR <u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar - 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício complementar – 3x3 (3x2+1); Forma: exercício fundamental – Fase: GR+3x2+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; Alongamentos finais diversificados para cada grupo muscular. <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+2JK+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício complementar – 4x2JKx4; Forma: exercício fundamental – GR+6+4JKx6+GR; <u>Esquemas Tácticos</u></p>

5	01 a 07 de Fevereiro 2010	<p><u>Princípios Gerais do Jogo</u> Superioridade numérica no corredor lateral e central <u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios específicos do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo no sob forma de jogo reduzido – 1º e 2º da defesa e do ataque; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípios de jogo: Mobilidade; Princípios de jogo: Progressão; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura Defensiva; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Jogo do cruzamento; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Corredor central: Permuta entre nº 6-8-10 Corredor lateral: Permutas entre nº 7 e 11 com nº 2 e 5 Corredor lateral e central: Permutas <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos; Lançamento de linha lateral</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR <u>Princípios Gerais do Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x9+GR <u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar - 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício complementar – 3x3 (3x2+1); Forma: exercício fundamental – Fase: GR+3x2+GR; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4+4JKx4+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; Alongamentos finais diversificados para cada grupo muscular. <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+2JK+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+8x8+GR; Forma: exercício complementar – 4x2JKx4; Forma: exercício fundamental – GR+6+4JKx6+GR; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
6	08 a 14 de Fevereiro 2010	Avaliação dos conteúdos abordados nos microciclos anteriores.	
7	15 a 21 de Fevereiro 2010	Avaliação dos conteúdos abordados nos microciclos anteriores.	

Anexo nº 6 – Mesociclo nº 5

Período: 22 de Fevereiro a 4 de Abril 2010

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	22 a 28 de Janeiro 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1);</p>

		<p>Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípio de jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Desmarcação rotura diagonal; Drible/Finta no corredor lateral; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Método de Jogo</u> Transição ofensiva; Ataque Posicional; Ataque rápido; <u>Organização Colectiva</u> Comunicação entre o sector médio ofensivo e ofensivo; <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral: Movimento ALA - MO</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+1x1+GR; Forma: exercício complementar 3x3 <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar 3x3; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1(+1)x1(1x1)+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+GR; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+9x9+GR+JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
<p>2</p>	<p>01 a 07 de Março 2010</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípio de jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Desmarcação rotura diagonal; Drible/Finta no corredor lateral; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Método de Jogo</u> Transição ofensiva; Ataque Posicional; Ataque rápido; <u>Organização Colectiva</u> Comunicação entre o sector médio ofensivo e ofensivo; <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral: Movimento ALA - MO</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+1x1+GR; Forma: exercício complementar 3x3 <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar 3x3; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1(+1)x1(1x1)+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+GR; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+9x9+GR+JK <u>Esquemas Tácticos</u></p>

<p>3</p>	<p>08 a 14 de Janeiro 2010</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípio de jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Desmarcação rotura diagonal; Drible/Finta no corredor lateral; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Método de Jogo</u> Transição ofensiva; Ataque Posicional; Ataque rápido; <u>Organização Colectiva</u> Comunicação entre o sector médio ofensivo e ofensivo; <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral: Movimento ALA - MO</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR <u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+1x1+GR; Forma: exercício complementar 3x3 <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar 3x3; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1(+1)x1(1x1)+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+GR; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+9x9+GR+JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
<p>4</p>	<p>15 a 21 de Janeiro 2010</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípio de jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Desmarcação rotura diagonal; Drible/Finta no corredor lateral; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Método de Jogo</u> Transição ofensiva; Ataque Posicional; Ataque rápido; <u>Organização Colectiva</u> Comunicação entre o sector médio ofensivo e ofensivo; <u>Esquemas Tácticos</u></p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+1x1+GR; Forma: exercício complementar 3x3 <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar 3x3; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1(+1)x1(1x1)+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+GR; <u>Organização Colectiva</u></p>

		Lançamento linha lateral: Movimento ALA - MO	Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+9x9+GR+JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR
5	22 a 28 de Março 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípio de jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Desmarcação rotura diagonal; Drible/Finta no corredor lateral; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Método de Jogo</u> Transição ofensiva; Ataque Posicional; Ataque rápido; <u>Organização Colectiva</u> Comunicação entre o sector médio ofensivo e ofensivo; <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral: Movimento ALA - MO</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+1x1+GR; Forma: exercício complementar 3x3 <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar 3x3; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1(+1)x1(1x1)+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+GR; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+9x9+GR+JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
6	29 a 04 de Abril 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios do jogo: Contenção; Progressão; Cobertura Ofensiva; Princípios de jogo: Progressão; Contenção; Princípio de jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Desmarcação rotura diagonal; Drible/Finta no corredor lateral; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; dinâmica Força média superior e alongamentos <u>Método de Jogo</u> Transição ofensiva; Ataque Posicional; Ataque rápido;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar 2x2 (2x1+1); Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+1x1+GR; Forma: exercício complementar 3x3 <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício complementar 3x3; Forma: exercício fundamental – Fase II: 1(+1)x1(1x1)+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado;</p>

		<p><u>Organização Colectiva</u> Comunicação entre o sector médio ofensivo e ofensivo; <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral: Movimento ALA - MO</p>	<p><u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+3x3+GR; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+5x5+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+9x9+GR+JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 5x0+GR</p>
7	05 a 11 de Abril 2010	Avaliação dos conteúdos abordados nos microciclos anteriores.	
8	12 a 18 de Abril 2010	Avaliação dos conteúdos abordados nos microciclos anteriores.	

Anexo nº 7 – Mesociclo nº 6

Período: 19 de Abril a 30 de Maio 2010

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	19 a 25 de Abril 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; Princípios de Jogo: todos <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Técnica de cabeceamento; Técnica de passe longo; Técnica de cruzamento (zonas de finalização); <u>Acções T-T colectivas</u> Desmarcação de rotura; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Permutas Posicionamento ofensivo (modelo de jogo) <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional MPB Sistema de jogo <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral – Permuta ALA – MO;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR+2JK <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR+2JK; Forma: exercício complementar: 1+1; Forma: exercício fundamental – Fase II: 5(6)x0+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+6x6+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+10x10+GR; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR</p>

			<p><u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício complementar: (1)+2x1;</p>
2	26 a 02 de Maio 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; Princípios de Jogo: todos <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Técnica de cabeceamento; Técnica de passe longo; Técnica de cruzamento (zonas de finalização); <u>Acções T-T colectivas</u> Desmarcação de rotura; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Permutas Posicionamento ofensivo (modelo de jogo) <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional <u>MPB</u> Sistema de jogo <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral – Permuta ALA – MO;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR+2JK <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR+2JK; Forma: exercício complementar: 1+1; Forma: exercício fundamental – Fase II: 5(6)x0+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+6x6+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+10x10+GR; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício complementar: (1)+2x1;</p>
3	03 a 09 de Maio 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; Princípios de Jogo: todos <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Técnica de cabeceamento; Técnica de passe longo; Técnica de cruzamento (zonas de finalização); <u>Acções T-T colectivas</u> Desmarcação de rotura;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR+2JK <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR+2JK; Forma: exercício complementar: 1+1; Forma: exercício fundamental – Fase II: 5(6)x0+GR; <u>Acções T-T colectivas</u></p>

