Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DE AVELEDA – DRAGON FORCE BRAGA, NA EQUIPA DE FUTEBOL JUNIORES C (SUB-15), NA ÉPOCA 2018/2019

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos

BRUNO FONTES DA CUNHA

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs

Vila Real, 2019

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DE AVELEDA – DRAGON FORCE BRAGA, NA EQUIPA DE FUTEBOL JUNIORES C (SUB-15), NA ÉPOCA 2018/2019

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos

BRUNO FONTES DA CUNHA

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs

Tutor: Daniel Pinto

Composição do Júri:

_____

_____

_____

Vila Real, 2019

AGRADECIMENTOS

Após um longo ano recheado de muita aprendizagem, evolução e experiências pessoais, não poderia deixar de formalizar alguns agradecimentos a pessoas e instituições que ajudaram a que este processo de desenvolvimento pessoal fosse possível:

Em primeiro lugar, aos meus pais, aos quais tudo devo, por todo o acompanhamento prestado ao longo da minha vida, por todos os ensinamentos e lições e por todos os sacrifícios realizados para me possibilitar uma base para que possa tornar possível o sonho de trabalhar no que sempre sonhei.

A todos os meus familiares, que nunca deixaram de me incentivar cada vez mais a ser melhor e lutar pelos meus sonhos.

À minha namorada Joana, por tudo o que para mim significa. Pela sua compreensão, presença e apoio constante ao longo desta etapa. Por estar sempre ao meu lado, mesmo muitas vezes não estando, mas que possibilitou momentos inesquecíveis.

Ao prof. Victor Maçãs, pela forma como me orientou e aconselhou na realização não só do presente documento, mas também pelos constantes ensinamentos do que é estar, treinar e viver no futebol e pela forma apaixonada de o fazer.

Ao prof. Diogo Coutinho e ao prof. Gil Couto, pelos excelentes anos de aprendizagem e partilha de conhecimento na área do futebol.

Á instituição de ensino da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro com particular distinção de todos os constituintes do Departamento de Ciências do Desporto que me acolheram nos últimos anos, sendo preponderantes na minha formação como profissional de desporto.

Á instituição da Associação Desportiva e Cultural de Aveleda – Dragon Force Braga, que me abriu as portas não só neste ano, mas nos últimos três, fazendo-me sentir como membro integrante do clube, fornecendo-me todas as ferramentas necessárias para o desenvolvimento do meu estágio curricular. A todos os departamentos e elementos do clube pela forma como como fui recebido e enquadrado, e por toda a disponibilidade sempre presente para qualquer situação.

Ao Mister Frederico Xavier pela forma como me recebeu no projeto, pela dedicação e forma apaixonada como vive o futebol. O meu obrigado pela oportunidade e acima de tudo pelos constantes momentos de partilha e companheirismo.

Ao Eduardo e Diogo, eternos companheiros de universidade, sem vocês este caminho não seria possível. Por todos os momentos vividos juntos criamos uma amizade que espero que dure uma vida.

Ao Marcelo, pela incessante partilha de ideias, conhecimento e valores. Por todo o trabalho realizado em conjunto, companheirismo e amizade que de certeza irá continuar por muitos e bons anos.

RESUMO

O seguinte documento apresenta o relatório final de estágio, visando a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em Jogos Desportivos Coletivos. O estágio foi realizado na equipa de SUB15B da ADC Aveleda – DF Braga. na época desportiva 2018/2019, numa temporada em que a equipa disputou o Campeonato Distrital de Juniores C da Associação de Futebol de Braga.

Este estudo tem como principal objetivo criar e refletir um entendimento mais abrangente do processo de construção, gestão e liderança de uma equipa de futebol e sobre a utilização e distribuição dos métodos treino ao longo da época desportiva. De forma a conseguirmos corresponder aos objetivos, a metodologia de treino, os indicadores de treino e indicadores de competição foram recolhidos ao longo de toda a temporada e neste sentido adjacentemente à apresentação quantitativa dos resultados obtidos, existirá a preocupação destes serem fundamentados, procurando refletir sobre os conteúdos abordados no contexto de atuação específico que caraterizou este grupo de trabalho ao longo da época desportiva. Pretende-se assim perceber quais os métodos de treino predominantes, quais os principais fatores que contribuem para essa predominância e a sua relação de proximidade constante com o modelo de jogo, bem como acompanhar o processo de organização e planeamento do treino como dos procedimentos operacionais, mais determinantes na tentativa de alcançar o sucesso desportivo.

A recolha dos dados prolongou-se ao longo de 10 mesociclos, divididos em 3 períodos. No total foram executados 40 microciclos de trabalho e um total de 116 unidades de treino. As conclusões mostraram que cerca de 76% do volume total de treino foi utilizado na prática desportiva, tendo os restantes 24% terem sido preenchidos nas restantes tarefas como, transição entre exercícios (9%), coesão de grupo (8%), instrução (7%) e por último a hidratação, com valores abaixo de 1%.

As considerações finais sugerem que os métodos de treino Específicos de Preparação para Jogo, são os que apresentam maior percentagem de utilização (68%), derivada da sua maior proximidade com o contexto real de competição. Os métodos de treino Específicos de Preparação geral foram aqueles que de seguida apresentaram maior percentagem de utilização (28%), tendo contribuído com um papel importante na potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade e de cooperação. A maioria do trabalho desenvolvido assentou na operacionalização do momento de organização ofensiva da equipa (40%), em especial a etapa de criação (43%), seguidos da organização defensiva (29%), com a etapa de criação de zonas pressão (49%) a ser a mais trabalhada. Esta constante avaliação do processo de treino permitiu ainda verificar uma grande diferença no volume de treino comparando com o recomendado para o escalão em causa e a necessidade de existir um planeamento transversal dos clubes no futebol de formação.

Palavras Chave: Futebol; Treino; Métodos de Treino; Formação

ABSTRACT

The following document presents the final report of the internship realized with the aim to achieve the master degree in sports science, specialization in team sports. The internship was realized in U15 team of ADC Aveleda – DF Braga. during the season 2018/2019, competing in Football Junior C Youth 2nd Division from Braga Football Association.

This study aims to create and reflect more comprehensively process of buildup, management and leadership of a football team and on the use and distribution of training methods throughout the respective season. To achieve the objectives, the training methodology, the training indicators and the competition indicators were collected throughout the season. In this sense complementary to the quantitative presentation of the obtained results, there will be a concern that these will be substantiated, trying to reflect on the contents addressed in the context of specific action that distinguish this work group throughout the season. It is the intention to realize which methods are predominant in the team training process, what are the main factors that contribute to this predominance and its relation of constant proximity to the game model, as well as to follow the process of organization and planning of the training as of the operational procedures, more determinant in the attempt to achieve the sport success.

Data was collected over 10 mesocycles, divided into 3 periods. In total 40 microcycles were accounted for and a total of 116 training sessions. The findings showed that the average 76% of the total training volume were spent in practice, with the remaining 24% being used for other tasks such as transition between exercises (9%), group cohesion (8%), exercise instruction (7%) and lastly hydration, with values below 1%.

Final considerations suggest that Game Specific Preparation Exercises, are the ones with the highest percentage of use (68%) derived from its greater proximity to the actual context of competition. The General Specific Preparation training methods were those that presented the highest percentage of use (28%), having played an important role in enhancing the player's relationship with the ball and the basic inter-relations in conditions of reduced complexity or cooperation. Most of the work was used to operationalization of the team's offensive organization moment (40%), especially creating space and finishing opportunities (43%), followed by the defensive organization (29%), with the creating pressure zone (49%), been the most focused one. The constant evaluation of the training process allowed to verify a great difference in the training volume compared to the recommended one for the group age in question and the need to exist a transversal planning of the clubs in the football training.

Keywords: Football, training model, periodization, game analyzes, training methods

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS II

RESUMO IV

ABSTRACT V

ÍNDICE DE FIGURAS IX

ÍNDICE DE QUADROS XI

ÍNDICE DE TABELAS XII

ÍNDICE DE GRÁFICOS XIII

LISTA DE ABREVIATURAS XIV

1. INTRODUÇÃO 1

2. ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO 3

2.1. Caracterização do Clube 3

2.1.1. Historial do Clube 3

2.1.2. Projeto “Escola Dragon Force” 4

2.1.3. Modelo de Gestão 5

2.1.4. Organização da Formação na ADC Aveleda 6

2.1.5. Instalações 7

2.2. Caracterização da Competição 9

2.2.1. Quadro Competitivo 9

2.2.2. Caracterização da Série e dos Adversários 11

2.3. Caracterização das Condições de Trabalho 13

2.3.1. Recursos Materiais 13

2.3.2. Recursos Humanos e Departamentos 13

2.4. Enquadramento do escalão de Iniciados na ADC Aveleda 14

2.4.1. Equipa *Shadow* 16

2.5. Caracterização e Construção do Plantel SUB15B 16

2.6. Conhecer os Jogadores 18

2.7. Análise SWOT 19
3. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS 21
4. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO 23
4.1. Fundamentos Conceptuais e Metodológicos 23
4.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol 23
4.1.2. O Treinador 24
4.1.2.1. O Treinador de Formação 26
4.1.2.2. Visão e Filosofia 27
4.1.2.3. Estrutura e Funções da Equipa Técnica 28
4.1.3. O Jogador 29
4.1.3.1. O Futebol de Formação e o Jogador 30
4.1.3.2. O Treino e as Etapas de Formação 31
4.1.3.3. Estratégias na Formação dos Jogadores 33
4.1.3.4. Perfil/ Modelo de Jogador 36
4.1.4. O Treino 37
4.1.4.1. Modelo de Treino 37
4.1.4.2. Princípios Metodológicos da Periodização Tática 38
4.1.4.3. A Especificidade do Treino 40
4.1.4.4. Micro(morfo)ciclo Padrão 41
4.1.4.5. Métodos de Treino 43
4.1.4.6. O Exercício de Treino e a Intervenção do Treinador 46
4.1.4.7. Observação, Análise, Controlo e Avalização do Treino 48
4.1.5. O Jogo 48
4.1.5.1. A Organização 49
4.1.5.2. Organização Estrutural e Ideia de Jogo 49
4.1.5.3. Organização Funcional e o Modelo de Jogo 52
4.1.5.4. Momentos de Jogo 54

4.1.5.5. Importância e Objetivos da Observação e Análise do Jogo 55
4.2. Organização Operacional 57
4.2.1. Programação 57
4.2.2. Periodização 59
4.2.3. Planificação 61
4.2.3.1. Planificação Conceptual 62
4.2.3.2. Conceção do Modelo de Jogo dos SUB-15B 63
- Momento de Organização Ofensiva 63
- Transição Defensiva 69
- Momento de Organização Defensiva 71
- Momento de Transição Ofensiva 74
- Esquemas Táticos 76
4.2.3.3. Planificação Estratégica 78
4.2.3.4. Planificação Tática 80
5. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO 82
5.1. Indicadores de Treino 82
5.1.1. Aproveitamento do Tempo de Treino 82
5.1.2. Controlo do Tempo de Treino dos Jogadores 85
5.1.3. Utilização dos Diferentes Métodos de Treino 87
5.1.4. Conteúdos e Objetivos das Tarefas de Treino 91
5.1.5. Tarefas nos Diferentes Momentos de Jogo 94
5.2. Indicadores de Competição 97
5.2.1. Minutos de Competição dos Jogadores 98
5.2.2. Dados Quantitativos da Equipa 99
6. CONCLUSÃO 103
7. BIBLIOGRAFIA 107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Símbolo ADC Aveleda e Dragon Force - Braga 3
Figura 2 - Símbolo Original Projeto "Escola Dragon Force" 4
Figura 3 - Organograma do Futebol de Formação da ADC Aveleda 6
Figura 4 - Organização dos Escalões de Formação da ADC Aveleda 7
Figura 5 - Parque Desportivo de Aveleda 8
Figura 6 - Complexo Desportivo de Vimieiro 9
Figura 7 - Equipas Adversárias da 2ºDivisão Distrital - Série A 11
Figura 8 - Esquematização da presença do escalão de Iniciados nos Campeonatos de Futebol 15
Figura 9 - Organização do escalão de Iniciados da ADC Aveleda, época 2018/2019 16
Figura 10 - Exemplo de Ficha Individual de Jogador 19
Figura 11 - Áreas de Intervenção do Treinador de Futebol 25
Figura 12 - Estratégia de Planeamento Transversal 33
Figura 13 - Etapas de Planeamento 34
Figura 14 - Taxonomia Classificativa de Exercícios de Treino 44
Figura 15 - Classificação dos Métodos de Treino 46
Figura 16 - Exemplo de Sistema Tático (Gr-4-3-3 - Organização Estrutural) 50
Figura 17 - Conceção do Modelo de Jogo 51
Figura 18 - Características Fundamentais da Conceção do Modelo de Jogo 53
Figura 19 - Momentos de Jogo 54
Figura 20 - Cronograma, época 2018/2019 60
Figura 21- Níveis de planificação do subsistema tático-estratégico da organização da equipa 61
Figura 22 - Princípios Gerais do Modelo de Jogo da equipa SUB15B 62
Figura 23 - Organização Estrutural Base dos SUB-15B (GR-4-3-3) 63

Figura 24 - Soluções para Saída em Construção Curta/Média 64
Figura 25 - Referência para Saídas Longas 65
Figura 26 - Interações e Soluções de Passe ao DC com bola…….....66
Figura 27 - Soluções com bola no CL…….....66
Figura 28 - Receber entrelinhas e jogar de frente para o jogo – explorar profundidade.....67
Figura 29 - Relações nos CL's 67
Figura 30 - Atrair ao CL para explorar profundidade.....68
Figura 31 - Ocupação das Zonas de Finalização.....69
Figura 32 - Reação (macro e micro) à perda da bola 70
Figura 33 - Baixar Linhas - Temporizar até Reorganizar 70
Figura 34 - Condicionar Saída Curta e ajustes defensivos 71
Figura 35 - Equipa organizada em 4-4-2 (mesmas relações em caso de trocas de funções) 72
Figura 36 - Equipa organizada num bloco compacto – orientar pressão 73
Figura 37 - Comportamentos Defensivos e relações sobre CL.....73
Figura 38 - Comportamentos na defesa da baliza 74
Figura 39 - Passe vertical - aproveitar desorganização adversária.....75
Figura 40 - Retirar da Pressão - opções de cobertura 75
Figura 41 - Posicionamento Base nos Cantos Defensivos 76
Figura 42 - Posicionamento Base nos Cantos Ofensivos 77
Figura 43 - Posicionamento Base em Livres Indiretos Defensivos 77
Figura 44 - Posicionamento Base em Livres Indiretos Ofensivos 78
Figura 45 - Etapas da planificação estratégica 79

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Calendário Competitivo do Campeonato Distrital de Iniciados, época 2018/2019 10

Quadro 2 - Primeira e 2º Jornada da 2º Divisão Distrital - Série A, época 2018/2019.....11

Quadro 3 - Reconhecimento dos Adversários 12

Quadro 4 - Informações Gerais do Plantel de SUB-15B 17

Quadro 5 - Análise SWOT da ADC Aveleda.....20

Quadro 6 - Equipa Técnica na equipa de SUB-15B, época 2018/2019 28

Quadro 7 - Conteúdos programáticos do escalão de Iniciados, numa Escola Dragon Force 35

Quadro 8 - Matriz do Microciclo Padrão 42

Quadro 9 - Estrutura Base das UT do Microciclo Padrão 58

Quadro 10 - Métodos de Treino padrão das UT's.....59

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação final da Série A 99

Tabela 2 - Dados Competitivos da equipa SUB-15B 100

Tabela 3 - Comparação das Tabelas Classificativas (1º volta e 2º volta).....101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Comparação do Volume de Treino Planeado e Volume de Treino Realizado 83

Gráfico 2 - Comparação Volume Real de Treino e Volume de Prática realizado 84

Gráfico 3 - Distribuição do Tempo Real pelos diferentes momentos de treino.....84

Gráfico 4 - Volume de Treinos do plantel SUB-15B.....86

Gráfico 5 - Volume de Tempo dos Métodos de Treino.....87

Gráfico 6 – Distribuição do Volume de Treino dos diferentes EEPG.....89

Gráfico 7- Distribuição do Volume de Treino dos diferentes EEP 89

Gráfico 8 - Distribuição do Volume de Treino nos Exercícios de MPB.....91

Gráfico 9 - Distribuição do Volume de Treinos por Objetivos e Conteúdos das Tarefas 92

Gráfico 10 - Volume de Treino nas Diferentes Escalas.....93

Gráfico 11 - Volume de Treino nos diferentes Momentos de Jogo 95

Gráfico 12 - Volume de Tarefas de Treino e Etapas de Jogo na Organização Ofensiva.....95

Gráfico 13 - Volume de Tarefas de Treino e Etapas de Jogo na Organização Defensiva.....96

Gráfico 14 - Minutos de Jogo do plantel SUB-15B.....98

LISTA DE ABREVIATURAS

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

CJ – Centro de Jogo

PL – Ponta de Lança

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

MC – Médio Centro

MI – Médio Interior

EXT - Extremo

VCJ – Variação do Centro de Jogo

CC – Corredor Central

CL – Corredor Lateral

EEP – Exercícios Específicos Preparação

EEPG – Exercícios Específicos Preparação Geral

EPG – Exercícios Preparação Geral

AO – Ataque Organizado

UT – Unidade de Treino

1. INTRODUÇÃO

O estágio que se vai realizar na época desportiva de 2018/2019 tem em vista a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol, assim como a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, na modalidade de futebol. A entidade formadora é a Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.

Este relatório foi efetuado na equipa na Associação Desportiva e Cultural de Aveleda – Dragon Force de Braga (ADC Aveleda – DF Braga), dentro de um contexto de futebol de formação, mais especificamente uma equipa de Juniores C (Iniciados), que competia nos Campeonato Distrital da Associação de Futebol Braga (AF Braga).

Dada a complexidade do jogo, torna-se cada vez mais importante o treinador construir, à sua volta, uma estrutura que permita lidar adequadamente com a complexidade inerente à construção e gestão de uma equipa de Futebol, maximizando o potencial humano e desportivo das pessoas que estão sobre a sua liderança. Não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo

Este processo de organização e planeamento do treino e a própria intervenção do treinador, parece ser um dos procedimentos operacionais, mais determinantes na tentativa de alcançar o sucesso desportivo.

No que diz respeito à escolha dos métodos de treino, atualmente defende-se a especificidade e a modelação como princípios orientadores fundamentais, baseando os exercícios de treino no conhecimento das variáveis que caraterizam o modelo de jogo e que auxiliam especificamente a prescrição e controle da carga de treino, bem como a adequação dos métodos e meios de preparação (Santos, Castelo & Silva, 2011)

O presente trabalho inicia-se pelo enquadramento e caracterização da entidade de acolhimento, a apresentação dos objetivos para a temporada, a organização do processo de treino, a fundamentação metodológica sobre a qual o documento está assente e a descrição operacional de todo o processo e posteriormente a avaliação desse mesmo processo de treino e dos momentos de competição. Por fim apresentamos as conclusões e reflexões finais decorrentes de todo o processo e experiências.

Esta recolha sistemática de indicadores de treino e consequente análise possibilita aos treinadores uma ferramenta de forma a verificar se os objetivos definidos no planeamento

estão a ser atingidos ao longo da periodização da época, aferir as cargas de treino, e verificar como está a ser direcionado o treino tendo em conta os meios, métodos e nos conteúdos trabalhados.

Pretende-se assim, concretizar de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino utilizados numa relação de proximidade constante com o modelo de jogo adotado pela equipa, bem como a periodização para a época desportiva em causa.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

2.1. Caracterização do Clube

A Associação Desportiva e Cultural de Aveleda (ADC Aveleda) é uma associação sem fins lucrativos, fundada a 28 de fevereiro de 1978. Neste momento, encontra-se sediada em Aveleda (Distrito de Braga), na Rua da Torre, 10, no Parque Desportivo de Aveleda.

Figura 1 - Símbolo ADC Aveleda e Dragon Force - Braga

2.1.1. Historial do Clube

Desde o ano de fundação, a ADC Aveleda sempre foi uma associação importante e com historial no Concelho de Braga. Foi, durante muitos anos, um clube com excelentes resultados nos escalões de sénior e era atrativo pelas excelentes condições que proporcionava aos seus jogadores. Com a consolidação do seu crescimento e desenvolvimento, surgiram os primeiros escalões de formação, mantendo-se assim durante bastantes anos.

No final dos anos 90, o clube encontrou-se numa situação financeira insustentável, originado uma perda de atividade durante alguns anos. Desde a época 2004/2005, após a recuperação financeira do clube, a nova direção decidiu implementar um projeto de formação desportiva, começando com crianças desde os 6 até aos 10 anos de idade.

Na época 2005/2006, após o bom trabalho efetuado, a direção decidiu entrar nos campeonatos regionais da Associação de Futebol de Braga, com o escalão de Benjamins (SUB11). Com o apoio da Junta de Freguesia de Aveleda, foi possível reunir as condições de participação. Em 2007/2008, o projeto desportivo continuava a crescer com o surgimento das primeiras equipas de futebol 11 (Iniciados - SUB15 e Juvenis - SUB17). Mantendo-se assim até à época de 2009/2010.

Após a avaliação do projeto implementado desde 2004, a direção conclui que seria necessário um "impulso" qualitativo e uma redefinição de estratégias, políticas e objetivos, para que o projeto continuasse a crescer. Daqui resultou a necessidade de encontrar novos recursos e soluções que mantivessem a identidade e cultura do clube, tendo sido o Futebol Clube do Porto a melhor solução para estabelecer a parceria.

Surgia assim o projeto ADC Aveleda – Dragon Force Braga, projeto esse inovador que, se alicerçava sobre o lema «Tu tens o poder do Dragão», explorando novos caminhos no futebol de formação em Portugal. Respirar a cultura e mística azul e branca e partilhar o quotidiano de um emblema de conquistas, tendo como principal objetivo desenvolver competências para a prática do futebol e privilegiando o crescimento sustentado dos mais jovens alunos do Dragão.

2.1.2. Projeto "Escola Dragon Force"

O projeto Dragon Force nasceu a 6 de setembro de 2008, com sede no Vitalis Park, a "casa-mãe" de todo o projeto. Foi criado com o intuito de fomentar a prática do desporto, concretamente do futebol, proporcionando às crianças e aos mais jovens um crescimento saudável, norteado por princípios de cidadania e pelos valores do FC Porto (Oliveira, 2011).

Figura 2 - Símbolo Original Projeto "Escola Dragon Force"

Com este projeto procurava-se principalmente que 1) a nível desportivo, permitisse haver uma maior capacidade de formar e recrutar talentos para servir a formação do FC Porto; 2) ao nível da comunicação, de fazer chegar a marca do FC Porto ao maior número de crianças e famílias possíveis; 3) qualidade e responsabilidade social através dos serviços prestados e associados às escolas e por último 4) a vertente financeira, com o intuito de gerar novas receitas.

As escolas procuram apostar na qualificação dos treinadores e métodos de trabalho com a assinatura do FC Porto, compreendendo alunos com idades entre os 4 e os 14 anos de idade O seu propósito vai para além das questões do futebol, pretende chegar um pouco mais longe, abrangendo áreas pedagógicas como a Nutrição, Cidadania, Ambiente e na aquisição de hábitos de Saúde, Cultura e Lazer.

2.1.3. Modelo de Gestão

O modelo de gestão que o clube possui é baseado num modelo de gestão de parcerias, em que o FC Porto assume a gestão técnica da escola de futebol nos escalões entre os 4 e os 14 anos de idade. Neste sentido, é destacado um dos seus coordenadores técnicos que fica responsável pela constituição de uma equipa de treinadores da entidade parceira (ADC Aveleda). A formação dessa equipa técnica é da responsabilidade do FC Porto, que transmite o seu conhecimento e cede à entidade um Manual Técnico Dragon Force.

A marca FC Porto Dragon Force pode então ser utilizada pela entidade parceira, designadamente através da atribuição do respetivo nome à escola de futebol local. A mesma tem ainda como responsabilidade a gestão comercial e administrativa, de acordo com as condições definidas pelo FC Porto e estabelecidas no contrato de parceria assinado por ambas as partes.

2.1.4. Organização da Formação na ADC Aveleda

A ADC Aveleda – Dragon Force Braga está, naturalmente, articulada com a Dragon Force da Constituição e a comunicação é constante, mas, apesar disso a ADC Aveleda tem a sua própria organização, como ilustrado na estrutura hierárquica em baixo:

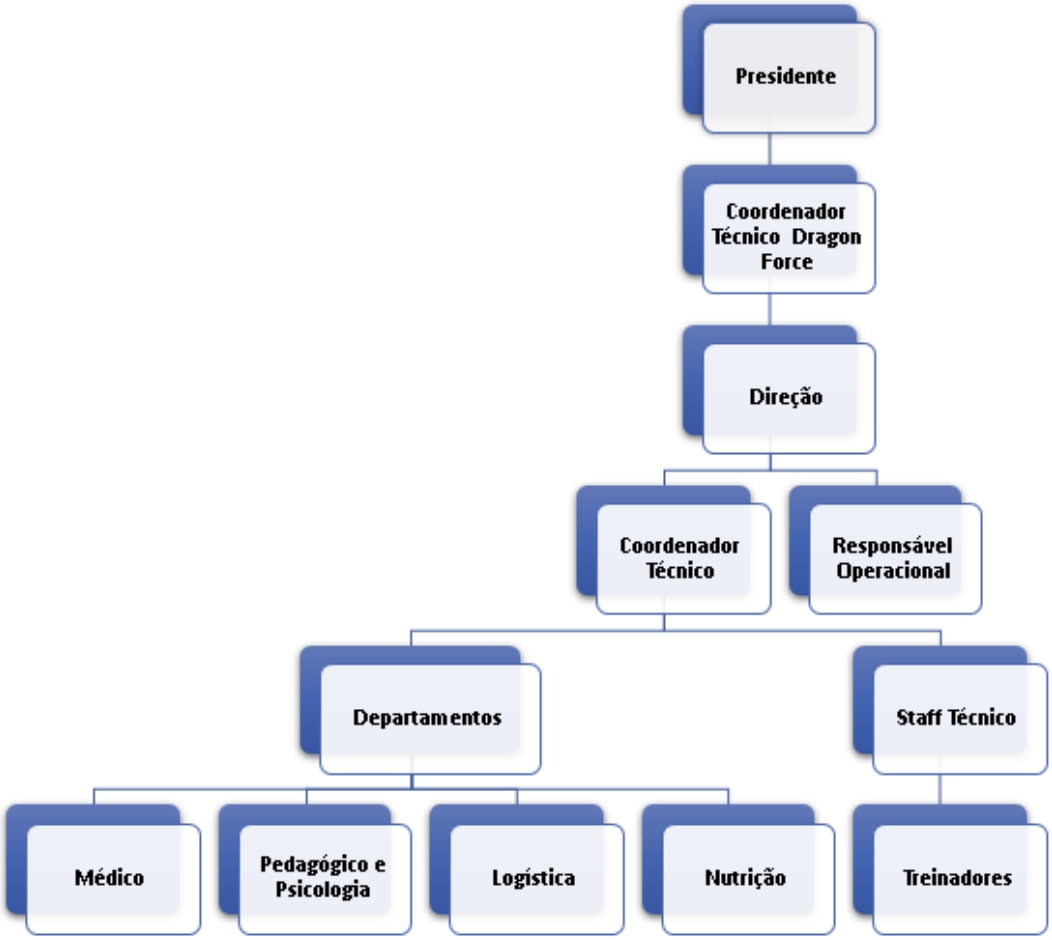

Figura 3 - Organograma do Futebol de Formação da ADC Aveleda

Dentro daquilo que representa a organização de todos os escalões de formação da escola/clube ADC Aveleda – Dragon Force Braga e da própria organização da escola essa tarefa esteve durante a presente época ao encargo do Coordenador Técnico (Frederico Xavier) e esteve estruturado da seguinte forma, durante a época 2018/2019:

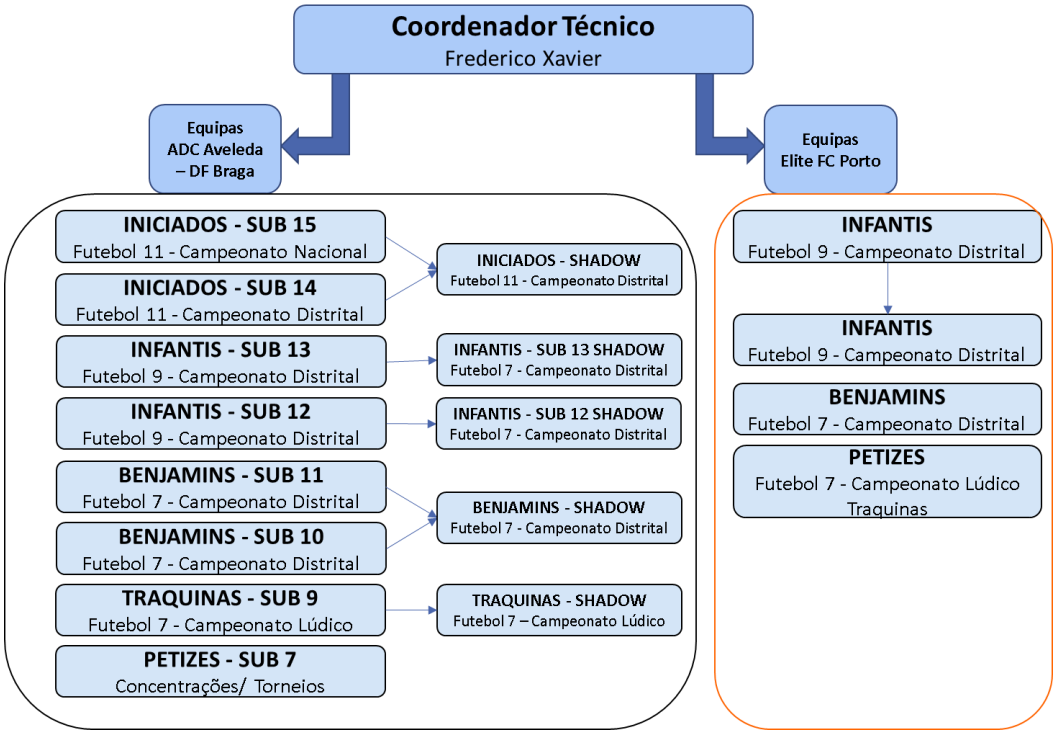

Figura 4 - Organização dos Escalões de Formação da ADC Aveleda

Dentro da organização do clube, existem dois grupos distintos de equipas em determinados escalões, as equipas ADC Aveleda e as equipas Elite FC Porto. Durante a presente época, a escola/clube contou com um total de 11 equipas de competição, divididas entre futebol 7, 9 e 11, que em certos casos se dividiam ou agrupavam, perfazendo um total de 15 equipas a participarem em competições federadas. O clube conta atualmente com uma equipa a disputar o campeonato nacional (Campeonato Nacional de Iniciados). As restantes equipas competem nos campeonatos da Associação de Futebol de Braga

2.1.5. Instalações

A ADC Aveleda, neste momento dispõe de instalações, que de uma forma geral permitem desenvolver um trabalho de qualidade na formação. O clube usufrui do Parque Desportivo de Aveleda, complexo desportivo que apresenta todas as condições para se desenvolver um excelente trabalho a todos os níveis.

O Parque Desportivo de Aveleda, campo de jogos e de treino das equipas possui:

- Campo de Futebol 11 em relva sintética, com luz artificial;
- Edifício de Apoio à Atividade Desportiva;
- 4 Balneários para os Jogadores;
- Balneário para Árbitros;
- Balneário para Treinadores;
- Secretaria;
- Sala Arquivos;
- Sala Médica;
- Sala de arrumos (para o material)

Neste momento, o relvado sintético não se apresenta com condições excelentes, mas ainda assim permite a realização de um trabalho com qualidade. Os balneários existentes no Parque Desportivo são espaços com boas condições, amplos, que proporcionam muita comodidade a quem os utiliza.

Figura 5 - Parque Desportivo de Aveleda

Na presente época, devido ao aumento do número de jogadores e consequentemente de equipas, pelos diversos escalões do clube, houve a necessidade de adquirir infraestruturas que permitissem ir ao encontro desta necessidade. Por isso mesmo a ADC Aveleda tem utilizado ainda como anexo o Complexo Desportivo de Vimieiro, tanto para realização de diversas sessões de treino por parte de alguns escalões etários (traquinas; benjamins e infantis), como alguns jogos de Competição conforme necessidade.

Figura 6 - Complexo Desportivo de Vimieiro

2.2. Caracterização da Competição

A equipa de Sub14 (denominada de SUB-15B) da ADC Aveleda está inserida na II Divisão Distrital – Série A (Campeonato Distrital 2ª Divisão de Juniores "C" /Iniciados), realizada pela Associação de Futebol de Braga. Esta divisão é disputada por treze equipas, entre o dia 7 de outubro de 2018 e 12 de maio de 2019. O Campeonato Distrital da 2.ª Divisão de Juniores "C" /Iniciados, disputa-se no sistema de poule, a duas voltas, pelos Clubes que não conseguiram obter classificação que lhes permitia participar no Campeonato Distrital da 1.ª Divisão de Juniores "C" /Iniciados, bem como pelos Clubes que possam a vir a inscrever-se para participar nesta Prova Oficial

O Clube classificado em 1.º lugar será proclamado Campeão Distrital e será promovido diretamente ao Campeonato Distrital 1.ª Divisão de Juniores "C" /Iniciados na época seguinte.

2.2.1. Quadro Competitivo

Os próximos dois esquemas (Quadro 1 e 2), representam a o calendário competitivo, bem como as suas diversas paragens do Campeonato Distrital da 2.ª Divisão de Juniores "C" /Iniciados e também um exemplo das duas primeiras jornadas da Série A.