		<p><u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Permutas Posicionamento ofensivo (modelo de jogo) <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional <u>MPB</u> Sistema de jogo <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral – Permuta ALA – MO;</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+10x10+GR; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício complementar: (1)+2x1;</p>
4	10 a 16 de Maio 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; Princípios de Jogo: todos <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Técnica de cabeceamento; Técnica de passe longo; Técnica de cruzamento (zonas de finalização); <u>Acções T-T colectivas</u> Desmarcação de rotura; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Permutas Posicionamento ofensivo (modelo de jogo) <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional <u>MPB</u> Sistema de jogo <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral – Permuta ALA – MO;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR+2JK <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR+2JK; Forma: exercício complementar: 1+1; Forma: exercício fundamental – Fase II: 5(6)x0+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+10x10+GR; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR</p>

			<p><u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício complementar: (1)+2x1;</p>
5	17 a 23 de Maio 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; Princípios de Jogo: todos <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Técnica de cabeceamento; Técnica de passe longo; Técnica de cruzamento (zonas de finalização); <u>Acções T-T colectivas</u> Desmarcação de rotura; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Permutas Posicionamento ofensivo (modelo de jogo) <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional <u>MPB</u> Sistema de jogo <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral – Permuta ALA – MO;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR+2JK <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR+2JK; Forma: exercício complementar: 1+1; Forma: exercício fundamental – Fase II: 5(6)x0+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+6x6+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+10x10+GR; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício complementar: (1)+2x1;</p>
6	24 a 30 de Maio 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; Princípios de Jogo: todos <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Técnica de cabeceamento; Técnica de passe longo; Técnica de cruzamento (zonas de finalização); <u>Acções T-T colectivas</u> Desmarcação de rotura;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+4x4+GR+2JK <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR+2JK; Forma: exercício complementar: 1+1; Forma: exercício fundamental – Fase II: 5(6)x0+GR; <u>Acções T-T colectivas</u></p>

	<p><u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Permutas Posicionamento ofensivo (modelo de jogo) <u>Método de Jogo</u> Ataque posicional <u>MPB</u> Sistema de jogo <u>Esquemas Tácticos</u> Lançamento linha lateral – Permuta ALA – MO;</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+6x6+GR; <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+10x10+GR; <u>Método de Jogo</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+JK; <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício complementar: (1)+2x1;</p>
--	---	---

Anexo nº 8 – Mesociclo nº 7

Período: 31 de Maio a 30 de Junho 2010

Nº Microciclo	Duração	Objectivos específicos	Meios para atingir os objectivos
1	31 a 06 de Junho 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Drible de fuga; Jogo do remate; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Profundidade Sectorial <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u></p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 (variantes); <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u></p>

		<p>Sistema de jogo; <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos Grandes Penalidades</p>	<p>Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+9x9+GR <u>Método de Jogo</u> MPB Forma: exercício complementar: 4x4+1JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 1x0+GR;</p>
2	07 a 13 de Junho 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Drible de fuga; Jogo do remate; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Profundidade Sectorial <u>Método de Jogo</u> MPB Sistema de jogo; <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos Grandes Penalidades</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 (variantes); <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+9x9+GR <u>Método de Jogo</u> MPB Forma: exercício complementar: 4x4+1JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 1x0+GR;</p>
3	14 a 20 de Junho 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Drible de fuga; Jogo do remate; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u></p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 (variantes); <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores;</p>

		<p>Profundidade Sectorial <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u> Sistema de jogo; <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos Grandes Penalidades</p>	<p>Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+9x9+GR <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+1JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 1x0+GR;</p>
4	21 a 27 de Junho 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Drible de fuga; Jogo do remate; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral; Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Profundidade Sectorial <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u> Sistema de jogo; <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos Grandes Penalidades</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 (variantes); <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+9x9+GR <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+1JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 1x0+GR;</p>
5	28 a 04 de Julho 2010	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Princípios de Jogo: Mobilidade; <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Drible de fuga; Jogo do remate; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Coordenação motora geral;</p>	<p><u>Princípios específicos do jogo</u> Forma: exercício complementar: 3x3 (variantes); <u>Acções T-T individuais/Finalização</u> Forma: exercício fundamental – Fase II: 1x1+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+2x2+GR; <u>Acções T-T colectivas</u> <u>Coordenação geral/Flexibilidade/FMS</u> Exercícios realizados com escadas ajustadas para os exercícios de</p>

	Flexibilidade estática; Força média superior e alongamentos <u>Organização Colectiva</u> Profundidade Sectorial <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u> Sistema de jogo; <u>Esquemas Tácticos</u> Livres directos Grandes Penalidades	coordenação; cordas; pinos - (estações); Exercícios para os grupos musculares: posteriores da coxa e adutores; Abdominais; Dorsais; Flexões; Diversos alongamentos para cada grupo muscular solicitado; <u>Organização Colectiva</u> Forma: exercício fundamental – Fase III: GR+6x6+GR; Forma: exercício fundamental – Fase III: Gr+9x9+GR <u>Método de Jogo</u> <u>MPB</u> Forma: exercício complementar: 4x4+1JK <u>Esquemas Tácticos</u> Forma: exercício fundamental – Fase I: 1x0+GR;
--	---	---

Anexo nº 9 – Exemplo do Instrumento com recolha de dados: Campeonato de Infantis

GRELHA DE ANÁLISE TÉCNICO-TÁCTICA DO RENDIMENTO INDIVIDUAL EM COMPETIÇÃO

Campeonato	Infantis	Jornada nº	13ª - 23.01.2010	Jogo	SLB X SCP
------------	----------	------------	------------------	------	-----------

Nome	Min.	Posição	Zonas de recuperação da PB				Tomada de Decisão						Sucesso	
			D	MD	MO	O	Progressão							
							CB	P	D/F	R	MPB	Neutro	Sim	Não

A1	03:38	2	1					1						1
A3	03:47	11		1				1						1
B3	05:34	4		1				1						1
B3	05:38	4		1				1				1		
A6	06:42	8		1				1						1
B3	07:13	4		1				1						1
A5	07:40	7		1			1					1		
B3	08:04	4		1				1						1
B7	08:28	3		1				1						1
A1	08:35	2		1					1				1	
A3	08:46	11		1					1				1	
A3	09:02	11				1					1		1	
A1	09:12	2		1							1		1	
A1	09:33	2		1				1					1	
A6	09:34	8		1				1					1	
A1	09:36	2		1				1					1	
B3	09:42	4		1			1						1	
A6	10:29	8		1					1				1	
A5	10:36	7				1							1	
A6	10:42	8				1			1					1
A1	11:27	2		1				1					1	
A6	11:30	8		1					1				1	
A3	11:44	11		1							1		1	
B3	11:46	4		1					1				1	
B3	11:54	4		1							1		1	
A1	11:59	2		1					1				1	
A5	13:03	7					1					1		1
A6	13:06	8				1					1		1	

B3	13:20	4		1				1						1
B3	14:18	4		1				1					1	
A1	14:22	2		1				1					1	
A6	14:34	8		1				1						1
A3	15:03	7		1						1			1	
B7	15:27	3		1				1						1
A3	17:02	7			1			1						1
A5	17:51	7			1					1			1	
A3	17:52	11		1				1						1
A1	18:29	2		1				1					1	
A1	18:33	2		1				1					1	
A6	18:35	8		1				1						1
A5	19:00	7				1			1				1	
A6	19:36	6				1			1				1	
B3	20:37	4		1			1							1
A6	20:45	6		1				1					1	
A5	20:58	7				1		1					1	
A1	21:56	2		1				1					1	
A5	21:59	7			1				1				1	
B4	22:02	8			1					1			1	
A1	22:03	2		1						1			1	
B7	22:06	3	1							1			1	
B3	22:09	4	1					1					1	
B4	22:31	8		1				1					1	
A5	22:33	7		1						1			1	
A1	22:35	2		1			1						1	
B4	22:41	8			1					1			1	
B7	22:44	3		1						1			1	

B3	22:49	4	1					1					1	
A6	22:54	6		1				1						1
A1	27:03:00	2	1					1						1
B7	27:22:00	3		1			1						1	
B4	27:55:00	8				1					1		1	
A1	27:57:00	2			1						1		1	
A6	28:00:00	6			1						1		1	
B7	28:03:00	3		1							1		1	
B3	28:06:00	4		1			1						1	
A5	29:56:00	7			1					1			1	
2ª Parte - 32:30														
B3	32:34:00	4	1					1					1	
A5	33:39:00	7		1				1					1	
A6	33:41:00	6		1				1						1
A6	34:24:00	6		1				1						1
A6	34:40:00	6			1			1					1	
B5	34:47:00	11				1					1		1	
B3	35:24:00	4	1					1					1	
B3	35:27:00	4	1								1		1	
B7	35:31:00	3	1				1						1	
A1	35:35:00	2	1								1		1	
B3	35:40:00	4	1					1					1	
A6	35:44:00	6		1				1					1	
A5	35:48:00	7				1	1						1	
B7	36:21:00	3	1					1					1	
A5	37:13:00	7		1				1					1	
B5	37:15:00	11			1		1						1	
B7	38:41:00	3	1								1		1	

B3	38:45:00	4	1					1					1	
B4	39:16:00	8			1					1			1	
A5	41:59:00	7		1					1				1	
B7	42:15:00	3	1						1				1	
B3	42:20:00	4	1				1							1
B5	42:52:00	11		1				1					1	
A6	43:01:00	6		1				1					1	
B3	44:50:00	4	1					1						1
B4	46:30:00	8			1			1					1	
A6	48:13:00	6		1							1		1	
B3	48:16:00	4	1					1					1	
B7	48:21:00	3	1					1					1	
A1	48:25:00	2		1					1				1	
B7	48:28:00	3		1			1						1	
A6	48:46:00	6		1							1		1	
B3	49:08:00	4		1				1						1
B5	49:46:00	11		1				1						1
B3	50:00:00	4	1					1					1	
B7	52:34:00	3	1					1						1
B3	52:57:00	4	1					1					1	
B5	53:00:00	11		1				1					1	
B5	54:00:00	11					1	1						1
B3	55:13:00	4	1					1						1
A6	55:26:00	6		1				1					1	
A6	55:42:00	6			1			1					1	
A3	56:58:00	11					1	1					1	
B5	57:00:00	7					1				1		1	
B3	59:32:00	4	1					1					1	

A5	59:39:00	9			1			1					1
A1	61:02:00	2	1						1				1
B7	61:08:00	3	1					1					1
B3	61:10:00	4	1					1					1
Final do Jogo - 61:32													

Anexo nº 10 - Exemplo do Instrumento com recolha de dados: Campeonato de Iniciados

GRELHA DE ANÁLISE TÉCNICO-TÁCTICA DO RENDIMENTO INDIVIDUAL EM COMPETIÇÃO

Campeonato	Iniciados	Jornada nº	4ª - 1ª Fase - 01.11.2009	Jogo	Caneças x SCP
------------	-----------	------------	---------------------------	------	---------------

Nome	Min.	Posição	Zonas de recuperação da PB				Tomada de Decisão						Sucesso		
			D	MD	MO	O	Progressão					Sim	Não		
							CB	P	D/F	R	MPB	Neutro			
B7	00:12	6		1							1			1	
A1	00:15	3		1				1						1	
B7	00:16	6		1				1						1	
A5	00:25	9			1			1							1

B3	00:48	4	1					1				1	
B7	01:05	6		1		1							1
B3	01:15	4		1				1					1
A5	02:21	9			1			1					1
B7	02:46	6		1						1		1	
B3	02:49	4	1					1				1	
A7	03:04	8		1				1				1	
B7	03:10	6		1				1				1	
A6	03:14	11			1			1				1	
A5	03:15	9			1			1					1
B3	03:29	4	1					1				1	
B7	03:31	6		1				1					1
A1	03:44	3	1						1			1	
A1	04:14	3	1					1				1	
B7	04:18	6		1			1					1	
A7	04:23	8			1			1				1	
A5	04:28	9				1			1			1	
B7	05:08	6			1					1		1	
A1	05:28	3	1					1					1
B7	06:38	6		1					1				1
A7	06:46	8			1			1				1	
B5	06:50	7				1			1			1	
A5	06:54	9				1				1		1	
B3	09:19	4	1					1				1	
A5	09:36	9				1					1	1	
B3	10:27	4	1				1						1
A7	10:56	8	1					1					1
A6	11:05	11	1					1					1

A5	11:31	9			1			1					1
A7	12:04	8		1			1					1	
A7	12:08	8		1						1		1	
A1	12:13	3	1					1				1	
A5	12:29	9				1			1			1	
A5	12:31	9				1				1		1	
A6	13:09	11		1						1		1	
A5	13:24	9			1					1			1
A5	14:20	9		1				1				1	
A7	14:23	8			1			1				1	
A5	14:28	9			1			1				1	
B5	14:34	7				1		1				1	
A6	14:37	11				1				1		1	
B5	14:54	7				1				1			1
B7	15:15	6			1				1			1	
A7	15:21	8				1			1				1
A6	16:15	11			1			1				1	
A5	16:18	9			1				1				1
B3	16:36	4	1					1					1
A5	19:17	9			1			1				1	
A7	19:39	8			1		1					1	
B7	20:01	6		1						1		1	
A7	20:05	8		1						1		1	
A1	20:08	3	1					1				1	
B7	20:11	6		1			1					1	
A7	20:21	8			1				1			1	
A6	20:29	11				1	1					1	
B5	20:35	7				1				1			1

B3	21:17	4		1			1				1	
A5	21:37	9				1		1				1
A5	22:13	9			1					1		1
A1	22:25	3	1					1				1
A7	22:31	8		1						1		1
A1	24:36:00	3		1			1					1
A1	24:40:00	3		1						1		1
B3	24:42:00	4		1				1				1
A6	24:54:00	11			1		1					1
A5	27:10:00	9		1				1				1
A1	27:51:00	3	1				1					1
A7	28:02:00	8		1						1		1
A1	28:07:00	3	1							1		1
B3	28:10:00	4	1				1					1
A6	28:18:00	11			1		1					1
A7	28:34:00	8		1						1		1
B3	28:39:00	4	1				1					1
B3	28:51:00	4		1			1					1
A7	29:08:00	8		1			1					1
A5	29:11:00	9				1	1					1
A7	29:13:00	8				1		1				1
A1	29:31:00	3		1			1					1
B7	29:53:00	6	1							1		1
A5	30:24:00	9			1		1					1
A6	30:31:00	11			1		1		1			1
A6	31:19:00	11			1		1					1
B7	31:23:00	6			1		1					1
A7	31:24:00	8			1					1		1