Quadro 1 - Calendário Competitivo do Campeonato Distrital de Iniciados, época 2018/2019

MÊS	DIA			DIVISÃO HONRA	1.ª DIVISÃO	2.ª DIVISÃO
AGOSTO	5	DOMINGO				
	12	DOMINGO				
	19	DOMINGO				
	26	DOMINGO				
SETEMBRO	2	DOMINGO				
	9	DOMINGO		1.ª JORNADA		
	16	DOMINGO		2.ª JORNADA		
	23	DOMINGO		PARAGEM		
	30	DOMINGO		3.ª JORNADA		
OUTUBRO	7	DOMINGO		4.ª JORNADA	1.ª JORNADA	1.ª JORNADA
	14	DOMINGO		5.ª JORNADA	2.ª JORNADA	2.ª JORNADA
	21	DOMINGO		6.ª JORNADA	3.ª JORNADA	3.ª JORNADA
	28	DOMINGO		7.ª JORNADA	4.ª JORNADA	4.ª JORNADA
NOVEMBRO	4	DOMINGO		8.ª JORNADA	5.ª JORNADA	5.ª JORNADA
	11	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	18	DOMINGO		9.ª JORNADA	6.ª JORNADA	6.ª JORNADA
	25	DOMINGO		10.ª JORNADA	7.ª JORNADA	7.ª JORNADA
DEZEMBRO	2	DOMINGO		11.ª JORNADA	8.ª JORNADA	8.ª JORNADA
	9	DOMINGO		12.ª JORNADA	9.ª JORNADA	9.ª JORNADA
	16	DOMINGO		13.ª JORNADA	10.ª JORNADA	10.ª JORNADA
	23	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	30	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
JANEIRO	6	DOMINGO		14.ª JORNADA	11.ª JORNADA	11.ª JORNADA
	13	DOMINGO		15.ª JORNADA	12.ª JORNADA	12.ª JORNADA
	20	DOMINGO		16.ª JORNADA	13.ª JORNADA	13.ª JORNADA
	27	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
FEVEREIRO	3	DOMINGO		17.ª JORNADA	14.ª JORNADA	14.ª JORNADA
	10	DOMINGO		18.ª JORNADA	15.ª JORNADA	15.ª JORNADA
	17	DOMINGO		19.ª JORNADA	16.ª JORNADA	16.ª JORNADA
	24	DOMINGO		20.ª JORNADA	17.ª JORNADA	17.ª JORNADA
MARÇO	3	DOMINGO		21.ª JORNADA	18.ª JORNADA	18.ª JORNADA
	5	3.ª FEIRA		C A R N A V A L		
	10	DOMINGO		22.ª JORNADA	19.ª JORNADA	19.ª JORNADA
	17	DOMINGO		23.ª JORNADA	20.ª JORNADA	20.ª JORNADA
	24	DOMINGO		24.ª JORNADA	21.ª JORNADA	21.ª JORNADA
	31	DOMINGO		25.ª JORNADA	22.ª JORNADA	22.ª JORNADA
ABRIL	7	DOMINGO		26.ª JORNADA	23.ª JORNADA	23.ª JORNADA
	14	DOMINGO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	20	SÁBADO		PARAGEM	PARAGEM	PARAGEM
	21	DOMINGO		P Á S C O A		
	28	DOMINGO		27.ª JORNADA	24.ª JORNANA	24.ª JORNADA
MAIO	1	4.ª FEIRA		D I A D O T R A B A L H A D O R		
	5	DOMINGO		28.ª JORNADA	25.ª JORNADA	25.ª JORNADA
	12	DOMINGO		29.ª JORNADA	26.ª JORNADA	26.ª JORNADA
	19	DOMINGO		30.ª JORNADA		
	26	DOMINGO				

Como podemos observar no quadro acima, na 2ªdivisão a época teve data prevista de início a 7 de Outubro, com a última jornada a ser disputa a 12 de Maio. Durante o ano existe a previsão de 6 semanas de paragem, sendo a de dezembro (com paragem de Natal) e a de Abril (paragem de Páscoa), as mais longas com duas semanas seguidas sem competição.

Ainda em relação à 2º Divisão, à Série A mais especificamente, podemos ver o exemplo das duas primeiras jornadas, com a primeira a ser disputada contra a equipa da AD Carreira (Fora) e a segunda jornada, contra a equipa do FC Roriz (casa).

Quadro 2 - Primeira e 2º Jornada da 2º Divisão Distrital - Série A, época 2018/2019

Jornada: 1 - 14/10/2018

JOGO	DATA	CLUBES	
124.01.001.0	14/10/2018 - 10:00	586 - GRUPO D. DE APULIA	3269 - M.A.R.Cultura Arte
124.01.002.0	14/10/2018 - 10:00	466 - FORJÃES SC	2332 - C.D.C. VIATODOS
124.01.003.0	14/10/2018 - 10:00	530 - G.F.CLUBE DA POUSA	3207 - U.D. S.VERISSIMO
124.01.004.0	14/10/2018 - 10:00	2226 - N.D. OS ANDORINHAS	3377 - OPERARIO FUT.CLUBE
124.01.005.0	14/10/2018 - 10:00	2451 - F.C.DE RORIZ	6 - ACAD FC MARTIM
124.01.006.0	14/10/2018 - 10:00	5164 - A D CARREIRA	2150 - Assoc.D.C. Avelede

Jornada: 2 - 21/10/2018

JOGO	DATA	CLUBES	
124.01.007.0	21/10/2018 - 10:00	2332 - C.D.C. VIATODOS	586 - GRUPO D. DE APULIA
124.01.008.0	21/10/2018 - 10:00	3207 - U.D. S.VERISSIMO	466 - FORJÃES SC
124.01.009.0	21/10/2018 - 10:00	3377 - OPERARIO FUT.CLUBE	530 - G.F.CLUBE DA POUSA
124.01.010.0	21/10/2018 - 10:00	6 - ACAD FC MARTIM	2226 - N.D. OS ANDORINHAS
124.01.011.0	21/10/2018 - 10:00	2150 - Assoc.D.C. Avelede	2451 - F.C.DE RORIZ
124.01.012.0	21/10/2018 - 10:00	927 - SANTA MARIA FC	5164 - A D CARREIRA

2.2.2. Caracterização da Série e dos Adversários

Devido à presença de duas equipas de Iniciados a disputar a 2º Divisão do Campeonato Distrital, a equipa de SUB15B foi sorteada numa série predominantemente com equipas da região de Barcelos e Esposende, que de uma forma geral ainda apresentam alguns campos em terra batida.

OperárioFC	GFC Pousa
Santa Maria FC	GD Apúlia
MARCA	AFC Martim
ND Os Andorinhas	UD São Veríssimo
CDC Viatodos	AD Carreira
FC Roriz	Forjães SC

Figura 7 - Equipas Adversárias da 2ºDivisão Distrital - Série A

Dentro das equipas presentes a disputar a Série A, desde logo a equipa do Forjães SC e do Santa Maria FC são aquelas que maior reconhecimento apresentam, devido à presença de das equipas Séniores a disputarem o campeonato Pro-Nacional da AF Braga. Ainda assim ao nível da formação o maior destaque vai mesmo para a formação do Santa Maria FC que apresenta ao longo de todos os escalões equipas a disputarem as variadas divisões de Honra para acesso aos campeonatos Nacionais.

Tendo também em conta a época anterior, de destacar a equipa do GFC Pousa e a FC Roriz que ficaram, respetivamente em 2º e 3º lugar e as equipas do MARCA e AD Carreira que normalmente são sempre potenciais candidatos a lugares superiores da tabela e aos lugares de subida. O Quadro seguinte (quadro 3), pretende resumir um pouco algumas informações sobre as equipas participantes da série:

Quadro 3 - Reconhecimento dos Adversários

Clube	Informação
Operário FC	Normalmente apresenta duas equipas no escalão. Desceu de divisão no ano anterior.
GFC Pousa	Clube com passado na divisão e constante luta pelo pódio– 2º Lugar 2017/2018
Santa Maria FC	Equipa "B" provavelmente maioria de jogadores sub14. Ambição lugares superiores
GD Apúlia	Ocupa quase sempre lugares a meio da tabela. Campo terra batida
AFC Martim	Normalmente apresentam algumas dificuldades neste escalão
MARCA	Ambição de lugares na tabela superior. Parceria com Gil Vicente que atrai alguns jogadores
ND Os Andorinhas	Ocupam quase sempre os últimos lugares das tabelas. Campo terra batida
UD São Veríssimo	Ocupa quase sempre lugares a meio da tabela
CDC Viatodos	Ocupa quase sempre lugares a meio/inferiores da tabela
AD Carreira	Clube com passado na divisão e constantemente a lutar pelo pódio
FC Roriz	Clube com passado na divisão e constante luta pelo pódio– 3º Lugar 2017/2018
Forjães SC	Clube com alguma reputação na AF Braga, mas que tem apresentando algumas dificuldades neste escalão

2.3. Caracterização das Condições de Trabalho

De forma a preparar a potencializar e a rentabilizar ao máximo todo o processo de treino e de formação dos jogadores, este ano houve uma tentativa por parte de toda a estrutura ADC Aveleda, em melhorar principalmente os recursos humanos disponíveis e com apoio da estrutura do FC Porto, em melhorar algumas das infraestruturas já existentes e dos recursos materiais disponíveis.

2.3.1. Recursos Materiais

O clube dispõe de material de treino para utilização de todos os escalões de futebol existindo de uma forma geral:

- 8 balizas mini balizas;
- 6 balizas pequenas e 6 Intermédias;
- 4 Grandes (Tamanho futebol 7);
- 20 bolas Nike (tamanho 5) e 20 bolas NB (tamanho 5);
- 40 bolas NB (tamanho 4);
- 20 bolas NB (tamanho 3);
- Cones, Coletes, Sinalizadores e Estacas;
- Escadas de agilidade, Paraquedas, Arcos, “Trampolins” (trabalho GR), etc.…

2.3.2. Recursos Humanos e Departamentos

A nível de recursos humanos, todos os escalões e equipas contam com pelo menos três treinadores (treinador principal e 2 treinadores adjuntos), existindo ainda equipas com quatro. É possível contar também, com dois treinadores de guarda-redes que são transversais aos diversos escalões do clube.

O clube conta ainda com o departamento médico, que presta apoio diário nos treinos e jogos (1 fisioterapeuta), um departamento de nutrição (1 nutricionista), um departamento de

pedagogia e psicologia (1psicólogo), 1 técnico de equipamentos, 1 pessoa responsável pela secretaria.

- **Departamento Médico**

Tratamento e recuperação médica dos atletas. Um fisioterapeuta encontra-se todos os dias a fazer acompanhamentos dos treinos de forma a prestar a assistência, que for necessária, e acompanhar jogadores lesionados através de treinos propriocetivos e de recuperação.

- **Departamento de Nutrição**

Acompanhar os atletas, a nível da sua antropometria e composição corporal. Aconselhamento nutricional diário e para os momentos de competição. Semanalmente é enviado a cada equipa um plano alimentar para o jogo do fim-de-semana.

- **Departamento de Psicologia e Pedagogia**

Acompanhamento dos jogadores na sua integração na prática do futebol. Existe um profissional disponível para trabalhar, juntamente com os treinadores, no desenvolvimento das capacidades dos atletas, estando também disponíveis para ajudar os encarregados de educação. Supervisão dos resultados escolares. Mensalmente os jogadores têm de deixar a "caderneta de jogador" que dispõe no gabinete de pedagogia, de forma a serem avaliados e supervisionadas as atividades extra treino.

2.4. Enquadramento do escalão de Iniciados na ADC Aveleda

Desde o início da época, de forma muito clara foi delineado pela Coordenação Técnica do clube e pela equipa técnica que o principal objetivo da equipa seria potenciar ao máximo o maior número de jogadores possíveis (maioria SUB-14), de forma a integrarem no ano seguinte a equipa de iniciados do Campeonato Nacional de Iniciados (Federação Portuguesa de Futebol). Em segundo plano, era importante procurar a subida de divisão de forma a cada vez mais aproximar o nível de competitividade de ambas as equipas presentes no mesmo escalão.

Se o objetivo do clube e da “escola” passava essencialmente por formar e potenciar jovens jogadores procurando colocá-los ao mais elevado nível (Campeonato Nacional), não fazia sentido tamanha discrepância entre níveis de competitividade das equipas do mesmo escalão.

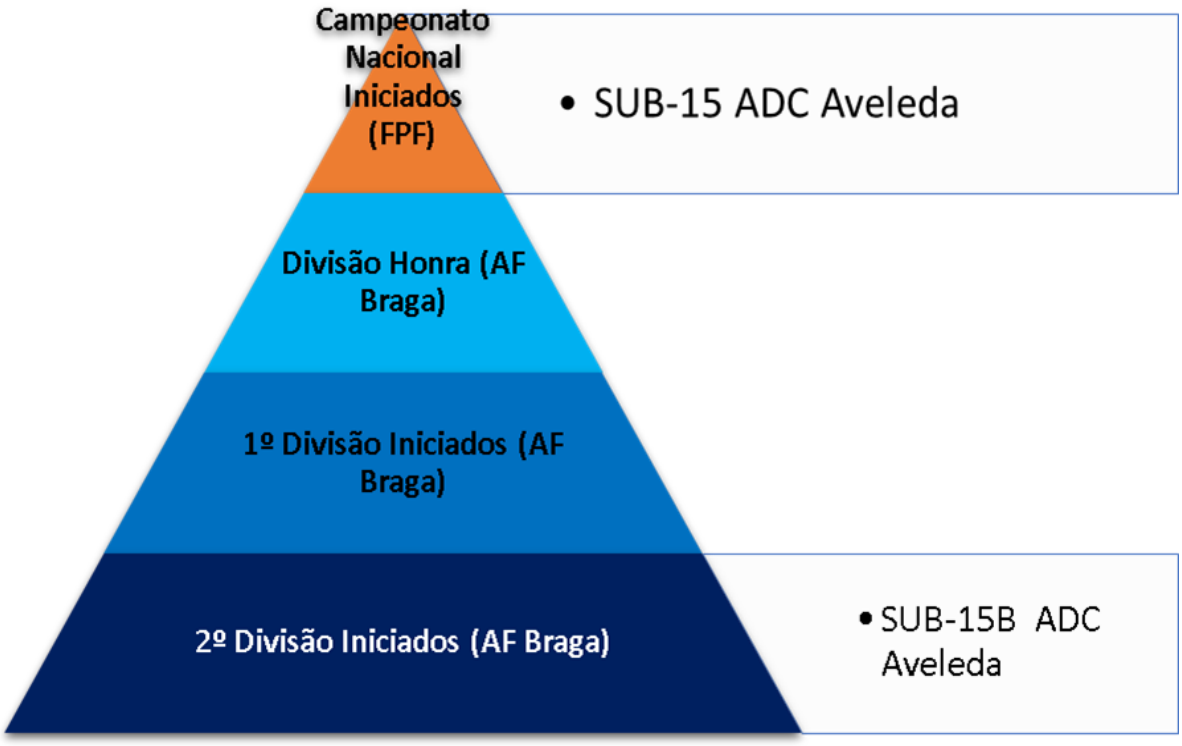

Figura 8 - Esquematização da presença do escalão de Iniciados nos Campeonatos de Futebol

Essas diferenças levavam a um reduzido número de jogadores a realizarem a “subida” para esse patamar. Tinha-se necessidade da chegada de jogadores de outros clubes de forma a preencher a falta de “qualidade” e competitividade da equipa quando a época acabava, sendo poucos os da “casa” a transitar de um patamar para o outro.

Para resolver este problema e para se atingir os objetivos propostos, à existência da equipa de SUB-15 (Campeonato Nacional) e SUB-15 B (2ºDivisão), juntou-se uma nova equipa definida como equipa “Shadow” que iria também disputar, a presente época, a 2º Divisão com o principal objetivo de subida de divisão.

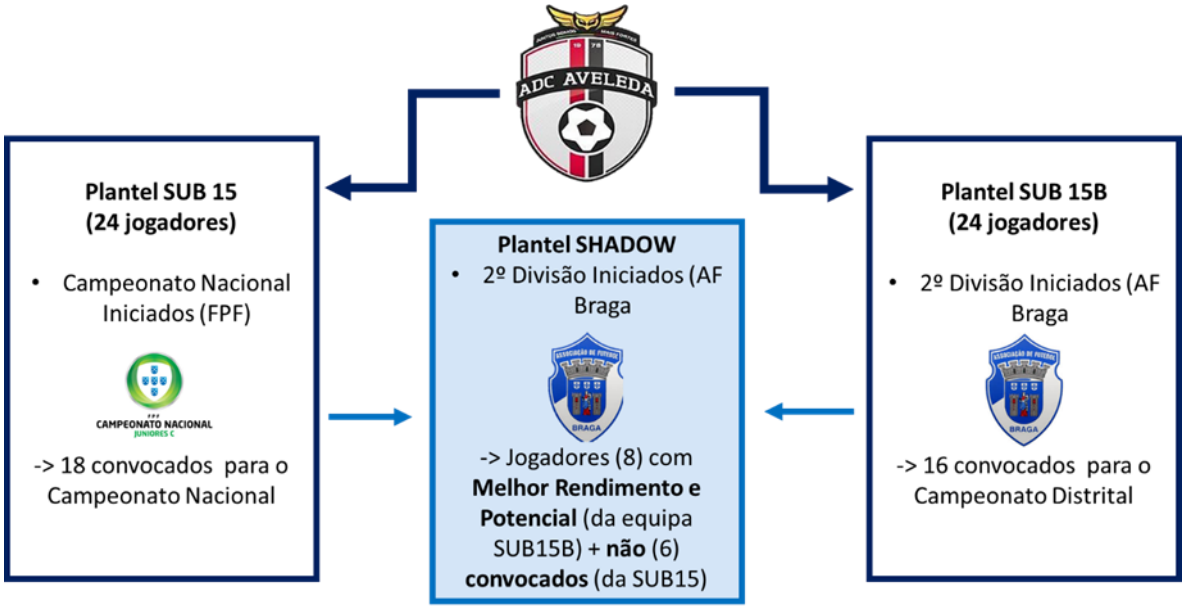

Figura 9 - Organização do escalão de Iniciados da ADC Aveleda, época 2018/2019

2.4.1. Equipa *Shadow*

Esta equipa apresentava-se com a principal particularidade de "não existir", ou seja, não tinha sessões de treino, nem equipa técnica adjacentes à mesma, apenas realizavam o jogo de competição ao fim de semana.