A7	31:40:00	8			1					1		1	
B5	31:43:00	7				1		1					1
A6	31:53:00	11			1			1				1	
A7	31:56:00	8			1					1		1	
A5	34:50:00	9			1		1					1	
B7	31:51:00	6			1			1				1	
A7	35:53:00	8			1			1				1	
B5	35:55:00	7			1		1					1	
A5	36:07:00	9				1			1			1	
B5	36:09:00	7				1	1						1
B7	36:20:00	6			1			1				1	
A6	36:23:00	11			1			1					1
A6	36:26:00	11			1			1				1	
B5	36:32:00	7				1		1					1
2ª Parte - 37: 10													
B7	37:12:00	6		1				1				1	
A7	37:16:00	8		1			1						1
B3	37:26:00	4	1					1					1
A7	37:30:00	8		1					1				1
B3	37:33:00	4	1					1				1	
A5	37:35:00	9			1				1			1	
A6	37:48:00	11			1			1				1	
B3	38:06:00	4	1					1				1	
A1	38:14:00	3	1					1				1	
B7	38:16:00	6		1				1				1	
A5	38:22:00	9			1				1			1	
A7	38:58:00	9				1				1		1	
A7	39:21:00	8				1		1				1	

A5	39:22:00	9				1				1			1	
B3	39:32:00	4		1				1					1	
A7	39:46:00	8		1				1					1	
A5	40:34:00	9		1						1			1	
A5	41:46:00	9		1					1					1
B7	42:11:00	6		1			1						1	
B3	43:13:00	4	1					1					1	
B3	44:01:00	4		1				1						1
A1	44:22:00	3	1					1						1
A5	45:07:00	9			1			1					1	
A7	47:11:00	8			1			1						1
A7	47:14:00	8			1					1			1	
A1	48:34:00	3	1				1							1
B3	48:40:00	4	1					1					1	
A1	48:46:00	3	1							1				1
A1	50:50:00	3	1					1						1
B7	50:54:00	6	1					1					1	
A5	51:06:00	9			1							1	1	
B7	51:10:00	6		1								1	1	
A1	51:13:00	3		1				1					1	
A5	51:34:00	9			1			1					1	
A7	51:37:00	8			1			1					1	
B5	51:40:00	7				1				1			1	
A1	51:51:00	3			1			1					1	
A6	51:53:00	10			1			1						1
B7	52:00:00	6			1							1	1	
B3	52:03:00	4		1				1					1	
B7	52:04:00	6		1								1	1	

Pio	52:07:00	3		1				1				1	
B3	54:17:00	4	1							1		1	
B3	54:23:00	4	1						1			1	
A6	54:37:00	10			1			1					1
A6	54:55:00	10		1				1					1
B7	55:01:00	6		1				1					1
A6	55:11:00	10		1					1			1	
A7	55:16:00	8			1			1				1	
A5	55:40:00	9			1			1				1	
B5	55:43:00	7				1			1			1	
B7	55:50:00	6			1		1					1	
B3	55:55:00	4											
A6	55:58:00	10			1			1				1	
A6	56:06:00	10				1				1		1	
A1	58:03:00	3	1					1				1	
B7	58:46:00	6			1					1		1	
B3	58:50:00	4		1				1				1	
A1	58:54:00	3		1				1				1	
A1	58:59:00	3		1				1				1	
A1	59:03:00	3		1						1		1	
B3	59:06:00	4		1				1				1	
A5	59:28:00	9			1				1			1	
A6	59:46:00	10			1					1		1	
A7	59:55:00	8			1			1				1	
A5	59:59:00	9				1			1			1	
A5	60:38:00	9			1			1					1
A6	62:20:00	10			1		1					1	
A7	62:25:00	8			1			1				1	

A7	62:36:00	8				1			1			1	
A1	62:42:00	3			1				1			1	
B7	62:52:00	6			1					1		1	
B7	62:59:00	6			1					1		1	
A1	63:03:00	3		1				1				1	
B3	63:04:00	4		1				1				1	
A7	64:06:00	8				1				1		1	
A5	64:24:00	9			1					1		1	
A6	64:25:00	10			1				1			1	
B3	65:13:00	4		1				1				1	
B3	65:27:00	4		1				1				1	
A5	65:34:00	9			1		1					1	
B3	66:05:00	4	1					1					1
A7	66:58:00	8			1		1					1	
A7	67:17:00	8				1			1			1	
A6	68:26:00	10			1		1					1	
B7	68:51:00	6		1						1		1	
A1	70:24:00	3	1							1		1	
B3	70:28:00	4	1				1					1	
A6	70:49:00	10			1			1				1	
A7	70:52:00	8			1				1			1	
A5	70:55:00	9			1				1				1
A1	71:22:00	3	1				1					1	
A7	71:32:00	8			1		1					1	
B3	72:21:00	4	1						1			1	
Final do Jogo - 72: 30													

Anexo nº 11 – Mesociclo nº 2 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Infantis

Total Grupo A

Parte	Tomada de Decisão												Zonas de recuperação PB												T 1ª P %	T 2ª P %	T Jog o %																			
	Progressão								MPB	Neutro		D		MD		MO		O																												
	CB		P		D/F		R																																							
1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %																									
Sim	10	100	1	100	35	94,5	11	84,5	3	100	0	0	2	100	0	0	9	100	4	100	3	100	0	0	3	100	1	100	41	97,5	14	87,5	14	100	2	100	4	80	0	0	62	96,9	16	84,2	78	94
Não	0	0	0	0	2	5,4	2	15,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2,3	2	12,5	0	0	0	0	1	20	1	100	2	3,1	3	15,8	5	6
T Parcial	10	100	1	100	37	100	13	100	3	100	0	0	2	100	1	100	9	100	4	100	3	100	0	0	3	100	1	100	42	100	16	100	14	100	2	100	5	100	1	100	64	100	19	100	83	100

Total Grupo B

Parte	Tomada de Decisão												Zonas de recuperação PB												T 1ª P %	T 2ª P %	T Jog o %																			
	Progressão								MPB	Neutro		D		MD		MO		O																												
	CB		P		D/F		R																																							
1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %																									
Sim	7	100	8	88,5	13	72,2	8	80	7	87,5	6	85,7	3	100	2	66,7	9	100	5	83,3	0	0	2	100	0	0	1	100	14	100	9	90	22	84,5	12	80	4	66,7	8	80	39	86,7	31	83,8	70	85,4
Não	0	0	1	11,5	27	82	20	112,5	1	14,3	0	0	1	33,3	0	0	1	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	4	15,4	3	20	2	33,3	2	6	13,3	6	16,2	12	14,6			
T Parcial	7	100	9	100	18	100	10	100	8	100	7	100	3	100	3	100	9	100	6	100	0	0	2	100	0	0	1	100	14	100	10	100	26	100	15	100	6	100	10	100	45	100	37	100	82	100

Anexo nº 12 – Mesociclo nº 2 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados

Total Grupo A

Parte	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																													
	Progressão												MPB	Neutro	D	MD	MO	O	T 1ª	T 2ª	T Jogo																									
	CB		P		D/F		R		1ª	2ª	1ª	2ª										1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª																	
Sim	10	100	8	72	39	58	30	75	11	78	12	66	74	66	73	100	16	84	8	88	2	100	3	100	8	72	6	54	31	68	16	69	28	65	32	82	14	82	9	75	82	69,5	56	74,7	138	71,5
Não	0	0	3	27	28	41	10	25	3	21	6	33	2	33	0	0	3	15	1	11	0	0	0	0	3	27	5	45	14	31	7	30	15	34	7	17	3	17	3	25	36	30,5	19	25,3	55	28,5
T Parcial	10	100	11	100	67	100	40	100	14	100	18	100	6	100	3	100	19	100	9	100	2	100	3	100	11	100	11	100	45	100	23	100	43	100	39	100	17	100	12	100	118	100	75	100	193	100