Na convocatória da mesma estavam presentes todos os jogadores não convocados da equipa SUB-15 (Nacional), onde se juntavam entre 6 a 8 jogadores da equipa de SUB-15B. O principal critério de convocatória da equipa SUB-15B era o rendimento dos jogadores, ou seja, os jogadores que se encontravam em melhor forma, com melhores desempenhos e também que demonstravam maior qualidade e potencial.

2.5. Caracterização e Construção do Plantel SUB15B

Para esta equipa o principal objetivo passava por desenvolver ao máximo os jogadores, procurando potenciar aqueles com mais qualidade e potencial, ao mesmo tempo que existia a possibilidade de todos poderem evoluir e desenvolver em contextos de competição que representam um papel fundamental na etapa de formação dos jovens jogadores.

Tendo em conta todo o processo de planeamento, planificação e organização das equipas e da definição de objetivos o plantel foi formado com 25 jogadores. Este número permitia serem sempre convocados sete jogadores à equipa “Shadow” e 18 à equipa SUB-15B. Esta mesma gestão permitia um melhor desenvolvimento de jogadores com menos potencial e qualidade devido às diversas oportunidades e à melhor capacidade de distribuição de tempo de jogo por todos devido à oportunidade de todos competirem e poderem crescer em contextos de competição.

Quadro 4 - Informações Gerais do Plantel de SUB-15B

Nome	Posição	Escalão Etário	Clube Anterior	Nacionalidade
Jogador 1	GR	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 99	GR	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 7	DD	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 15	DD	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 3	DC	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 2	DC	2004	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 4	DC	2004	EF Fintas	Portuguesa
Jogador 23	DC	2004	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 12	DE	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 13	DE	2004	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 5	MC	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 10	MC	2004	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 11	MI	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 17	MI	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 18	MI	2004	*futsal	Portuguesa
Jogador 8	MI	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 20	MI	2006	*futsal	Portuguesa
Jogador 30	EXT	2005		Brasileira
Jogador 28	EXT	2005	FC Tadim	Portuguesa
Jogador 21	EXT	2005		Portuguesa
Jogador 29	EXT	2004	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 25	PL	2004	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 14	PL	2005	ADC Aveleda	Portuguesa
Jogador 19	PL	2006	ADC Aveleda	Portuguesa

Como tem sido habitual nos últimos anos na construção dos diversos planteis de cada época, nos diferentes escalões de formação, a manutenção e transição da maioria dos jogadores que já faziam parte do clube são prioridade, principalmente manutenção daqueles com maior potencial e capacidade. No início de cada época existe um período de captações, abrindo assim portas a possíveis atletas que demonstrem a sua qualidade e possam vir a integrar os diversos planteis.

Como referido anteriormente, o plantel de SUB-15B é constituído na sua maioria por jogadores de SUB14 (nascidos em 2005 e 2006) e foi formado no início de época com 25 jogadores. Ao longo do processo foi sofrendo algumas alterações, tendo existido três saídas que foram sendo colmatadas ao longo do tempo com mais dois jogadores ficando assim uma base de 24 jogadores para a presente época.

Ao nível de qualidade a equipa apresentava-se heterogénea, com um grupo de 12 jogadores com potencial para pertencer a patamares competitivos superiores. De uma forma geral apresentava-se equilibrada a nível posicional: 2 Guarda Redes, 8 Defesas, 7 Médios e 7 Avançados. A maioria dos jogadores apresentam quatro ou mais anos de experiência competitiva, sendo que a maior parte jogaram juntos no ano anterior e/ou já pertenciam aos quadros do clube. Este fator possibilita que o grupo já tenha estabelecido alguns laços interpessoais.

2.6. Conhecer os Jogadores

De forma a melhor conhecer os jogadores e as suas características, no início de época para todos os jogadores foi preenchido um relatório individual, que posteriormente era utilizado para a criação de uma ficha individual que apresentava todos os parâmetros e classificações do jogador. Como exemplo é possível ver na figura seguinte (Figura 10), uma ficha individual. Nessa ficha eram colocados alguns dados importantes como idade, data de nascimento, etc.., após a avaliação antropométrica realizada pelo departamento de nutrição eram registados os seus valores antropométricos, que iam sendo monitorizados de forma trimestral, a(s) posição(ões) do campo onde o jogador se sentia mais confortável e alguns indicadores de desempenho (0-20), que eram avaliados de forma subjetiva, mas que pretendiam fornecer uma avaliação inicial e geral do jogador. Por último o seu desempenho ao longo da época ia sendo também classificado de 0-5, que dependia de uma avaliação de certos parâmetros

técnicos, táticos, físicos e psicológicos durante a competição e que permitia ter uma observação transversal do seu desempenho e momentos de forma durante a época.

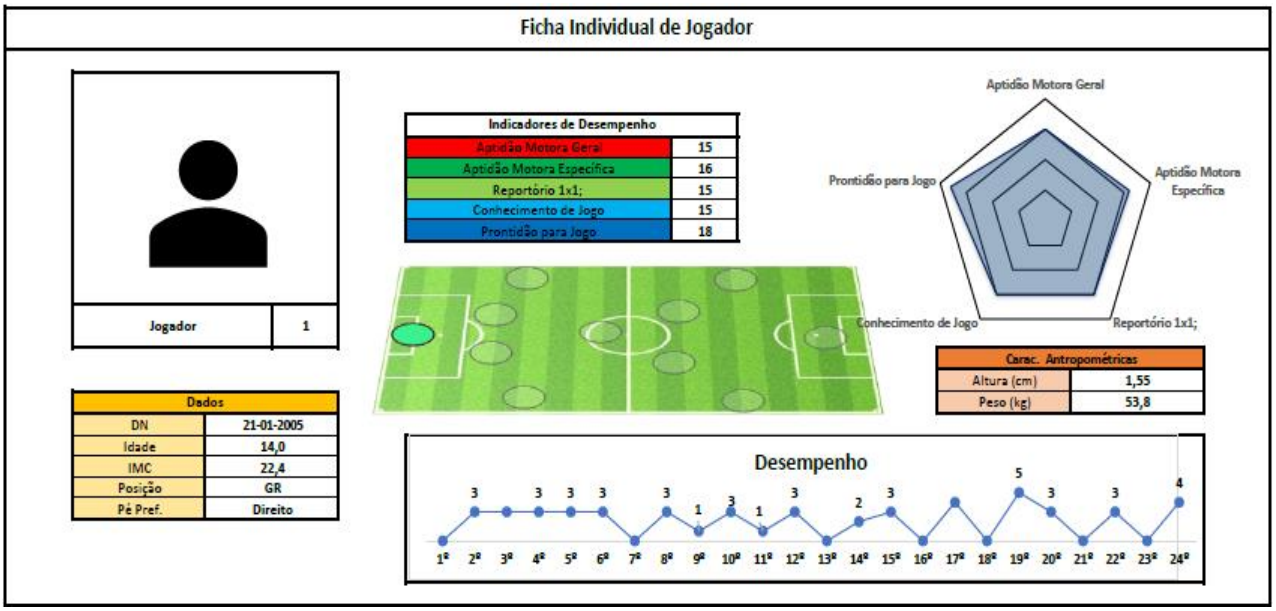

Figura 10 - Exemplo de Ficha Individual de Jogador

2.7. Análise SWOT

A palavra SWOT é um acrónimo das palavras *Strenghts, Weaknesses, Opportunities* e *Threats*. Estas palavras significam respetivamente: Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças. A análise SWOT divide-se em quatro partes, sendo elas a análise do ambiente interno, onde se identificam pontos fortes e fracos, e a análise do ambiente externo, de forma a avaliar as ameaças e oportunidades. Esta análise, possibilita sobretudo de uma forma muito pragmática entendermos, de certa forma, o contexto da entidade onde nos inserimos. Fazendo assim uma análise do que podemos encontrar na ADC Aveleda, a nível do modelo de jogo, modelo de treinador, modelo de jogador… podemos encontrar variados pontos positivos e negativos.

Quadro 5 - Análise SWOT da ADC Aveleda

Forças	**Fraquezas**
- Tradição, história, cultura e mística da marca FC Porto ligada a grande sucesso desportivos; - Caraterísticas para os jogadores/treinadores conseguirem progredir no clube; - Evolução no processo de seleção de treinadores qualificados - Jogadores com potencial que permitem grande ambiente de competitividade e desenvolvimento	- Processo de treino com algumas linhas orientadores, mas sem um modelo de treino transversal aos diversos escalões definidos - Falta de recursos humanos em diversos departamentos que permitam uma maior consolidação e desenvolvimento da escola - Falta de equipamento tecnológico de apoio às equipas - Espaço de treino muito limitado e condicionante para algumas equipas (principalmente escalão de iniciados e infantis) - Infraestruturas - Escalão limitado até SUB15 que "retira" alguns jogadores do clube - Não jogar com equipamento FC Porto
Oportunidades	**Ameaças**
- Clube com algum historial na AF Braga permite atração de jogadores - Maior participação do FC Porto na gestão do clube permite uma maior afluência de jogadores - Infraestruturas ou diminuição do número de equipas para melhorar qualidade de treino e gestão - Fraco investimento nas infraestruturas das equipas do concelho permite atrair jogadores - Melhorar material de treino	- Criação de clubes associados ao Sporting e Benfica retiram algum poderio (talentos) - Dificuldades de patrocínios devido à associação do nome FC Porto

3. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

No fundo, estando mais próximo daquilo que é um contexto mais específico, rodeado e ajudado por profissionais e recolhendo todo o conhecimento e experiência possível do trabalho de campo, com a realização deste estágio e com a elaboração deste trabalho, que tem como finalidade acompanhar e realizar uma análise crítica de todo o processo, tendo por base o saber mais teórico, prende-se os seguintes objetivos:

Gerais

- Ilustrar, identificar e verificar a partir da observação e análise do processo de formação e de treino, a importância que o acompanhamento, estruturação e planeamento de uma época desportiva pode apresentar.

Individuais

- Aprender a utilizar as estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão do clube, respeitando os seus princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos.
- Selecionar e estruturar os conteúdos e as atividades de treino de forma didaticamente correta, ajustada aos objetivos, à realidade do grupo e aos recursos disponíveis.
- Manifestar a capacidade de planear, cooperando com outros colegas, manifestando sentido crítico, iniciativa, criatividade individual e responsabilidade profissional;
- Aprender a saber estar no treino, promover a aprendizagem sistemática das técnicas e trabalhar formas de a comunicar específicos com os atletas:

Competitivos

Sendo os Iniciados o escalão máximo e o clube dispondo de duas equipas (SUB-15 e SUB-15B), onde a primeira disputa o campeonato nacional e a segunda se encontra a disputar a 2º divisão distrital os grandes objetivos a longo prazo passam por diminuir a distância entre as duas. Mais especificamente sendo esta uma equipa quase toda de primeiro ano de iniciados os principais objetivos passam por:

- Desenvolver, valorizar e potenciar os jogadores de forma a promover jogadores à equipa de maior exigência competitiva do clube que está presente no campeonato nacional de iniciados.
- Ser campeão e consequentemente a subida à 1ª Divisão, de forma a diminuir a diferencia de exigência competitiva da equipa de SUB-15 para a de SUB-15B e assim aumentar o nível de exigência, grau de dificuldade e um maior desenvolvimento de atletas futuros

Formação Específica e Educativa dos Jogadores

- A grande meta do clube passa por desenvolver atletas com uma elevada cultura tática e técnica e uma forte estrutura mental de forma a poderem no futuro enquadrarem as equipas do FC Porto.
- Tentar promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade, como funções e tarefas a desempenhar fora e dentro do campo;
- Tentar criar clima positivo de treino, nomeadamente a relação dos atletas com a equipa técnica, a relação entre eles e das suas relações com as exigências do treino, garantindo o desenvolvimento do respeito e cooperação para com todos os intervenientes nas sessões de treino.

4. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

4.1. Fundamentos Conceptuais e Metodológicos

A constante evolução e investigação envolvente aos jogos desportivos coletivos, e consequentemente no futebol, implica um constante estudo e atualização de conhecimento por parte de quem conduz o processo, em especial os treinadores. Estes profissionais devem assim procurar qualificação continuada dos seus conhecimentos teóricos e práticos, e vincular os processos de ensino utilizados aos projetos pedagógicos das instituições formais de ensino desportivo onde trabalham (Costa et al., 2010).

4.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol

"O futebol ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputam objetivos comuns…alicerçadas em relações de oposição – cooperação"

Garganta (citado por Neto & Matos, 2008)

O Futebol é uma modalidade desportiva que se insere nos Jogos Desportivos Coletivos e como todos os outras modalidades inseridas neste grupo, são caracterizadas por um conjunto de pressupostos: aciclicidade técnica, e participação psíquica, pela solicitação e efeitos cumulativos morfológicos-funcionais motores (Teodoresu, 1977)

Derivado desta imprevisibilidade de acontecimentos, vários autores sustentam que a construção do conhecimento no futebol se deve focar na lógica interna ou natureza do jogo. (Teodorecu, 1983; Queiroz, 1986; Garganta, 1997; Castelo, 1996).

"(…) é um jogo de confronto de equipas no qual a relação ataque-defesa se apresenta como confronto de dois sistemas e como qualquer sistema obedece a princípios de funcionamento" (Gréhaigne, 2001).

Castelo (2003), acrescenta ainda que é um desporto coletivo que opões duas equipas formadas por 11 jogadores num determinado espaço definido, numa luta incessante pela

conquista da bola e com o objetivo de a introduzir na baliza do adversário o maior número de vezes, ao mesmo tempo que evitamos entrar na sua própria baliza.

Dado que o jogo de Futebol é desenvolvido em cenários com um grande número de fatores (Garganta & Gréhaigne, 1999), podemos considerar o jogo como um fenómeno com um grau de complexidade elevada, tendo em vista que a sua reversibilidade vai exigir aos jogadores uma constante alternância de papeis e funções de ataque-defesa e defesa-ataque e de missões táticas a cumprir, que sejam as suas ou dos seus companheiros (Garganta, 1997; Castelo, 2003)

Devido a toda esta aleatoriedade, estabilidade e instabilidade constante do sistema, podemos dizer que o treinador é entendido como um agente, em certo sentido externo à equipa, que pela sua ação consegue constranger o nível de desempenho dos seus jogadores e o crescimento global da sua equipa, procurando tornar a aleatoriedade do jogo o menos aleatório possível

4.1.2. O Treinador

O desporto no geral e em mais específico o futebol tem sofrido bastante evolução nos últimos anos. Tem existido cada vez mais uma maior exigência, uma constante luta e procura pela excelência, quer na formação quer no alto rendimento. Tudo o que envolve a capacidade de performance e preparação de um jogador tem sido fortemente estudada e investigada existindo duas premissas fundamentais para o desencadeamento dessas melhores prestações: o treino e o treinador.

Os problemas e contextos sobre os quais o treinador tem de agir são de tal ordem diversos e complexos que as competências necessárias, para os enfrentar, são muito variadas. Mais ainda, quando se trabalha com escalões se formação. Para que a evolução destes possa ser potenciada e concretizada, dependem em grande parte da capacidade dos seus treinadores e da sua capacidade e competência em exercer a sua profissão.

Para além dos conhecimentos técnico-táticos, para ser treinador necessita-se de adquirir um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades próprias no âmbito das competências de ensino, para além de uma constante tomada de decisões no âmbito da planificação, organização e metodologias de treino, liderança, estilo e diferentes formas de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, etc., opções

estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, gestão das pressões contidas na competição, controlo da capacidade de concentração e emoções, etc. (Araújo, 1994). O mesmo autor refere, que o verdadeiro segredo dos treinadores com sucesso reside, entre outros fatores, na capacidade de criar nos atletas e dirigentes a motivação própria de quem se sente a participar e a contribuir para o progresso coletivo. Logo, dirigir e orientar uma equipa constitui um processo psicopedagógico que se combina essencialmente na comunicação e no relacionamento entre o treinador e os jogadores

Para Martens (1999), treinar é um processo de comunicação, que implica saber comunicar e interagir com os atletas. Se por um lado, o treinador deve demonstrar alguma "preocupação", por questões particulares de cada um, por outro deve ter presente uma conduta de isenção, igualdade e justiça no tratamento que dispensa aos seus jogadores no treino e fora deste.

No que diz respeito a um treinador principal, ao nível do alto rendimento o treinador deve estar preparado para potenciar ao máximo as capacidades dos seus atletas, aumentando os níveis de autoconfiança na eficácia das suas ações, para além do conhecimento aprofundado do jogo e do treino conseguindo orientar e aplicar as diversas metodologias de forma a conseguir preparar a equipa para o jogo e para a competição.

De uma forma geral, o treinador segundo Castelo (2009), encontra-se numa tríade composta pelo modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo (Figura 11)

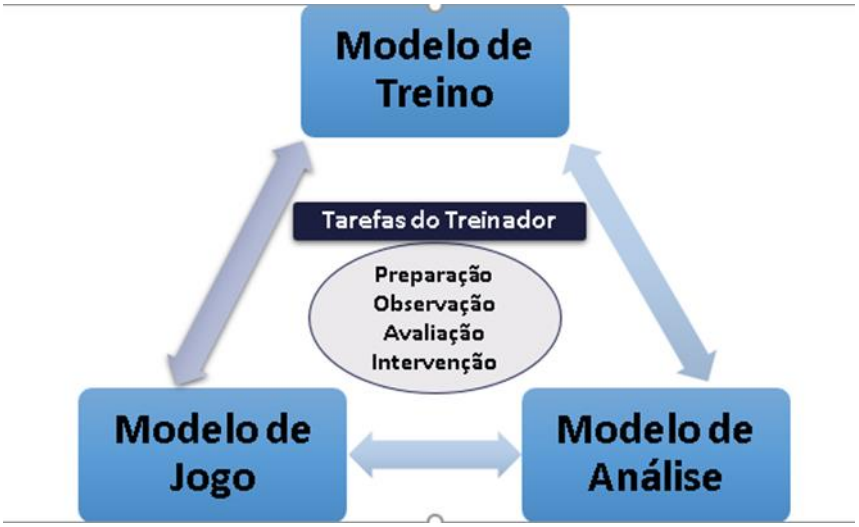

Figura 11 - Áreas de Intervenção do Treinador de Futebol

As funções inerentes à profissão de treinador de futebol tocam estas três dimensões diariamente. O modelo de jogo é considerado o ponto de partida e o orientador para o planeamento do processo de treino, o modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e esse modelo e essas ideias e por fim o modelo de análise considerado fundamental para o controlo do processo de treino.

4.1.2.1. O Treinador de Formação

> *"(…) o treino de jovens vai para além do ensino dos aspetos técnico-táticos e o desenvolvimento da condição física, abrangendo diversas áreas com impacto direto e relevante no plano pessoal e de cidadania."*
>
> *Adelino, Vieira & Coelho (1999)*

Já para a formação é de extrema importância que um treinador apresente o conhecimento do processo de formação desportiva, de modo a que se respeitem os diferentes níveis de prática, cada qual com as suas próprias características (Mesquita, 1997). Para o mesmo autor a "Formação", de forma a ser devidamente realizada, pressupõe a construção e existência de "alicerces", adquiridos durante o período de formação do jogador. É preciso assim transformar a formação num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases de desenvolvimento. Estes "alicerces" referidos anteriormente devem ser criados o mais cedo possível, tendo como base a qualidade do processo de treino e da intervenção das pessoas que orientam o processo de formação (Moita, 2008).

Então, segundo Mesquita (1997), no processo inicial de formação dos jogadores, as principais preocupações têm de passar primeiro por proporcionar e possibilitar aos jovens um acesso à prática desportiva regular, possibilitando uma seleção progressiva dos que revelem talento e que perspetive a sua chegada ao alto rendimento, isto sem nunca renunciar aos demais. O mesmo autor sugere que a obtenção do resultado imediato não pode ser uma preocupação prioritária para o treinador, na medida em que a aprendizagem não deve ser orientada por rendimentos imediatos, podendo estar a comprometer a formação e a evolução do jovem jogador.

4.1.2.2. Visão e Filosofia

No que diz respeito à ADC Aveleda, existe um determinado perfil (modelo de treinador) que se procura respeitar. O treinador deverá sempre ter como prioridade máxima, fazer prevalecer os interesses do clube sobre todo e qualquer interesse pessoal, de atletas ou de qualquer outro agente desportivo, agindo sempre em defesa do clube. Sendo a figura principal e fulcral na formação dos nossos atletas, as suas ações implicam não só o ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e motoras, mas também envolvem um efeito sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas, seja através da transmissão de um conjunto de princípios e valores acerca do desporto, seja pela forma como os ajudam a lidar cada vez mais eficazmente com as crescentes exigências da competição. O clube valoriza não apenas o conhecimento sobre o jogo, mas também a capacidade de organização, pontualidade, assiduidade e também, de adotar diferentes tipos de liderança em diferentes situações, defendendo sempre os interesses do clube.

Com a missão de comandar uma "equipa B" em que os principais objetivos passariam por tentar potenciar o máximo número de jogadores possíveis para a época seguinte, o primeiro passo foi a de possibilitar um número semelhante de oportunidades em contextos de competição. Estas hipóteses e oportunidades de todos conseguirem evoluir irá certamente permitir progressos nas dimensões técnicas e táticas dos jogadores, tomada de decisão, leitura de jogo, técnica individual, conhecimento do jogo, entre outras valências que irão ser fundamentais em contextos de maior exigência, como Campeonato Nacional ou a subida de escalão.

Será também de extrema importância que nesta etapa de formação exista a criação e a implementação de uma grande capacidade de trabalho, vontade, empenho e compromisso seja nos treinos como em todos os outros momentos em que cada jogador representa o clube. Não sendo o principal objetivo em termos competitivos vencer o campeonato também é fundamental criar nos jogadores uma mentalidade ambiciosa e vencedora encarando todos os jogos para vencer, na procura de implementar uma cultura vencedora que está associada à mística do FC Porto.

4.1.2.3. Estrutura e Funções da Equipa Técnica

No momento de preparação de uma época, devido à multiplicidade de responsabilidades do treinador, este terá necessariamente de recorrer à formação de uma equipa técnica, da sua confiança, com quem possa partilhar as diversas funções que lhe são confiadas.

Nessa formação é essencial, para além da competência e capacidade de trabalho, haja empatia, um bom relacionamento pessoal e uma comunicação extremamente fluída. Qualidades como: capacidades complementares, partilha dos mesmos valores e princípios, aceitação da existência de um líder de equipa e um feedback honesto por parte dos seus colaboradores (Birkinshaw & Crainer, 2002), são também descritas como necessárias para uma boa parceria.

Vitória (2014), descreve como essenciais para elementos que compõem a sua equipa técnica, as seguintes características: dominem claramente o processo de treino, nomeadamente na elaboração, aplicação e correção dos exercícios; possuam uma grande capacidade de análise do jogo, observação de equipas (adversário e a própria equipa) e jogadores e dominem as novas tecnologias (compilação de vídeos, análise de dados estatísticos, preparação de apresentações para a equipa). Aconselha ainda a que as equipas técnicas possuam um colaborador que seja exclusivamente responsável pelo treino de guarda-redes e um colaborador que seja responsável

Na presente época a equipa técnica foi composta por três elementos, sendo estes o treinador principal e dois treinadores adjuntos, com diversas funções variadas em diversos momentos do treino para cada os elementos, desde ajuda na preparação e planificação do treino e das semanas de trabalho, análise e observação de jogos e operacionalização de diversos exercícios de treino seja na parte inicial, exercícios complementares ou determinadas tarefas técnico-táticas em exercícios da parte fundamental.

Quadro 6 - Equipa Técnica na equipa de SUB-15B, época 2018/2019

Treinador Principal	
Treinador Adjunto	Bruno Cunha (nível 1)
Treinador Adjunto	

O treinador principal tinha a função de estruturar e planear as semanas de trabalho, definindo os objetivos das mesmas assim como das unidades de treino. Era também responsável pela

criação e comando dos exercícios da parte fundamental das unidades de treino. Como treinador principal, todas as decisões sobre qualquer assunto relativo ao treino, jogo ou acontecimentos externos ao normal funcionamento do processo, passavam pelo mesmo.

Os treinadores adjuntos na equipa técnica dos SUB-15B, participam juntamente com o treinador principal na conceção e planeamento das unidades de treino e consequentemente dos micros, meso e macrociclos, assim como, ao nível da coordenação e gestão dos exercícios no decorrer das mesmas. De salientar que apesar de todas as decisões finais serem da responsabilidade do treinador principal, este procura frequentemente a opinião da sua equipa técnica, fazendo com que todos se sintam enquadrados em todos os momentos do processo.

Como referido anteriormente e como nos diz Hoek (2006), nas escolas e equipas de futebol tem surgido de forma progressiva o treinador específico de guarda-redes, de forma a responder às necessidades e exigências cada vez maiores que se apresentam no futebol moderno. Esteves (2006) salienta a importância tática que o guarda-redes tem vindo a ganhar, definindo como competências táticas no guarda-redes: o jogo de posição; as suas funções de organizador e coordenador da defesa; comportamento que deverá ter diante esquemas táticos (ofensivamente e defensivamente); a sua função de iniciador do ataque; dominar a postura a ter nos duelos com adversários (1x1, 2x1, etc.); o domínio/autoridade na grande área; o apoio ao bloco defensivo e ainda a gestão do ritmo de jogo

No contexto ADC Aveleda, não existindo treinador de GR na equipa técnica, estes existem no clube (2 elementos). Existem quatro blocos de treino específicos para treino de GR sendo que um dos elementos está responsável pelos escalões de petizes até infantis e o outro do escalão de iniciados. O treinador de guarda-redes passa então a ser o responsável por planear e coordenar todas as sessões e treinos específico de guarda-redes para que este esteja apto a responder às necessidades do jogo.

4.1.3. O Jogador

A formação desportiva do jovem constitui um aspeto fundamental na globalidade da sua preparação desportiva, revelando-se muito importante a definição de objetivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra de forma equilibrada e progressiva.

4.1.3.1. O Futebol de Formação e o Jogador

"(…) o futebol de formação também é para ganhar. Faz parte da natureza do jogo, jogá-lo e tentar vencê-lo. O que é determinante, para o positivo ou para negativo, e pode condicionar o processo de formação dos jovens atletas, é a importância e o significado que se dá ao resultado" Lage (2017)

Desde sempre que um dos principais problemas do futebol de formação tem sido a "importância e significado" que se atribuem às derrotas e vitórias. Não existem, equipas independentemente da idade dos seus jogadores que entrem em campo para não ganhar. Incutir a maior ambição, motivação e superação possíveis na procura da vitória é apenas uma das muitas funções do treinador. As equipas devem entrar sempre em campo com o objetivo de vencer o jogo, mas este não é necessariamente o objetivo primordial (Lage, 2017) Segundo o mesmo autor, a prática de um jogar de qualidade deve ser prioridade sobre os resultados desportivos, apresentando um futebol técnico, atrativo e desinibido perante qualquer adversário.

Esta "pressão" dos resultados existe como um dos principais parâmetros de avaliação do desempenho tanto dos treinadores, como das estruturas e dos jogadores. É inevitável deixarmos de falar de resultados desportivos e, mesmo em idades mais baixas o ganhar e o perder estão permanentemente presentes, independentemente de se jogar bem ou mal. A existência ou não deste pressão não deve de forma alguma a forma de trabalhar de uma estrutura ou de um treinador e muito menos a conduzir a alterações no método de trabalho. Para Lage (2017), no futebol de formação existe mais garantias de sucesso caso se desenvolvam as competências nos jogadores, e, simultaneamente, se acompanhe esta progressão individual dos atletas com o desenvolvimento de um jogar em equipa, ao invés de treinar um equipa de infantis, iniciados e juvenis como se de séniores se tratassem.

O fundamental no futebol de formação é privilegiar o Processo e o Treino como um espaço de aquisição de competências, em termos individuais e coletivos para proporcionar a evolução dos jogadores e da equipa de acordo com o seu potencial. Apresentar um treino com qualidade, de acordo com uma lógica sequencial e de progressão para os jogadores, de forma a incentivá-los a que sejam melhores a cada dia.

O futebol em Portugal está neste momento dividido em sete escalões de formação sendo eles os petizes (SUB-7), os traquinas (SUB-9), os benjamins (SUB-11), os infantis (SUB-13), os iniciados (SUB-15), os juvenis (SUB-17), os juniores (SUB-19) e ainda mais recentemente os

SUB-23. É fundamental perceber que as necessidades de formação de cada escalão são totalmente diferentes umas das outras, ou seja, as capacidades a ser desenvolvidas num atleta de 9 anos são completamente diferentes das de um atleta de 15 ou 16 anos.

4.1.3.2. O Treino e as Etapas de Formação

"Falar de futebol juvenil é fundamentalmente falar do futebol de amanhã"

Queiroz (1989)

Independentemente da natureza do seu treino, todo o treinador deve ter como objetivo ensinar o jogo e desenvolver competências nos seus jogadores para que estes tenham a capacidade de jogar (Lage, 2017)

Desde o momento que se iniciam na prática do Futebol, até chegarem ao alto de rendimento, os jovens devem (ou deveriam) passar por um processo de formação coerente em que haja uma progressão da aprendizagem por diferentes etapas, com objetivos, estratégias e conteúdos adequados às suas diferentes fases de desenvolvimento (Pacheco, 2009).

Garganta (2002), afirma que, a construção das situações de ensino e treino do futebol deve partir de uma hierarquização dos requisitos para jogar, tendo em conta, por um lado, o conhecimento presente no jogador e por outro, aquisições fundamentais, isto é, a adaptabilidade deverá ser solicitada e estimulada em situações simultaneamente ajustadas ao nível de desenvolvimento do praticante e às exigências presentes no jogo.

Garganta (2002) sintetiza um conjunto de orientações para o correto ensino do jogo em jovens jogadores:

- a componente tática ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade. Os demais fatores (técnicos, físicos ou psíquicos) devem ser abordados de forma a poderem cooperar para facultarem o acesso a níveis táticos cada vez mais elevados;
- desenvolver a capacidade de controlo de bola. Para isso os contactos com a mesma devem ser frequentes e diversificados, melhorando assim a sua execução;

- desenvolvimento da extensão do campo preceptivo é um dos aspetos mais importantes na formação do jogador. Este deve saber jogar nos espaços próprio, próximo e afastado;
- Ao nível do processo ofensivo, se as situações de ensino e treino do futebol não propiciarem a criação de várias ocasiões de finalização, o jogador perde de vista o objetivo central do jogo (o golo);
- Ao nível do processo defensivo, numa fase onde o jogador já domina a marcação individual, surge a passagem para uma fase mais complexa que requer que o mesmo saiba regular a sua marcação, tendo como referência não apenas o seu oponente direto, mas também a posição da bola, dos colegas e dos adversários. Neste processo surgem as situações e noções de cobertura, dobra e compensação, tão importantes para o desenvolvimento do pensamento e atitude tática do praticante.
- Potenciar situações de jogo 3x3. Estas revelam-se como a estrutura mínima que garante a essência do jogo, na medida em que reúne o portador da bola e dois recetores potenciais, permitindo a existência de escolha múltipla, preservando assim a noção importante de jogo sem bola. Permite potenciar os diversos princípios específicos de jogo.

Ou seja, de uma forma geral, o autor sustenta que no ensino do futebol deve proporcionar ao praticante um jogo acessível, isto é, com regras ajustadas, com número de jogadores e espaço adequados, de modo a permitir a continuidade das ações, o domínio percetivo do espaço, uma frequente participação dos jogadores e variadas possibilidades de finalização.

Este ensino/treino do futebol é muitas vezes efetuado sem uma metodologia definida (Pereira, 1996).

O que é normal encontrar como objetivos na maior parte dos clubes é, por exemplo, a classificação a obter nos quadros competitivos ou então “formar para que mais tarde representem a equipa de séniores”. Importante acima de tudo será percebermos de que forma é que essa formação se irá efetuar, para se alcançar os objetivos. É necessário refletir acerca da importância que o ensino de futebol assume na atualidade, exigindo por parte dos clubes e de todos os seus intervenientes uma maior atenção e coordenação, com programas, formas e metodologias de treino adequadas (Pacheco 2001).

Os clubes têm de definir melhor aquilo que pretendem para o futebol jovem, com programas adequados, que contribuam para uma melhor aprendizagem do jogo e que respeitem as várias fases de desenvolvimentos dos jovens, que sirvam de guião para os treinadores e que contribuam para uma melhor e mais eficaz formação de futebolistas (Pacheco, 2001).

4.1.3.3. Estratégias na Formação dos Jogadores

Como vimos anteriormente é fundamental para a evolução do jovem jogador, nesta etapa de formação, criar estratégias que permitam a evolução da equipa em simultâneo com o jogador, em moldes transversais que orientem o treino para a organização da equipa paralelamente com o desenvolvimento de competências individuais dos jogadores (Lage, 2017).

Figura 12 - Estratégia de Planeamento Transversal (adaptado de Lage, 2017)

Esta estratégia surge com a intenção de assegurar que, em cada momento de formação, os conteúdos a serem desenvolvidos e os objetivos a atingir são adequados a cada etapa de formação, permitindo uma aprendizagem consolidada e proporcionando uma progressão coerente. Sendo esse processo de formação um processo longo e continuo, é imprescindível que exista um planeamento anual e transversal a todos os escalões etários, com uma programação de conteúdos adequada a cada um deles e articulada entre si.

Com a necessidade de definir conteúdos a desenvolver ao longo dos escalões etários é imprescindível conhecer as características dos jovens do escalão e perceber os diferentes níveis de complexidade, de forma a selecionar os conteúdos a serem abordados, de acordo com o diferente nível de desempenho no momento e a sua capacidade de aprendizagem (Lage, 2017). Depois de definidos os conteúdos, é a vez de os hierarquizar e distribui-los no tempo no sentido de serem transmitidos numa lógica de progressão permitindo um desenvolvimento sustentado.