Total Grupo B

Parte	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																															
	Progressão												MPB	Neutro	D	MD	MO	O	T 1ª	T 2ª	T Jogo																											
	CB		P		D/F		R		1ª	2ª	1ª	2ª										1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª																			
Sim	5	71	5	83	39	73	33	62	10	83	4	100	1	25	1	100	10	100	12	100	4	100	0	0	16	64	15	75	35	83	24	58	11	92	12	92	7	53	2	100	69	76,7	55	72,4	124	74,7		
Não	2	28	1	16	14	26	20	37	2	16	0	0	3	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	36	5	25	7	16	17	41	5	8	1	7	6	6	46	0	0	21	23,3	21	27,6	42	25,3	
T Parcial	7	100	6	100	53	100	53	100	12	100	4	100	4	100	1	100	10	100	12	100	4	100	0	0	25	100	20	100	42	100	41	100	12	100	13	100	13	100	13	100	2	100	90	100	76	100	166	100

Anexo nº 13 – Mesociclo nº 3 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Infantis

Total Grupo A

	Tomada de Decisão														Zonas de recuperação PB																															
	Progressão														MPB	Neutro	D				MD				MO				O				T 1ª P	%	T 2ª P	%	T Jogo	%								
	CB		P				D/F				R																																			
	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%										
Sim	0	0	1	50	1	100	11	78,4	1	100	1	50	0	0	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100	6	75	0	0	7	77,4	0	0	2	66,7	2	100	15	75	17	77
Não	0	0	1	50	0	0	3	21,4	0	0	1	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	25	0	0	2	22,2	0	0	1	33,3	0	0	5	25	5	23		
T Parcial	10	0	2	100	1	100	14	100	1	100	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100	8	100	0	0	9	100	0	0	3	100	2	100	20	100	22	100

Total Grupo B

	Tomada de Decisão														Zonas de recuperação PB																																	
	Progressão														MPB	Neutro	D				MD				MO				O				T 1ª P	%	T 2ª P	%	T Jogo	%										
	CB		P				D/F				R																																					
	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%								
Sim	11	84,3	18	94,7	27	69,2	24	64,3	12	75	2	66,7	0	0	2	100	10	83,3	12	100	1	0	0	0	14	73,7	4	57,9	18	75	28	84,4	19	76	23	79,3	10	71,4	3	60	61	61	74	58	78	119	76	76
Não	2	15,7	1	5,2	12	30,8	13	35,7	4	25	1	33,3	1	100	0	0	2	16,7	0	0	0	0	1	100	5	26,3	3	42,9	6	25	5	15,7	6	24	6	20,7	4	28,6	2	40	21	21	26	16	22	37	24	24
T Parcial	13	100	19	100	39	100	37	100	16	100	3	100	1	100	2	100	12	100	12	100	0	0	1	100	19	100	7	100	24	100	33	100	25	100	29	100	14	100	5	100	82	82	100	74	100	156	100	100

Anexo nº 14 – Mesociclo nº 3 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados

Total Grupo A

	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																																	
	Progressão																MPB	Neutro	D	MD	MO	O	T 1ª F %	T 2ª F %	T Jog %																									
	CB				P				D/F				R																																					
	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%																		
Sim	3	50	6	85,7	9	45	11	52,4	4	66,7	2	100	2	100	3	75	7	100	12	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100	14	82,4	10	66,7	8	50	10	71,4	3	42,9	12	85,7	25	61	34	73,9	59	67,8
Não	3	50	1	14,3	11	55	10	47,6	2	33,3	0	0	0	0	0	0	1	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	17,6	5	33,3	8	50	4	28,6	4	57,1	2	14,3	16	39	12	26,1	28	32,2
T Parcial	6	100	7	100	20	100	21	100	6	100	2	100	2	100	3	100	4	100	7	100	12	100	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100	17	100	15	100	16	100	14	100	7	100	14	100	41	100	46	100	87	100

Total Grupo B

	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																																	
	Progressão																MPB	Neutro	D	MD	MO	O	T 1ª F %	T 2ª F %	T Jog %																									
	CB				P				D/F				R																																					
	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%														
Sim	7	100	2	100	21	52,5	13	68,4	2	100	0	0	1	100	1	100	1	100	6	100	2	100	2	100	15	71,4	10	100	16	59,3	9	64,3	2	66,7	3	60	2	66,7	1	100	34	64,2	24	77,4	58	69				
Não	0	0	0	0	19	47,5	6	31,6	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	28,6	0	0	11	40,7	5	35,7	1	33,3	2	40	1	33,3	0	0	19	35,8	7	22,6	26	31
T Parcial	7	100	2	100	40	100	19	100	2	100	1	100	1	100	1	100	1	100	6	100	2	100	2	100	21	100	10	100	27	100	14	100	3	100	5	100	3	100	1	100	53	100	31	100	84	100				

Anexo nº 16 – Mesociclo nº 4 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados

Total Grupo A

	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																																	
	Progressão																MPB	Neutro	D	MD	MO	O	T 1ª F	T 2ª F	T Jog																									
	CB				P				D/F				R																																					
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª																																		
Sim	2	100	3	75	14	70	16	69,6	2	66,7	2	66,7	3	50	2	66,7	3	100	4	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	62,5	12	100	9	81,8	15	75	9	64,3	1	25	24	70,6	27	73	51	71,8
Não	0	0	1	25	6	30	7	30,4	1	33,3	1	33,3	3	50	1	33,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100	3	37,5	0	0	2	18,2	5	25	5	35,7	3	75	10	29,4	10	27	20	28,2
T Parcial	2	100	4	100	20	100	23	100	3	100	3	100	6	100	3	100	3	100	4	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100	8	100	12	100	11	100	20	100	14	100	4	100	34	100	37	100	71	100

Total Grupo B

	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																													
	Progressão																MPB	Neutro	D	MD	MO	O	T 1ª F	T 2ª F	T Jog																					
	CB				P				D/F				R																																	
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª																														
Sim	1	100	3	100	12	85,7	9	90	0	0	0	0	0	0	3	100	4	100	2	100	0	0	0	0	8	88,9	5	100	7	100	5	83,3	2	66,7	4	100	0	0	3	100	17	89,5	17	94,4	34	91,9
Não	0	0	0	0	2	14,3	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11,1	0	0	0	0	1	16,7	1	33,3	0	0	0	0	0	0	2	10,5	1	5,6	3	8,1
T Parcial	1	100	3	100	14	100	10	100	0	0	0	0	0	0	3	100	4	100	2	100	0	0	0	0	9	100	5	100	7	100	6	100	3	100	4	100	0	0	3	100	19	100	18	100	37	100

Anexo nº 18 – Mesociclo nº 5 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados

Total Grupo A

	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																													
	Progressão												MPB				Neutro				D				MD				MO				O													
	CB				P				D/F				R																																	
	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	T 1ª F	%	T 2ª F	%	T Jogo	%						
Sim	6	100	7	100	20	66,7	17	58,6	2	66,7	8	80	1	50	1	100	7	100	8	100	0	0	0	0	4	100	7	87,5	15	65,2	14	60,8	14	93,3	16	80	3	50	3	75	36	75	41	75	77	75
Não	0	0	0	0	10	33,3	12	41,4	1	33,3	2	20	1	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12,5	8	34,8	9	39,1	1	6,7	4	20	3	50	1	25	12	25	14	25	26	25
T Parcial	6	100	7	100	30	100	29	100	3	100	10	100	2	100	1	100	7	100	8	100	0	0	0	0	4	100	8	100	23	100	23	100	15	100	20	100	6	100	4	100	48	100	55	100	103	100