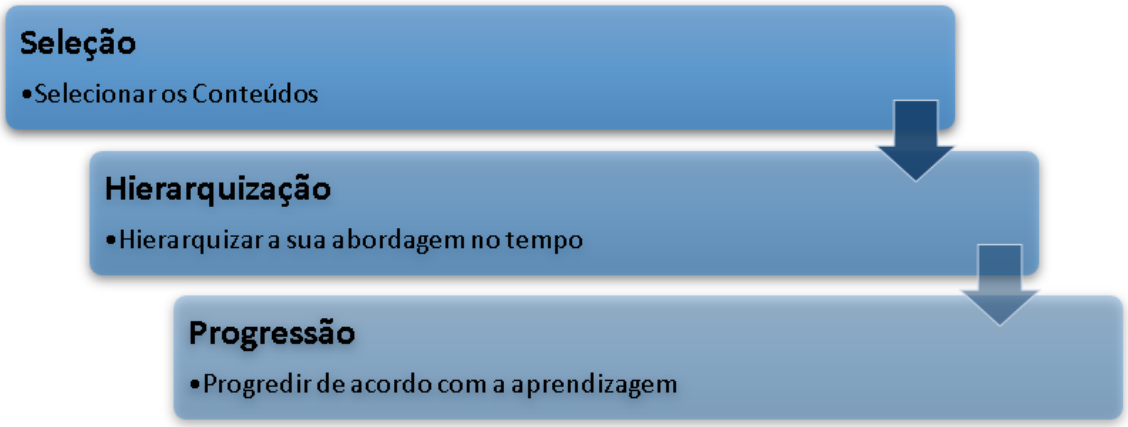

Figura 13 - Etapas de Planeamento (adaptado de Lage, 2017)

Relativamente à distribuição dos conteúdos, e independentemente da sua periodização, o mais importante é que sejam desenvolvidos e aperfeiçoados, sabendo que para cada escalão existe uma abordagem correspondente e em crescendo de complexidade.

Dentro das escolas Dragon Force e mais em concreto na ADC Aveleda foram delimitados cinco níveis de ensino procurando que cada aluno tivesse o melhor enquadramento possível, tendo em conta a idade cronológica e a capacidade do aluno. Sendo os níveis os seguintes:

- Iniciação – nascidos em 2012 e 2011 (SUB-5 e SUB-6)
- Básico – nascidos em 2010 e 2009 (SUB-7 e SUB-8)
- Intermédio – nascidos 2008 e 2007 (SUB-9 e SUB-10)
- Avançado – nascidos em 2006 e 2005 (SUB-11 e SUB-12)
- Expert – nascidos em 2004 e 2003 (SUB-13 e SUB-14)

Para cada um destes níveis de ensino criadas para as Escolas Dragon Force, existem, como seria de esperar diferentes conteúdos a transmitir aos alunos e formas de jogo privilegiados

em cada um desses níveis. Tendo em conta o escalão etário abordado neste trabalho, em traços gerais estes seriam alguns dos conteúdos que seriam de privilegiar ao longo do processo e que serviram de base para algumas das escolhas dos diferentes conteúdos realizados:

Quadro 7 - Conteúdos programáticos do escalão de Iniciados, numa Escola Dragon Force

Organização Ofensiva (Setorial/Coletiva)	Sub-momento 1: Saída do guarda-redes; Sub-momento 2: Criação de espaços; Sub-momento 3: Entrada nos espaços; Sub-momento 4: Finalização
Organização Ofensiva (Individual)	Relação com bola: - Proteção da bola com diferentes orientações - Receções orientadas com diversas trajetórias; - Passe com diferentes superfícies e orientações; - Drible encadeado com outras ações; - Remate com diferentes superfícies do corpo, trajetórias e orientações
Organização Defensiva (Setorial/Coletiva)	Sub-momento 1: Fecho dos espaços interiores/condicionamento; Sub-momento 2: Criação de zonas de pressão; Sub-momento 3: Recuperação da bola
Organização Defensiva (Individual)	Condicionar o portador da bola - Posição defensiva - Condicionamento através dos apoios
Transição Defesa-Ataque	Transição para 1º ou 2º momento em posse; Transição para 3º ou 4º momento em posse
Transição Ataque-Defesa	Transição para 1º ou 2º momento sem posse; Transição para 3º momento sem posse

4.1.3.4. Perfil/ Modelo de Jogador

"Os clubes não poderão continuar a viver ao acaso, sobre modelos improvisados, sem uma coerência lógica de desenvolvimento, ao sabor de critérios pessoais dos vários treinadores, que ciclicamente por lá vão passando e cujos resultados parecem não ser os mais satisfatórios." Pacheco (2001)

Não havendo uma definição clara, por parte do clube, do tipo de jogador que se pretende formar, vão sendo excluídos ao longo de todo o processo de formação de jogadores cujo perfil não se adaptar ao modelo de jogo de cada um treinador e cada escalão, já que um bom jogador para um treinador, pode não o ser para outro (Leal & Quinta, 2001).

Paul (citado por Neves, 2003), afirma que "…é necessário que sejamos capazes de formar jogadores aptos para se adaptarem a qualquer modelo de jogo...". Para isso, Leal & Quinta (2001), acrescentam que os clubes deverão formar acima de tudo, um jogado específico que se quer inteligente, autónomo e possuidor de uma cultura tática evoluída.

Na ADC Aveleda, o principal objetivo formação passava sobretudo pelo desenvolvimento da cultura tática e da estrutura mental do atleta. Procurar a valorização do jovem jogador de ano para ano e que o seu constante desenvolvimento o faça valorizar individualmente e coletivamente.

É fundamental que os jogadores que representam uma estrutura Dragon Force correspondam a determinados critérios principalmente a nível pessoal e social: Disciplina (manter uma conduta de permanente respeito com todos os intervenientes desportivos), Empenho (permanente procura da superação dos seus próprios limites), Relacionamento e Autonomia (liderar assuas próprias ações no sentido das 3 dimensões supracitadas e sem necessidade permanente de intervenção direta do treinador, dos colegas ou de outros).

Para além de todas esta características, é também determinante a existência de características técnico-táticas que façam os jogadores sobressair. É fundamental que o jogador apresente e consiga desenvolver quatro características consideradas fundamentais: Qualidade técnica (excelência na relação com bola e capacidade de dominar gestos base), Inteligência/ Conhecimento do Jogo (bom posicionamento no terreno, tomada de decisão, leitura do jogo, …), Velocidade (importante que o atleta seja o mais rápido possível, tanto em deslocamento como em execução de ações técnicas) e a Personalidade, sendo ela uma das

mais importantes e que representa toda a instituição FC Porto e que a ADC Aveleda se revê por inteiro: a competitividade, garra e ambição (todos os atletas deverão demonstrar sempre o querer e a vontade de vencer em cada bola que disputam).

4.1.4. O Treino

O processo de treino consiste segundo Garganta (1998), na implementação de uma "cultura para jogar" que se traduz num estado dinâmico de prontidão e resposta, com referência a conceitos e a princípios. O processo de treino nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, pelo que a exteriorização dos comportamentos durante a competição deve traduzir o resultado das respetivas adaptações.

Por outro lado, a orientação do treino deve ter em conta a informação extraída da competição, mormente no que se reporta ao tipo de exigências e à atividade exibida pelos jogadores para as gerar e lhes dar resposta. De acordo com Azevedo (2012), ao contrário da reduzida interferência que é permitida ao treinador na competição, o treino permite-lhe gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva. Assim, segundo Mesquita (1997), o exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo.

Segundo Teodorescu (1983), a tarefa mais difícil que se coloca no treino, é a de correlacionar a lógica didática com a logica interna do jogo.

4.1.4.1. Modelo de Treino

"O Treino fundamenta-se e desenvolve-se a partir do elemento primário de todo o processo – o Jogo."

Queiroz (1986)

Como irei referir e explicar mais à frente modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a

organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001).

Depois de criado o modelo de jogo há a necessidade modelo de treino lógico e racional que o operacionalize. O processo de treino visa desenvolver comportamentos de jogo específicos, a construção de uma 'forma de jogar' que advém da organização comportamental nos diversos momentos do jogo. Desta forma, o exercício deve adquirir uma configuração específica representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que se pretendem estimular e/ou consolidar, que conduzam os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho (Oliveira, 2004). Tal como identificam Castelo & Matos (2013), há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, e Matos, 2013).

Na ADC Aveleda embora esta definição do modelo de treino ainda não esteja completamente consolidada, ou seja, cada treinador de cada escalão tem a liberdade de operacionalização da forma como pretende jogar e na criação dos exercícios de treino, mas que tentem e procurem utilizar a matriz conceptual e metodológica da Periodização Tática como orientadores do processo. Processo esse que se deve centrar na aquisição de determinadas regularidades do "jogar" da equipa através da criação e desenvolvimento dos princípios do Modelo de Jogo e assumindo-se assim, num Treino Específico.

4.1.4.2. Princípios Metodológicos da Periodização Tática

A criação dos contextos de treino, a sua modelação e a condução do processo envolvem diversas variáveis que interagem constantemente. É possível dizer que o treinar e o jogar são caracterizados por conterem dimensões múltiplas. Treinar em especificidade não implica apenas o que se faz (treinar) com o que se pretende (ideia de jogo), mas também contempla determinados pressupostos metodológicos, que interagem fazendo emergir uma lógica e

sentido ao processo (Tobar, 2018). Assim sendo, a matriz da Periodização Tática assenta em três pilares fundamentais:

Princípio das Propensões – refere-se à modelação dos contextos de exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos ao jogar que se pretende, que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência (Tobar, 2018). Esta ideia da propensão tem a ver com o facto de proporcionar que o exercício de treino seja mais propício ou provável à ocorrência sistemática de interações que preconizamos para a nossa ideia de jogo. Ou seja, não se trata de quantificar ações, mas de criar contextos de propensão ricos, que conduzam a uma predominância de interações/comportamentos relativas ao nosso jogar.

De uma forma prática, se pretendermos treinar a organização defensiva, mais concretamente a interação dos jogadores da primeira linha defensiva em bloco baixo (posicionamento, coordenação, timings de pressão) deveremos promover contextos, que estejam configurados para que estes jogadores estejam a maioria do tempo a defender, para que estes comportamentos ocorram por diversas vezes (ex: começar exercício sempre pelos atacantes, jogarem em inferioridade numérica e num espaço de jogo alargado, …). Importante salientar que embora possa existir uma dominância defensiva este não se pode resumir ao processo defensivo, promovendo assim a conexão e articulação de sentido dos diversos momentos do jogo.

Princípio da Progressão Complexa – refere-se ao processo de aquisição e evolução do jogar como um fenómeno complexo e não linear, ou seja, depois de definidos e estruturados referenciais coletivos, deveremos de forma a facilitar a aquisição da ideia de jogo hierarquizar prioridades. Essa hierarquização de prioridades, enfatiza a dominância de aspetos a abordar em termos de macro e meso princípios, de modo a que no início do processo comecemos com o que é mais fundamental e de uma maneira menos complexa e se vá progredindo para uma maior complexidade, possibilitando a constante evolução do nosso jogar e para que facilite a interiorização da ideia de jogo por parte dos jogadores (Tobar, 2018)

Principio da Alternância Horizontal – promover uma dinâmica de incidências que permitam que a equipa esteja em condições de adquirir durante o treino e também de competir ao alto nível nas máximas condições de rendimento (Tobar, 2018), ou seja, alternar em cada sessão de treino, entre um jogo e outro, o padrão de solicitações no que se refere à: complexidade

dos contextos de propensão (Princípios, subprincípios,…); padrões de contração muscular dominante (regime velocidade, duração [resistência] e tensão [força]).

4.1.4.3. A Especificidade do Treino

> *"(…) a especificidade é um fenómeno racional e inteligível, que recoloca o processo de treino em interação com as exigências da competição e do modelo de jogo adotado"*
>
> *Castelo & Matos (2013)*

Como referido anteriormente é importante que um treinador tenha uma ideia de jogo e balize o processo de treino em função dessa. As ideias de jogo de cada treinador surgem da forma como cada um perceciona o jogo e o contexto onde vai estar inserido, valorizando alguns conceitos em função de outros, onde podemos então afirmar que se trata de uma "Ideia Específica".

A ideia de jogo, em conjunto com a matriz (modelo) de treino, permite que haja uma coerência e lógica na orientação de todo o processo de treino. Esta "Ideia Específica", através dos princípios de jogo que lhe dão funcionalidade é o que permite a identificação de padrões nas equipas. Quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, ou o modelo de jogo que se procura fazer emergir, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos (Castelo & Matos, 2013).

Podemos assim afirmar que não há nada mais específico do que treinar jogo formal 11x11 certo? Não! O nosso modelo de jogo assenta em diversos princípios e subprincípios de jogo, que devem ser hierarquizados pela sua importância, mas onde atuamos sobre todas elas. Ou seja, tem de se desenvolver e potenciar formas de interação individualizada, setorial, intersectorial e de equipa (Castelo & Matos, 2013), não como uma forma de fragmentar, mas sim de criar contextos nas mais diversas escalas sendo sempre representativos da totalidade (ideia de jogo).

"Devemos treinar o nosso jogar! Mas de maneira alguma isso deve ser entendido como fazer sempre jogos 11x11. Devemos é treinar os Macro Princípios, os Meso Princípios e os Micro Princípios de jogo e a sua respetiva interação e articulação nos diferentes momentos do jogo, aos níveis coletivo, intersectorial, setorial, grupal e individual, revelando uma organização fractal no seu desenvolvimento"

Faria (citado por Tobar, 2018)

Todos os princípios metodológicos supracitados, juntamente com o "supraprincípio" da especificidade, apesar de poderem ser conceitualizados individualmente, não devem ser entendidos e operacionalizados de maneira separada. A lógica da operacionalização do nosso jogar emerge de um padrão de conexões, uma matriz processual que fornece uma lógica que se personifica na repetição sistemática do micro(morfo)ciclo padrão (Tobar,2018)

4.1.4.4. Micro(morfo)ciclo Padrão

O conjunto semanal de unidades de treino e de momentos de competição denomina-se de microciclo. Para Castelo & Matos (2013) o microciclo constitui-se por um conjunto de sessões de treino de vários dias, podendo as mesmas atingir uma semana. Estes são treinos devidamente interligados com divisão de cargas e objetivos lógicos, com o objetivo de elevar a performance dos jogadores.

Tendo a sua lógica e matriz respeitada de forma semanal, este microciclo afigura-se com um padrão e o desenvolvimento do nosso jogar deve ser realizado de forma interrupta, durante toda a época, assumindo-se assim como o núcleo duro do processo de treino.

Durante a presente temporada, o microciclo padrão da equipa estava definido de domingo a domingo sendo que com a existência de apenas 3 treinos semanais, todos eles eram de carácter aquisitivo. Com a existência de um número reduzido de treinos, tempo de treino e espaço disponível, a dimensão física não foi o principal foco do trabalho (embora existisse preocupações) e a dominância dos padrões de contração muscular sofreram adaptações devido a constrangimentos do contexto. Nesses três dias de treino, apenas no primeiro dia após jogo (segunda-feira) era possível a realização do treino em campo inteiro, nos outros dois, o campo tinha de ser partilhado com outra equipa.

Na tabela seguinte (quadro 8), estão resumidas as principais características do trabalho efetuado durante a semana adaptada ao contexto existente: número de treinos e espaço de treino disponível

Quadro 8 - Matriz do Microciclo Padrão

	2ª Feira	4ªFeira	6ºFeira	
Regime	Resistência específica	Força resistência específica	Velocidade específica	
Complexidade	Alta	Média	Baixa	
Escala	Intersectorial; coletiva	Individual; grupal; setoriais	Individual; grupal; setoriais	Jogo
Espaços	Grandes; regulamentares	Reduzidos; Médios	Reduzidos; Médios	
Número	Elevado	Reduzido; Médio	Reduzido; Médio	
Tempo/Duração	Elevados	Médio; Curtos	Curtos	

Esta preparação semanal era fundamental para a organização do processo e era realizada tendo principalmente em consideração como a nossa se equipa se encontrava e a análise do último jogo. A partir daqui eram definidos um conjunto de objetivos para contemplar a semana (tendo em atenção alguns aspetos metodológicos acima demonstrados).

A competição permitia avaliar a qualidade do processo face ao jogar que se pretendia e que desenvolvia ao longo da semana. Deste modo, procurava-se a existência de um controlo constante da evolução do processo.

4.1.4.5. Métodos de Treino

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Pretende-se que essas formas metodológicas e de operacionalização promovam o desenvolvimento do nosso "jogar" e das funções/ tarefas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Almeida, 2014).

Segundo Garganta (1997), os exercícios de treino devem procurar proporcionar adaptações específicas que possibilitem uma maior eficácia de processos na competição. O exercício de treino de "específico" visa, fundamentalmente, a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador.

Segundo Ferreira & Queiroz (1982), a identificação, definição e caracterização das fases/momentos, princípios e fatores de competição irão conceptualizar um "modelo de jogo" e, por sua vez, um "modelo de treino", no qual deverá conter meios, métodos e formas que proporcionem a aprendizagem e aperfeiçoamento de comportamentos técnico-táticos sustentados no desenvolvimento das qualidades específicas, num "quadro" próximo das situações reais de competição.

Assim os métodos de treino são um instrumento técnico-pedagógico operacional valioso para o trabalho dos treinadores e por inerência dos seus praticantes, tornando as ações de ambos mais eficazes e eficientes. Os métodos de treino deverão então operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais caraterísticas do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014, citado por Almeida 2014).

Esta temática da classificação dos exercícios de treino tem sido alvo de vários estudos e reflexões dos mais de diversos autores, na tentativa de uniformizar a terminologia, facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade conectada ao treino desportivo de futebol (Almeida, 2014)

Várias são as propostas de métodos de treino existentes e apresentadas ao longo dos vários anos. A figura seguinte (Figura 14), esquematiza essas diferentes taxionomias, suportadas pelas mais variadas categorias e orientadas segundo os mais diversos critérios.

Autor	Ano	Categoria	Sub-categoria
Wade (1976) Cit. Queiroz (1986)	1976	- Introdutórios - Grupo ou classe - Jogo	
Worthington (1980) Cit. Queiroz (1986)	1980	- Treino técnico com bola - Treino funções - Treino fases (sectores) - Treino de jogo (jogos reduzidos)	
Academia Internacional da FIFA (1984) cit. Queiroz (1986)	1986	- Introdutórios - Superiores - Competitivos	Atividades individuais (jogador/bola) Atividades com companheiro (ataque x defesa) Atividades de grupo (função na equipa) Atividades equipa (ataque x defesa)
Queiroz	1986	- Fundamentais (finalização é fator fundamentais) - Complementares (finalização não é fator fundamental)	Fundamental I:Ataque X 0+GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR+ Defesa X Ataque + GR Integrados Separados
Corbeau	1989	- Simples - Intermédios - Complexos - Jogos Aplicação	
Castelo	1996	- Competição - Especiais - Gerais	Propriamente ditos adaptados
Castelo	1996	- Técnicos - Táticos - Físicos	
Godik & Popov	1998	- Especializados - Não especializados	Situacionais Estandardizados
Cook	2001	- Correção dos posicionamentos das ações táticas - Técnicos, descontextualizados das situações de jogo - Jogo condicionado - Aumentos do número de repetições na unidade de treino - Circulações táticas - Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa - Potenciação das fases de jogo ofensiva e defensiva - Situações de jogo	
Ramos	2003	- Essenciais (com finalização) - Complementares (sem a presença de baliza)	Forma I: Ataque x 0 + GR Forma II: Ataque x Defesa + GR Forma III: GR + Ataque x Defesa + GR Especiais Com oposição Sem oposição Gerais
Castelo	2003	- Preparação Geral (sem utilização da bola) - Específicos de preparação geral (sem finalização) - Exercícios de preparação (com finalização)	

Figura 14 - Taxonomia Classificativa de Exercícios de Treino (retirado de Almeida, 2014)

Para os efeitos de análise deste trabalho e desta época desportiva, iremos abordar a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo & Matos (2013), que se divide em:

Exercícios de Preparação Geral (EPG)

Estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam

os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo & Matos, 2013). Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como:

- Resistência (Aquisição /Processos de Recuperação – Regeneração);
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade

Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG)

Segundo Castelo (2009), utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que não têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Existem quatro tipos básicos de EEPG: aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), manutenção da posse de bola, organizados em circuito e lúdico/recreativos.

Exercícios Específicos de Preparação para Jogo (EEPJ)

Segundo Castelo & Matos (2013), constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores. Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol. Dentro desta categoria encontramos seis subcategorias: finalização (também denominados para a concretização do objetivo do jogo), potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de Meta especializados), desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (também denominados de padronizados), sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa (também denominados de setoriais e intersectoriais),

desenvolvimento dos esquemas táticos e competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

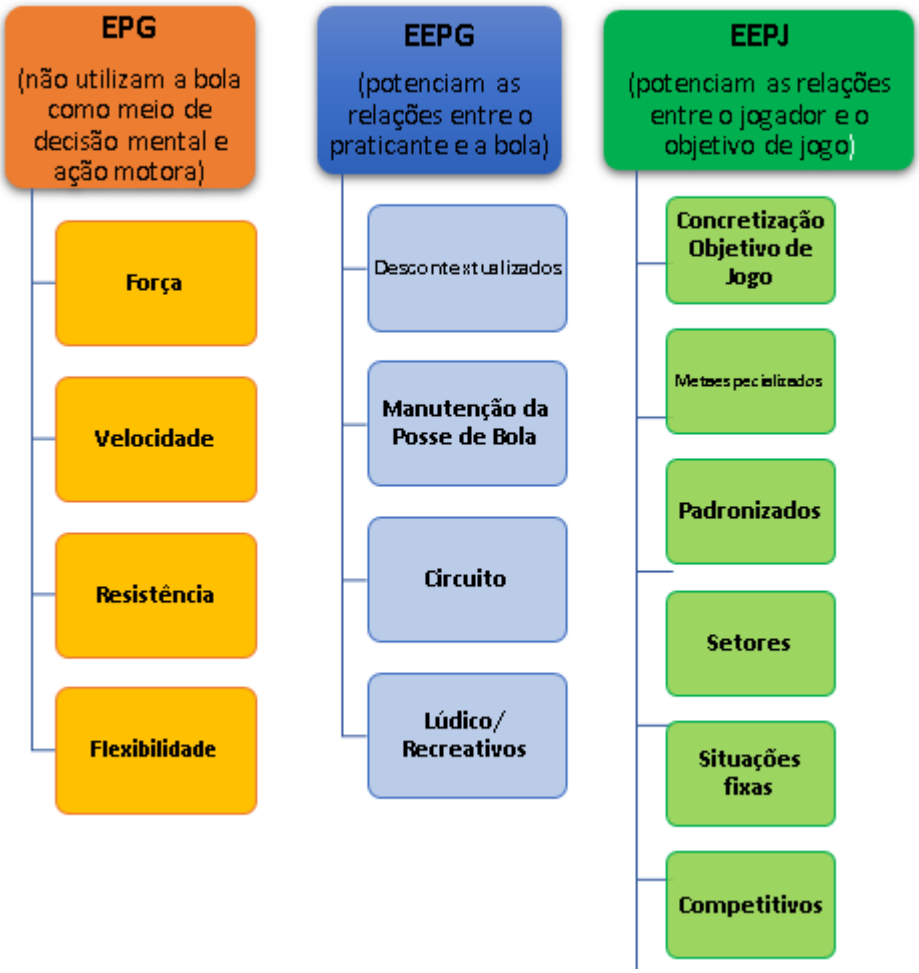

Figura 15 - Classificação dos Métodos de Treino (adaptado de Castelo & Matos, 2013)

4.1.4.6. O Exercício de Treino e a Intervenção do Treinador

"(…) quando falo em momento de treino falo em momento de aprendizagem (…)"

Oliveira (2006, citado por Silva, 2008)

A intervenção do treinador no decorrer do processo é determinante e o seu papel não se restringe ao planeamento e estruturação do processo, mas também tem um papel determinante na concretização do processo, através da sua intervenção. A forma como

interage e intervém no desenvolvimento do processo de treino e competição é muito importante para regular os acontecimentos no sentido do que pretende. O exercício de treino é o "veículo" fundamental que vai permitir desenvolvimento do nosso "jogar", criando e desenvolvendo as regularidades comportamentais que pretendemos, compreendendo uma relação entre os vários princípios dos variados momentos de jogo.

De acordo com Castelo (2002), o exercício de treino é um meio dos mais importantes da atividade do treinador desportivo e, por isso, deve ter-se por ele respeito, reflexão e estudo de acordo com a sua importância, não só no âmbito da atividade profissional do treinador, mas também no âmbito no processo de formação e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas.

Garganta (1997) sustenta que os exercícios de treino devem induzir adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição. O exercício de treino de carácter específico visa, fundamentalmente, a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador.

Um exercício de treino só atinge os seus inteiros potenciais com uma intervenção ajustada do treinador antes, durante e após a sua concretização. Oliveira (2006, citado por Silva, 2008) diz "por vezes, os exercícios estão completamente adequados ao modelo de jogo, no entanto, devido à intervenção inadequada ou à não intervenção do treinador eles podem tornar-se desajustados, ou seja, o exercício não contempla apenas a sua configuração estrutural e funcional, podendo e devendo o treinador direcionar dar um sentido aos acontecimentos do exercício, participando ativamente através de uma intervenção adequada e específica.

O treinador tem o poder de guiar e modelar os jogadores para interações pretendidas, acentuando ou inibindo desempenhos conforme configura os exercícios e também como intervém no mesmo (Tobar, 2018). No entanto, de ressalvar que a intervenção do treinador não deve ser no sentido de "comandar", "mecanizar" e "restringir" situações, mas sim com o objetivo do treino e do exercício de preparar os jogadores e equipa para resolverem autonomamente os problemas da competição, segundo o modelo de jogo.

Nesta perspetiva, o exercício é o meio através do qual se desenvolve a Especificidade. Por isso é que a intervenção do treinador é determinante sobretudo no "aqui e agora" para dar a conhecer o sentido que confere aos acontecimentos, reforçando determinados aspetos e inibindo outros (Silva, 2008)

4.1.4.7. Observação, Análise, Controlo e Avalização do Treino

"(…) o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos, mas a competição também é muito importante porque nos dá indicações para a reformulação permanente do que temos que fazer no treino.

Oliveira (2006, citado por Silva, 2008)

Como já foi referido anteriormente, a preparação semanal resulta da interação contínua entre o modelo de jogo, a dinâmica da equipa no jogo anterior (as dificuldades, problemas e aspetos positivos) e as características do próximo adversário que permitem anteceder determinados comportamentos (Oliveira, citado por Siva 2008).

Tendo a competição um papel fundamental na forma como permite avaliar a qualidade do processo face à forma de jogar, o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos. Assim sendo, o controlo, análise e avaliação quantitativa e qualitativa do processo de treino tem vindo a ganhar importância e torna-se cada vez mais uma ferramenta importante para ajudar o treinador no controlo do processo e no desenvolvimento dos jogadores.

Durante a presente época a operacionalização deste ponto existirá através do controlo do tempo de treino nos diversos métodos de treino, tempos de conteúdos, temas e objetivos de treino, tempo a trabalhar determinados momentos do jogo. Juntamente com estes critérios o volume toral e real da unidade de treino serão averiguados de forma a perceber a percentagem de tempo em atividade por unidade de treino.

4.1.5. O Jogo

"O mais importante para um treinador é criar a sua própria identidade"

Mourinho (citado por Oliveira et al., 2006)

A natureza do jogo caracteriza-se pela dinâmica das relações de cooperação dos colegas da equipa para transcender os propósitos adversários e por isso, os problemas que se colocam

às equipas e jogadores são de natureza tática (Garganta, 1997). Assim, ajustar e adequar a tomada de decisão é fundamental para resolver as dificuldades impostas pelo adversário e por isso, as exigências coletivas e individuais que se colocam são tático-técnicas.

Oliveira (2006, citado por Silva, 2008), diz que estas interações dos jogadores expressam a intenção individual que é subjugada a uma ideia coletiva. Sendo através deste entendimento, que se reconhece que a natureza tática do jogar compreende uma Organização coletiva que se repercute em cada intenção e decisão do jogador e, portanto, nas interações.

Deste modo, as interações do jogo resultam das relações dos jogadores e que devem ser modeladas para fazer emergir a dinâmica coletiva que pretende. Assim, as relações e interações dos jogadores inscrevem-se numa Organização Coletiva, ou seja, numa lógica que contextualiza esses comportamentos (Silva, 2008).

4.1.5.1. A Organização

A organização dos jogadores configura as interações da equipa e por isso, leva a determinadas regularidades que a identificam. Deste modo, um sistema sem organização resulta numa agregação aleatória de acontecimentos sobre os quais os jogadores e treinador têm maiores dificuldades em interagir (Garganta, Cunha & Silva, 2000).

Face a este entendimento, Silva (2008), diz-nos que a inteligibilidade do jogar compreende um sistema de interações, que são estas então desenhadas pela organização da equipa, adquirindo uma identidade comportamental resultante dos “arranjos” dos jogadores em todos os momentos do jogo.

4.1.5.2. Organização Estrutural e Ideia de Jogo

Quando falamos de Modelo no contexto de futebol existe ainda uma variedade de definições presentes. É precisamente neste contexto que surge o “modelo de jogo”, um conceito que tem vindo cada vez a ganhar mais destaque e que felizmente cada vez mais a sua terminologia tem sido mais aperfeiçoada. Entretanto, o entendimento deste conceito ainda varia praticamente de pessoa para pessoa.

Parece assim importante distinguir e esclarecer dois conceitos que são confundidos com a noção de modelo de jogo: a estrutura de jogo (sistema tático) e a ideia de jogo (conceção jogo).

A estrutura de jogo (conhecida como sistema tático) pode ser entendida como estrutura/disposição "estática" dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, o modo de colocação dos jogadores no terreno de jogo. Esta colocação de base fundamental (traduzida por diagramas, por exemplo 4-3-3; 4-4-2; 4-2-3-1; etc.), assume-se como um aspeto muito importante no emergir e concretizar dinâmicas e intencionalidades coletivas, ao mesmo tempo que estabelecemos uma correta racionalização do espaço (Castelo, 1996).

Neste sentido, esta estrutura apresenta não só importância na disposição dos jogadores no terreno do jogo, mas também na sua dimensão "dinâmica", que se estabelecem pelas diferentes tarefas e missões táticas distribuídas aos jogadores que compõem a equipa.

Van Gaal (2006, citado por Tobar, 2018) e Ancelotti (2013), acrescentam que a escolha da estrutura de jogo deverá ter em conta, obrigatoriamente, a qualidade e as características dos jogadores que se tem à disposição, de forma a maximizar as qualidades dos mesmos.

Deste modo, a eficácia e o rendimento de uma equipa não pode passar pela simples abrangência da escolha de um ou de outro sistema tático, retirando toda a lógica interna daquilo que representa o jogo. Da mesma forma que não devemos comparar e pensar sobre as estruturas de jogo sem ter em conta os jogadores disponíveis e a ideia de jogo, a simples alteração da disposição dos jogadores de uma ou outra forma não vai compensar as insuficiências técnicas, táticas e físicas das equipas, daí essa natureza de análise não poder ser tão redutora e dissociada do resto dos aspetos.

Figura 16 - Exemplo de Sistema Tático (Gr-4-3-3 - Organização Estrutural)

Por sua vez, a ideia de jogo (conceção de jogo), são as ideias que o treinador possui, ou seja, a forma como ele vai querer que a equipa jogue. Apresenta-se nada mais do que como uma noção mais básica e dinâmica daquilo que vai representar o modelo de jogo. Por outras palavras e de grosso modo, representam a maneira como um treinador quer que a sua equipa ataque, defenda e reaja aos momentos de perda e de ganho da posse de bola.

De forma mais concreta e objetiva, Tamarit (2011, citado por Tobar, 2013), dá o exemplo que no Momento de organização ofensiva gostava que a sua equipa dominasse o jogo através da manutenção da posse de bola e circulação através do bom posicionamento dos jogadores no terreno de jogo (posicionamento que permitia ter jogadores próximos no instante da perda); criação de triângulos de jogo; mobilidade dos jogadores sem posse de bola e amplitude máxima da equipa oferecendo soluções em largura e profundidade. Em organização defensiva gostava de condicionar o adversário através de uma zona pressionante; bloco coeso e compacto tanto em largura como em profundidade, procurando conduzir o adversário a certas zonas do campo e pressionar de forma agressiva procurando provocar o erro e ganhar a posse permitindo ter um bom posicionamento coletivo após ter novamente a bola em posse.

Assim, este pequeno exemplo demonstra um pouco a importância de entendermos, ainda que em contornos gerais, a ideia de jogo que parte de um determinado contexto e diferenciá-la daquilo que será uma noção mais complexa, aberta e dinâmica que é o Modelo de Jogo.

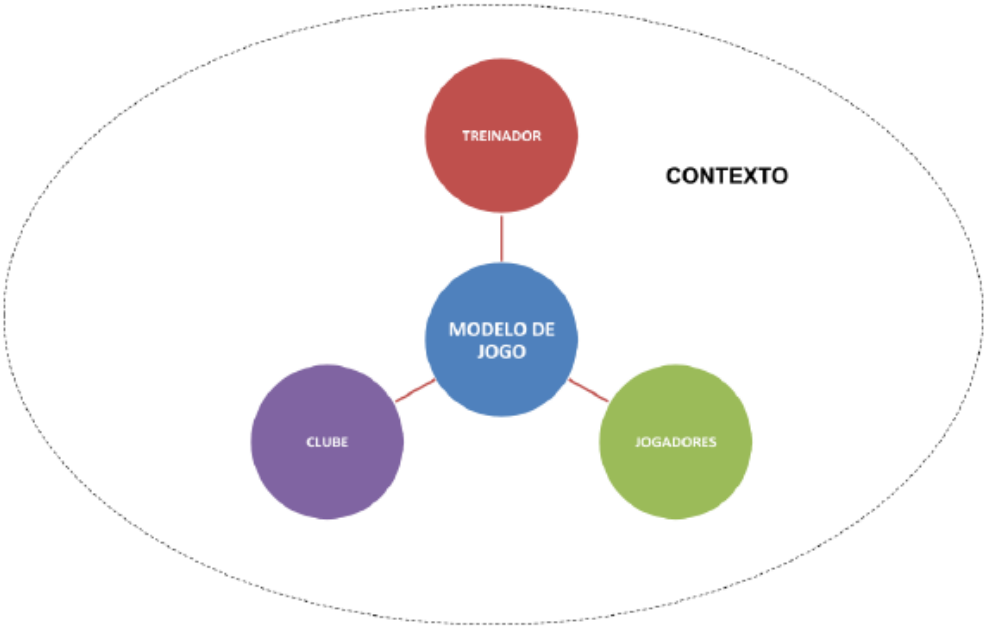

Figura 17 - Conceção do Modelo de Jogo (retirado de Rico & Santos, 2018)

4.1.5.3. Organização Funcional e o Modelo de Jogo

"O Modelo de Jogo é tudo, mas não pode ser tudo e qualquer coisa: é essa ideia de jogo tendo em conta o contexto que a rodeia, sendo que desse encontro resulta a criação de um referencial coletivo, é o que sucede durante a operacionalização que vai moldando essa ideia de jogo coletiva ao nível dos contornos, e é também a reflexão(e a operacionalização em conformidade com esta) por parte do Treinador"

Maciel (citado por Tobar, 2018)

A eficácia da organização de uma equipa de Futebol passa indubitavelmente por um planeamento claro, consciente e coerente das finalidades e objetivos, que por si só estabelecem diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 1996).