Total Grupo B

	Tomada de Decisão																Zonas de recuperação PB																															
	Progressão												MPB				Neutro				D				MD				MO				O															
	CB				P				D/F				R																																			
	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	2ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	1ª	%	T 1ª F	%	T 2ª F	%	T Jogo	%						
Sim	0	0	3	100	16	69,6	9	81,8	1	100	1	50	0	0	0	0	0	0	9	100	5	100	0	0	0	0	8	80	11	91,7	14	82,4	3	100	4	66,7	4	66,7	0	0	0	0	26	79	18	86	44	81
Não	0	0	0	0	7	30,4	2	18,2	0	0	1	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	20	1	8,3	3	17,6	0	0	2	33,3	2	33,3	0	0	0	0	7	21	3	14	10	29		
T Parcial	0	0	3	100	23	100	11	100	1	100	2	100	0	0	0	0	0	0	9	100	5	100	0	0	0	0	10	100	12	100	17	100	3	100	6	100	6	100	0	0	0	0	33	100	21	100	54	100

Anexo nº 19 – Mesociclo nº 6 - Valores absolutos e relativos: Campeonato de Iniciados

Total Grupo A

	Tomada de Decisão														Zonas de recuperação PB														T 1ª F %	T 2ª F %	T Jog %																			
	Progressão														MPB	Neutro	D	MD	MO	O																														
	CB		P				D/F		R																																									
	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %																																						
Sim	2	100	1	50	13	86,7	10	62,3	9	90	1	50	2	50	1	100	4	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	3	75	23	92	4	44,4	3	100	4	66,7	4	57,1	1	100	30	86	13	62	43	77		
Não	0	0	1	50	2	13,3	6	37,3	1	10	1	50	2	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	2	8	5	55,6	0	0	2	33,3	3	42,9	0	0	5	14	8	38	13	23
T Parcial	2	100	2	100	15	100	16	100	10	100	2	100	4	100	1	100	4	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	4	100	25	100	9	100	3	100	6	100	7	100	1	100	35	100	21	100	56	100

Total Grupo B

	Tomada de Decisão														Zonas de recuperação PB														T 1ª F %	T 2ª F %	T Jog %																	
	Progressão														MPB	Neutro	D	MD	MO	O																												
	CB		P				D/F		R																																							
	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %	1ª %	2ª %																																				
Sim	2	100	1	100	18	90	15	78,9	1	100	2	100	2	100	0	0	8	100	4	100	0	0	0	0	0	0	12	100	7	87,3	11	84,6	8	80	3	100	6	85,7	5	100	1	100	31	93,3	22	84,6	53	89,8
Não	0	0	0	0	2	10	4	21,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12,3	2	15,4	2	20	0	0	1	14,3	0	0	0	0	2	6,7	4	18	6	13
T Parcial	2	100	1	100	20	100	19	100	1	100	2	100	2	100	0	0	8	100	4	100	0	0	0	0	0	0	12	100	8	100	13	100	10	100	3	100	7	100	5	100	1	100	33	100	26	100	59	100

Anexo nº 20 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 2 – Campeonato de Infantis

Group Statistics^a

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	2	100,00	,000	,000
	Grupo B	2	94,45	7,849	5,550
Passe	Grupo A	2	89,60	7,071	5,000
	Grupo B	2	76,10	5,515	3,900
Drible/Finta	Grupo A	1	100,00	.	.
	Grupo B	2	87,50	,000	,000
Remate	Grupo A	2	50,00	70,711	50,000
	Grupo B	2	83,35	23,547	16,650
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	2	100,00	,000	,000
	Grupo B	2	91,65	11,809	8,350
Neutro	Grupo A	1	100,00	.	.
	Grupo B	1	100,00	.	.

a. Infantis e Iniciados = Infantis, Nº Mesociclo = Mesociclo nº 2

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	1,971E16	,000	1,000	2	,423	5,550	5,550	-18,330	29,430
	Equal variances not assumed			1,000	1,000	,500	5,550	5,550	-64,969	76,069
Passe	Equal variances assumed			2,129	2	,167	13,500	6,341	-13,784	40,784
	Equal variances not assumed			2,129	1,888	,175	13,500	6,341	-15,394	42,394
Drible/Finta	Equal variances assumed			.	1	.	12,500	,000	12,500	12,500
	Equal variances not assumed			.	.	.	12,500	.	.	.
Remate	Equal variances assumed	7,181E16	,000	-,633	2	,592	-33,350	52,699	-260,097	193,397
	Equal variances not assumed			-,633	1,219	,625	-33,350	52,699	-475,995	409,295
Manutenção da Posse da Bola	Equal variances assumed	5,461E16	,000	1,000	2	,423	8,350	8,350	-27,577	44,277
	Equal variances not assumed			1,000	1,000	,500	8,350	8,350	-97,747	114,447
Neutro	Equal variances assumed			.	0	.	,000	.	.	.
	Equal variances not assumed			.	.	.	,000	.	.	.

a. Infantis e Iniciados = Infantis, N° Mesociclo = Mesociclo nº 2

Anexo nº 21 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 2 – Campeonato de Iniciados

Group Statistics^a

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	2	86,35	19,304	13,650
	Grupo B	2	77,35	8,415	5,950
Passe	Grupo A	2	66,60	11,879	8,400
	Grupo B	2	67,95	7,990	5,650
Drible/Finta	Grupo A	2	72,65	8,415	5,950
	Grupo B	2	91,65	11,809	8,350
Remate	Grupo A	2	83,35	23,547	16,650
	Grupo B	2	62,50	53,033	37,500
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	2	86,55	3,323	2,350
	Grupo B	2	100,00	,000	,000
Neutro	Grupo A	2	100,00	,000	,000
	Grupo B	1	100,00	.	.

a. Infantis e Iniciados = Iniciados, Nº Mesociclo = Mesociclo nº 2

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	4,644E16	,000	,604	2	,607	9,000	14,890	-55,068	73,068
	Equal variances not assumed			,604	1,367	,630	9,000	14,890	-93,905	111,905
Passe	Equal variances assumed	5,915E15	,000	-,133	2	,906	-1,350	10,123	-44,907	42,207
	Equal variances not assumed			-,133	1,751	,908	-1,350	10,123	-51,413	48,713
Drible/Finta	Equal variances assumed	4,511E15	,000	-1,853	2	,205	-19,000	10,253	-63,115	25,115
	Equal variances not assumed			-1,853	1,807	,218	-19,000	10,253	-67,942	29,942
Remate	Equal variances assumed	2,807E16	,000	,508	2	,662	20,850	41,030	-155,688	197,388
	Equal variances not assumed			,508	1,380	,681	20,850	41,030	-258,590	300,290
Manutenção da Posse da Bola	Equal variances assumed	1,413E16	,000	-5,723	2	,029	-13,450	2,350	-23,561	-3,339
	Equal variances not assumed			-5,723	1,000	,110	-13,450	2,350	-43,310	16,410
Neutro	Equal variances assumed				1		,000	,000	,000	,000
	Equal variances not assumed						,000			

a. Infantis e Iniciados = Iniciados, N° Mesociclo = Mesociclo nº 2

Anexo nº 22 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 3 – Campeonato de Infantis

Group Statistics^b

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	1	50,00	.	.
	Grupo B	2	90,00	7,071	5,000
Passe	Grupo A	2	89,30	15,132	10,700
	Grupo B	2	68,10	1,556	1,100
Drible/Finta	Grupo A	2	75,00	35,355	25,000
	Grupo B	2	71,00	5,657	4,000
Remate	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	1	100,00	.	.
	Grupo B	2	91,50	12,021	8,500
Neutro	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

b. Infantis e Iniciados = Infantis, Nº Mesociclo = Mesociclo nº 3

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	.	.	-4,619	1	,136	-40,000	8,660	-150,039	70,039
	Equal variances not assumed	-40,000	.	.	.
Passe	Equal variances assumed	1,802E16	,000	1,971	2	,188	21,200	10,756	-25,081	67,481
	Equal variances not assumed	.	.	1,971	1,021	,295	21,200	10,756	-108,966	151,366
Drible/Finta	Equal variances assumed	.	.	,158	2	,889	4,000	25,318	-104,934	112,934
	Equal variances not assumed	.	.	,158	1,051	,899	4,000	25,318	-282,952	290,952
Manutenção da Posse da Bola	Equal variances assumed	.	.	,577	1	,667	8,500	14,722	-178,566	195,566
	Equal variances not assumed	8,500	.	.	.

a. Infantis e Iniciados = Infantis, N° Mesociclo = Mesociclo nº 3

Anexo nº 23 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 3 – Campeonato de Iniciados

Group Statistics^c

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	2	67,85	25,244	17,850
	Grupo B	2	100,00	,000	,000
Passe	Grupo A	2	48,70	5,233	3,700
	Grupo B	2	60,45	11,243	7,950
Drible/Finta	Grupo A	2	83,35	23,547	16,650
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000
Remate	Grupo A	2	87,50	17,678	12,500
	Grupo B	2	100,00	,000	,000
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	2	100,00	,000 ^a	,000
	Grupo B	2	100,00	,000 ^a	,000
Neutro	Grupo A	0 ^b	.	.	.
	Grupo B	2	100,00	,000	,000

a. t cannot be computed because the standard deviations of both groups are 0.

b. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

c. Infantis e Iniciados = Iniciados, N^o Mesociclo = Mesociclo n^o 3

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	3,801E16	,000	-1,801	2	,213	-32,150	17,850	-108,952	44,652
	Equal variances not assumed			-1,801	1,000	,323	-32,150	17,850	-258,956	194,656
Passe	Equal variances assumed	.	.	-1,340	2	,312	-11,750	8,769	-49,479	25,979
	Equal variances not assumed			-1,340	1,414	,356	-11,750	8,769	-69,259	45,759
Drible/Finta	Equal variances assumed	7,181E16	,000	,633	2	,592	33,350	52,699	-193,397	260,097
	Equal variances not assumed			,633	1,219	,625	33,350	52,699	-409,295	475,995
Remate	Equal variances assumed	.	.	-1,000	2	,423	-12,500	12,500	-66,283	41,283
	Equal variances not assumed			-1,000	1,000	,500	-12,500	12,500	-171,328	146,328

a. Infantis e Iniciados = Iniciados, N° Mesociclo = Mesociclo n° 3

Anexo nº 24 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 4 – Campeonato de Infantis

Group Statistics^c

Grupos A e B			N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	dimension1	Grupo A	2	100,00	,000 ^a	,000
		Grupo B	2	75,00	,000 ^a	,000
Passe	dimension1	Grupo A	2	62,65	14,213	10,050
		Grupo B	2	56,10	14,991	10,600
Drible/Finta	dimension1	Grupo A	2	95,00	7,071	5,000
		Grupo B	2	100,00	,000	,000
Remate	dimension1	Grupo A	1	100,00	.	.
		Grupo B	1	100,00	.	.
Manutenção da Posse da Bola	dimension1	Grupo A	2	100,00	,000 ^a	,000
		Grupo B	2	100,00	,000 ^a	,000
Neutro	dimension1	Grupo A	0 ^b	.	.	.
		Grupo B	0 ^b	.	.	.

a. t cannot be computed because the standard deviations of both groups are 0.

b. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

c. N° Mesociclo = Mesociclo nº 4, Infantis e Iniciados = Infantis

Independent Samples Test^a

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Passe	Equal variances assumed	.	.448	2	.698	6,550	14,607	-56,299	69,399
	Equal variances not assumed	.	.448	1,994	.698	6,550	14,607	-56,470	69,570
Drible/Finta	Equal variances assumed	.	-1,000	2	.423	-5,000	5,000	-26,513	16,513
	Equal variances not assumed	.	-1,000	1,000	.500	-5,000	5,000	-68,531	58,531
Remate	Equal variances assumed	.	.	0	.	,000	.	.	.
	Equal variances not assumed	,000	.	.	.

a. N° Mesociclo = Mesociclo nº 4, Infantis e Iniciados = Infantis

Group Statistics^c

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	2	87,50	17,678	12,500
	Grupo B	2	100,00	,000	,000
Passe	Grupo A	2	69,80	,283	,200
	Grupo B	2	87,85	3,041	2,150
Drible/Finta	Grupo A	2	66,70	,000	,000
	Grupo B	0 ^a	.	.	.
Remate	Grupo A	2	58,35	11,809	8,350
	Grupo B	1	100,00	.	.
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	2	100,00	,000 ^b	,000
	Grupo B	2	100,00	,000 ^b	,000
Neutro	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	0 ^a	.	.	.

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

b. t cannot be computed because the standard deviations of both groups are 0.

c. N° Mesociclo = Mesociclo nº 4, Infantis e Iniciados = Iniciados

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	.	.	-1,000	2	,423	-12,500	12,500	-66,283	41,283
	Equal variances not assumed			-1,000	1,000	,500	-12,500	12,500	-171,328	146,328
Passe	Equal variances assumed	9,683E15	,000	-8,359	2	,014	-18,050	2,159	-27,341	-8,759
	Equal variances not assumed			-8,359	1,017	,073	-18,050	2,159	-44,408	8,308
Remate	Equal variances assumed	.	.	-2,880	1	,213	-41,650	14,463	-225,415	142,115
	Equal variances not assumed			.	.	.	-41,650	.	.	.

a. N° Mesociclo = Mesociclo nº 4, Infantis e Iniciados = Iniciados

Anexo nº 26 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 5 – Campeonato de Infantis

Group Statistics^c

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	1	100,00	.	.
Passe	Grupo A	2	46,55	12,799	9,050
	Grupo B	2	57,10	,000	,000
Drible/Finta	Grupo A	2	31,50	44,548	31,500
	Grupo B	2	62,50	53,033	37,500
Remate	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	1	100,00	.	.
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	2	100,00	,000 ^b	,000
	Grupo B	2	100,00	,000 ^b	,000
Neutro	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	0 ^a	.	.	.

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

b. t cannot be computed because the standard deviations of both groups are 0.

c. N^o Mesociclo = Mesociclo n^o 5, Infantis e Iniciados = Infantis

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Passe	Equal variances assumed	1,721E16	,000	-	2	,364	-10,550	9,050	-49,489	28,389
	Equal variances not assumed			1,166	-	1,000	,451	-10,550	9,050	-125,541
Drible/Finta	Equal variances assumed	.	.	-,633	2	,591	-31,000	48,974	-241,720	179,720
	Equal variances not assumed	.	.	-,633	1,942	,593	-31,000	48,974	-247,852	185,852

a. N° Mesociclo = Mesociclo nº 5, Infantis e Iniciados = Infantis

Anexo nº 27 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 5 – Campeonato de Iniciados

Group Statistics^b

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	2	100,00	,000	,000
	Grupo B	2	85,00	15,556	11,000
Passe	Grupo A	2	62,65	5,728	4,050
	Grupo B	2	69,90	,424	,300
Drible/Finta	Grupo A	2	73,50	9,192	6,500
	Grupo B	2	79,50	4,950	3,500
Remate	Grupo A	2	75,00	35,355	25,000
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	2	100,00	,000	,000
	Grupo B	2	94,00	8,485	6,000
Neutro	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

b. Nº Mesociclo = Mesociclo nº 5, Infantis e Iniciados = Iniciados

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	.	.	1,364	2	,306	15,000	11,000	-32,329	62,329
	Equal variances not assumed	.	.	1,364	1,000	,403	15,000	11,000	-124,768	154,768
Passe	Equal variances assumed	1,159E16	,000	-1,785	2	,216	-7,250	4,061	-24,723	10,223
	Equal variances not assumed			-1,785	1,011	,323	-7,250	4,061	-57,546	43,046
Drible/Finta	Equal variances assumed	.	.	-,813	2	,502	-6,000	7,382	-37,764	25,764
	Equal variances not assumed	.	.	-,813	1,535	,523	-6,000	7,382	-49,030	37,030
Remate	Equal variances assumed	.	.	,447	2	,698	25,000	55,902	-215,526	265,526
	Equal variances not assumed	.	.	,447	1,471	,712	25,000	55,902	-320,926	370,926
Manutenção da Posse da Bola	Equal variances assumed	.	.	1,000	2	,423	6,000	6,000	-19,816	31,816
	Equal variances not assumed	.	.	1,000	1,000	,500	6,000	6,000	-70,237	82,237

a. N° Mesociclo = Mesociclo nº 5, Infantis e Iniciados = Iniciados

Anexo nº 28 – Output SPSS: Comparação do Rendimento Desportivo dos grupos nas subcategorias - Mesociclo 6 – Campeonato de Iniciados

Group Statistics^b

Grupos A e B		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Condução de Bola	Grupo A	2	75,00	35,355	25,000
	Grupo B	2	85,00	15,556	11,000
Passe	Grupo A	2	72,60	14,284	10,100
	Grupo B	2	70,00	,283	,200
Drible/Finta	Grupo A	2	70,00	28,284	20,000
	Grupo B	2	79,50	4,950	3,500
Remate	Grupo A	2	75,00	35,355	25,000
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000
Manutenção da Posse da Bola	Grupo A	1	100,00	.	.
	Grupo B	2	94,00	8,485	6,000
Neutro	Grupo A	0 ^a	.	.	.
	Grupo B	2	50,00	70,711	50,000

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

b. N° Mesociclo = Mesociclo nº 6, Infantis e Iniciados = Iniciados

Independent Samples Test^a

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Condução de Bola	Equal variances assumed	.	.	-,366	2	,749	-10,000	27,313	-127,518	107,518
	Equal variances not assumed	.	.	-,366	1,373	,763	-10,000	27,313	-197,360	177,360
Passe	Equal variances assumed	2,029E16	,000	,257	2	,821	2,600	10,102	-40,865	46,065
	Equal variances not assumed	.	.	,257	1,001	,840	2,600	10,102	-125,520	130,720
Drible/Finta	Equal variances assumed	.	.	-,468	2	,686	-9,500	20,304	-96,861	77,861
	Equal variances not assumed	.	.	-,468	1,061	,718	-9,500	20,304	-234,855	215,855
Remate	Equal variances assumed	.	.	,447	2	,698	25,000	55,902	-215,526	265,526
	Equal variances not assumed	.	.	,447	1,471	,712	25,000	55,902	-320,926	370,926
Manutenção da Posse da Bola	Equal variances assumed	.	.	,577	1	,667	6,000	10,392	-126,047	138,047
	Equal variances not assumed	6,000	.	.	.

a. N° Mesociclo = Mesociclo nº 6, Infantis e Iniciados = Iniciados

Anexo nº 29 – Tabela sobre a Evolução do Rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Infantis – Valores absolutos e relativos

"Nome"	Mesociclo										
	2			3			4			5	
	Sucesso		% EP	Sucesso		% EP	Sucesso		% EP	Sucesso	
Sim	Não	Sim		Não	Sim		Não	Sim		Não	
A1	34	0	100%			16	2	88,9%			
A2	31	4	88,6%								
A3						5	3	62,5%	7	2	77,7%

A4	16	2	88,9%	16	5	76,2%				7	9	43,8%
A5							13	1	92,9%			
A6							14	7	66,7%			
A7										4	4	50%
B1				7	3	70%				1	3	25%
B2	33	10	76,7%	16	6	72,7%						
B3				32	12	72,7%	17	10	63%			
B4				23	7	76,7%	6	0	100%	21	6	77,7%
B5				7	3	70%	5	2	71,4%			
B6	37	2	94,9%	10	2	83,3%						
B7				24	5	82,8%	11	3	78,6%			

Anexo nº 30 – Tabela sobre a Evolução do Rendimento Desportivo Individual – Campeonato de Iniciados – Valores absolutos e relativos

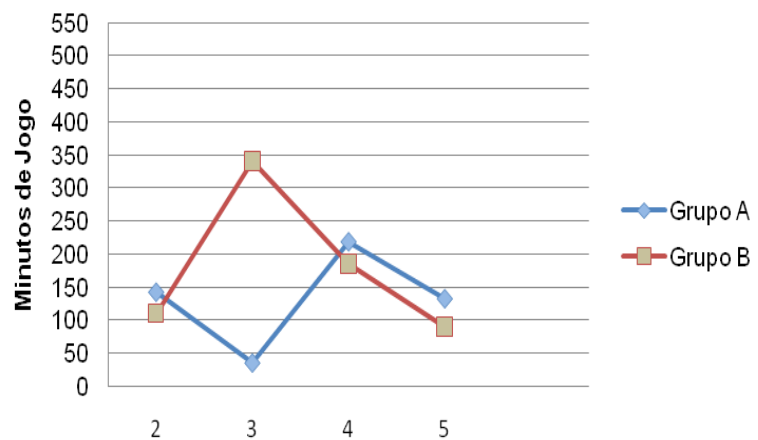
"Nome"	Mesociclo														
	2			3			4			5			6		
	Sucesso		% EP	Sucesso		% EP	Sucesso		% EP	Sucesso		% EP	Sucesso		% EP
	Sim	Não		Sim	Não		Sim	Não		Sim	Não		Sim	Não	
A1	22	6	79%	2	0	100%	10	3	77%	16	1	94,1%	10	1	90,9%
A2										14	6	70%			
A3	3	3	50%	7	1	87,5%	8	1	88,9%	7	3	70%	10	6	62,5%
A4															

A5	52	22	70,3%	28	13	68,3%	15	7	68,2%	23	8	74,2%			
A6	27	19	58,7%	9	8	56,3%	18	9	66,7%	16	9	64%	23	6	79,3%
A7	41	8	83,7%	13	4	76,5%									
B1	23	8	74,2%												
B2															
B3	33	20	62,3%	20	10	66,7%	13	1	92,9%	26	5	83,9%	19	1	95%
B4	9	2	81,8%	6	2	75%	9	1	90%				19	3	86,4%
B5	18	7	72%	5	1	83,3%	5	0	100%	4	2	66,7%			
B6															
B7	42	9	82,4%	27	13	67,5%	7	1	87,5%	14	3	82,4%	15	2	88,2%

Anexo nº 31 – Gráficos sobre o Volume Total de Minutos de Jogo Colectivo por Mesociclo – Campeonato de Infantis e Iniciados

Grupo					Grupo	Mesociclo				
Mesociclo	2	3	4	5		2	3	4	5	6
Grupo A	142	35	218	132	Grupo A	445	222	187	315	188
Grupo B	110	341	185	90	Grupo B	545	333	233	177	210

Minutos de Jogo: 1ª + 2ª Parte -
Campeonato Infantis



Minutos de Jogo: 1ª + 2ª Parte -
Campeonato Iniciados