A construção de um modelo de jogo tem como principal finalidade conceber, estabelecer e delinear os passos que devem ser dados para a concretização das ideias de jogo que se quer introduzir na equipa. Tamarit (2011, citado por Tobar, 2013), diz-nos que a elaboração do modelo de jogo é diretamente influenciada pelo contexto a que chegamos.

Ou seja, a ideia será condicionada e influenciado por todo o "ambiente" a que está sujeito (país em que se treina, cultura do clube, características dos jogadores, escalões de formação, etc.), assim surge a necessidade de tentar entender a realidade envolvente e sistematizar a ideia em função das circunstâncias.

Oliveira (2003), define modelo de jogo como uma ideia de jogo constituída por princípios, subprincípios, sub-subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria. Já mais recentemente, Jesus (2018), diz-nos que o Modelo de Jogo pretende estabelecer: princípios e comportamentos dentro da equipa; compromissos e responsabilidades; regras de orientação técnico-tática e disciplinar e estabelecer a Identidade da equipa.

Na criação/planificação de um modelo de jogo para uma equipa, Castelo (1994) diz ser necessário a existência de aspetos fundamentais, tais como a conceção de jogo do treinador (suas ideias), as capacidades e características dos jogadores e os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional (Oliveira, 2003).

Desta forma, o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986).

O modelo de jogo de uma equipa de futebol é então uma ferramenta essencial aquando do desenvolvimento de um projeto que tem em vista a obtenção de sucesso desportivo ou o desenvolvimento de atletas, no caso de equipas de formação. Torna-se fundamental perceber que no caso de equipas que visam a formação de atletas, conceber um modelo de jogo dinâmico e variável que permita aos atletas aprender todos os princípios inerentes ao jogo, assim como as variadas formas de jogar e de estar no mesmo, para que possam estar preparados para dar respostas lógicas e positivas nos diferentes e inúmeros contextos específicos do jogo, que vão enfrentar durante o seu processo de formação.

O modelo envolve a operacionalização dos princípios de ação dos jogadores nos vários momentos, sendo que é fundamental que os jogadores compreendam as suas ideias, para que deste modo, possam ter comportamentos ajustados ao que se pretende. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo. Assim, é fundamental que a ideia seja vivenciada de início ao fim do processo, o que lhes permitirá a identificação desse "jogar" e a sua aquisição.

O seguinte esquema representa como a conceção do jogo a trabalhar por parte do treinador deverá ser criada, através da seguinte estruturação de ideias (Oliveira, 2003).

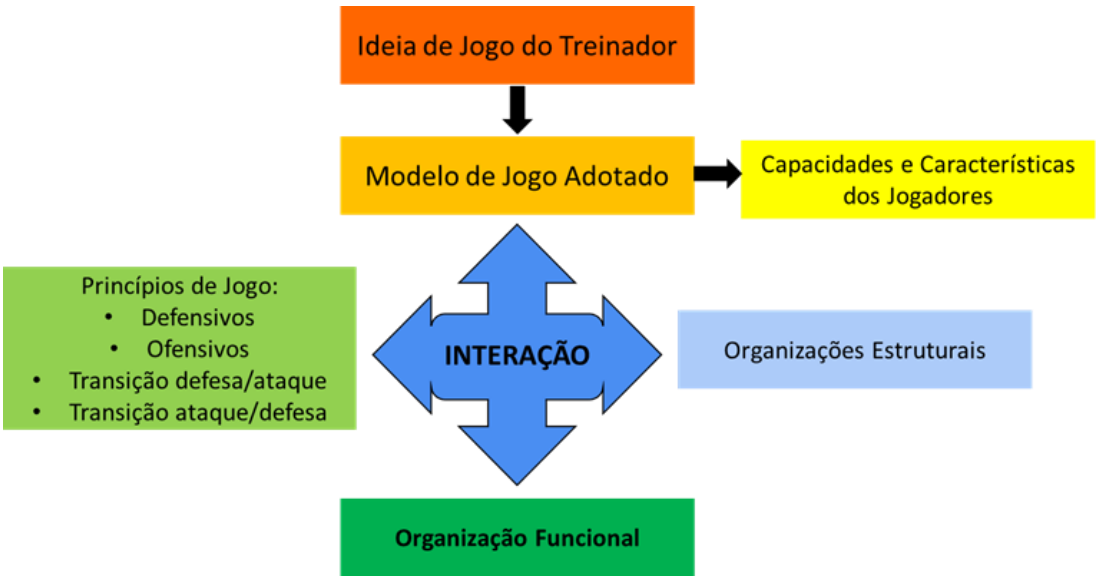

Figura 18 - Características Fundamentais da Conceção do Modelo de Jogo (adaptado de Oliveira, 2003)

Oliveira (2003) define os princípios de jogo como comportamentos e padrões de comportamento que os t reinadores desejam que sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas nos diferentes momentos do jogo. Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa à qual denominamos de ORGANIZAÇÃO FUNCIONAL.

4.1.5.4. Momentos de Jogo

"(…) Princípios são os padrões gerais que caracterizam a equipa, que lhe dão identidade – Plano Macro. Sub Princípios são os padrões de jogo intermédios, que dão vida aos padrões gerais, que criam as dinâmicas da equipa – Plano Meso. Sub Sub Princípios estão relacionados com os pormenores que os jogadores dão aos Princípios e aos Sub Princípios, fornecendo "imprevisibilidade à previsibilidade" – Plano Micro"

Oliveira (2015)

Para melhor operacionalizar o Modelo de Jogo e dessa forma de modo a sistematizar e ser possível um melhor entendimento do jogo, este foi esquematizado em diversos Momentos de Jogo, Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Esquemas Táticos e posteriormente diversas fases/etapas de cada um desses momentos.

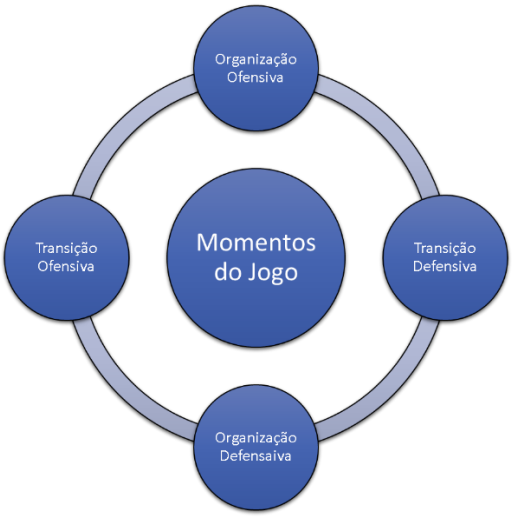

Figura 19 - Momentos de Jogo (adaptado de Correia, Ribas & Silva, 2015)

Neste sentido, despois da análise do contexto envolvente do clube, principais características e capacidades dos jogadores e também dos objetivos da coordenação e do clube, procedeu-se à elaboração do modelo de jogo Estas ideias procuravam ir ao encontro do contexto de formação e necessidade de formar/desenvolver e potenciar os jogadores, sendo que o modelo que irá ser apresentado no tópico seguinte foi aquele que foi idealizado e que foi sofrendo alterações ao longo do processo. Irá ser apresentado a organização estrutural base, o formato geral de organização nos diferentes momentos e etapas do jogo, assim como os princípios fundamentais as respeitar dentro dessas etapas.

Um modelo de jogo que procura constantemente ter a posse de bola de modo a assumir o domínio de jogo, através de uma circulação criteriosa (sem perda de posições no momento da perda da posse de bola) e quando não o tiver, que seja uma equipa agressiva rapidamente à procura da recuperação da mesma.

Este modelo terá um caracter evolutivo e adaptativo que se baseará na possibilidade do jogador se expressar e crescer individualmente, dentro de uma organização coletiva rígida sobre princípios e rotinas fundamentais.

4.1.5.5. Importância e Objetivos da Observação e Análise do Jogo

"O treinador de futebol, assim como qualquer estudioso ou investigador de futebol, tem o dever de aprofundar constantemente o conhecimento do jogo, que se encontra em contínua evolução"

Mombaerts (citado por Neto,2014)

A Análise de Jogo tem-se se assumido, no decorrer dos últimos anos, como um aspeto cada vez mais importante na procura da maximização do rendimento quer individual quer coletivo, procurando identificar os principais fatores associados à excelência, quer nas situações de treino, quer em competição (Neto, 2014).

No futebol, a observação e a análise do jogo são imprescindíveis para caracterizar as exigências específicas impostas aos jogadores em situação competitiva. (Carling citado por Gama et all, 2017).

Para Garganta (1997), a análise ao jogo permite alcançar as seguintes dimensões: interpretar a organização das equipas e das ações que ocorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino; estabelecer estratégico-táticos adequados ao adversário e organizar o treino.

Castelo (2003), defende que a transferência que se pretende preconizar da observação do jogo para o treino se baseia no princípio da especificidade, ou seja, o exercício de treino deve-se caracterizar pelo elevado grau de concordância e identidade com a lógica interna do jogo, quer na estrutura, quer na sua natureza. Para tal, a analise do jogo começa a ganhar um especial destaque, principalmente para que possamos aproximar o treino da competição, caso os dados recolhidos permitam ao treinador concluir quais os aspetos que podem, e devem ser melhorados (Costa, 2005).

Foi nesse sentido que procuramos trabalhar durante a época na equipa de SUB-15B da ADC Aveleda. Embora com muitas dificuldades a nível material e de recursos humanos, procurou-se centrar a análise naquilo que foram sendo os pontos fortes e fracos ao longo da competição e a evolução do jogo da equipa ao longo da temporada.

Desta forma, durante a presente época todos os jogos realizados em casa e alguns fora eram filmados e posteriormente analisados sendo o principal objetivo a identificação de comportamentos corretos e errados por parte da nossa equipa (sobretudo coletivos), e de definir um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana. Devido a um conjunto de outras dificuldades, quase nunca eram realizadas sessões de vídeo com a equipa, embora fosse da opinião da equipa técnica que seria da maior importância isso acontecer.

4.2. Organização Operacional

Quando começamos a falar da organização do nosso processo de treino, é importante para além de apresentarmos ideias bem estruturadas é que já esteja definida uma resposta à pergunta “O que pretendemos de uma equipa?”. De uma equipa pretendemos que ela apresente uma organização, em função de determinadas ideias, com o objetivo de resolver os problemas, sempre imprevisíveis que o jogo evidencia (Oliveira, 2012).

Dentro desta forma de organização podemos definir claramente três subcategorias: periodização, planeamento e planificação.

4.2.1. Programação

A programação é a definição de um conjunto de pressupostos que passa pela determinação das estratégias de ação, dos conteúdos e da forma de estruturação de todo o processo que engloba o treino, ou seja, é a forma como vamos conduzir todo o processo de treino e de jogo (Oliveira, 2012).

Para Silva (1998), a programação assenta em três pontos chave: o primeiro, a periodização, a correta divisão da época em períodos; o segundo, a escolha dos meios e métodos de treino (em função dos objetivos traçados, definem-se os procedimentos de treino eficazes, em função do nível de desenvolvimento e formação do jogador e da equipa e face à modalidade considerada); e ainda, a determinação e distribuição das cargas de treino (as cargas em função do seu volume e intensidade deverão ser quantificadas e racionalmente distribuídas no treino, na quantidade e na forma mais adequada às exigências e necessidades impostas pelos objetivos perseguidos).

Durante o decorrer da época desportiva, semanalmente eram definidos os conteúdos e temas de treino, sendo fatores decisivos para a sua escolha os objetivos previamente traçados, o jogo anterior, o próximo jogo e o nível em que encontrávamos a equipa dentro do que idealizamos de como quereríamos jogar. Desta forma, e abordando mais especificamente os momentos e etapas do jogo e os princípios e subprincípios dentro dos momentos idealizados no nosso modelo de jogo, definíamos o que pretendíamos trabalhar ao longo da semana.

De forma a fazer-se cumprir aquilo que era pretendido do modelo de jogo, tal como vimos anteriormente a importância do microciclo padrão, é necessário criarmos unidades de treino

padrão. Tendo em conta a duração do tempo treino e do espaço disponível para treinar, foi idealizada uma base de propostas das tarefas de cada unidade de treino, de forma a conseguirmos criar um maior contexto de propensão aos jogadores e retirar o máximo proveito das condicionantes.

Quadro 9 - Estrutura Base das UT do Microciclo Padrão

Organização	2º Feira	4º Feira	6º Feira	Domingo
Exercício 1 (Aquecimento) (10'-15')	Tarefa Lúdica	Princípios específicos de jogo enquadrados no Modelo de Jogo	Preparação para a Prática + Trabalho técnico alternado com desenvolvimento da velocidade	**Jogo**
Exercício 2 (Técnico-Tático) (15'-20')	Tarefas em Situações de Jogo (Orientação de comportamentos de jogo)	Estimulação Tática + Princípios de jogo enquadrados no Modelo de Jogo	Princípios Específicos de Jogo / Combinações a 1/3	
Exercício 3 (Jogo) (20'-25')	Jogo Formal (ou próximo do regulamentar)	Estimulação Tática + Princípios jogo enquadrados no Modelo de Jogo	Torneio de jogos reduzidos	

Como o treino apenas tinha duração de 70', estava dividido em duas partes: Parte Preparatória e parte Principal. Era composta em média por 3 exercícios de forma e evitar perdas de tempo em momentos de transição de espaços. Na parte preparatória da sessão, o foco está nas capacidades físicas dos atletas e na preparação do atleta para a realização da sessão de treino, por vezes já procurando criar contextos com progressões para o exercício seguinte. Na segunda parte da sessão, os conteúdos e objetivos das tarefas centravam-se no como queremos jogar, na correção de erros identificados e na aprendizagem de novos comportamentos inerentes ao modelo de jogo.

De forma a conseguirmos ter um maior entendimento do tipo de tarefas realizadas e de que forma eram alcançados os objetivos anteriormente delineados, a tabela seguinte (quadro 10)

demonstra os métodos de treino mais utilizados para cada momento do microciclo e das unidades de treino.

Quadro 10 - Métodos de Treino padrão das UT's

Organização	2º Feira	4º Feira	6º Feira	Domingo
Exercício 1 (Aquecimento) (10'-15')	M.T.P.G. (Mobilização Articular) M.T.E.P.G. (Lúdico-Recreativo)	M.T.P.G. (Mobilização Articular) M.T.E.P.G. (Manutenção da Posse da Bola)	M.T.P.G. (Mobilização Articular) M.T.E.P.G. (Manutenção da Posse da Bola) M.T.E.P. (Finalização)	**Jogo**
Exercício 2 (Técnico-Tático) (15'-20')	M.T.E.P.G. (Manutenção da Posse da Bola) M.T.E.P. (Jogo Reduzido; Setorial)	M.T.E.P.G. (Manutenção da Posse da Bola) M.T.E.P. (Jogo Reduzido; Setorial; Formas Simplificadas)	M.T.E.P.G. (Manutenção da Posse da Bola) M.T.E.P. (Jogo Reduzido; Setorial; Formas Simplificadas)	
Exercício 2 (Jogo) (20'-25')	M.T.E.P. (Jogos Reduzido; Competitivos)	M.T.E.P.G. (Manutenção da Posse da Bola) M.T.E.P. (Jogo Reduzido; Setorial)	M.T.E.P. (Jogo Reduzido; Setorial; Situações Fixas de Jogo)	

4.2.2. Periodização

Oliveira (2012) descreve a periodização como a divisão da época em períodos mais ou menos alargados, definidos cronologicamente e estrategicamente, com o objetivo específico para facilitar a construção de todo o processo evolutivo de elaboração do treino e consequente rentabilidade competitiva. Para Silva (1998), periodizar é descrito como a divisão da época desportiva em períodos, coincidentes com as fases da forma desportiva, face ao calendário de competições.

A figura seguinte (figura 20), ilustra o panorama da época desportiva descrita no presente documento, apresentando a visão anual, diferenciando os diferentes períodos do ano, na tradicional divisão em períodos (pré-competitivo, competitivo e transitório.

INICIADOS SUB-15B
2018/2019

Período Preparatório (3set - 7out)
Período Competitivo (8out - 24mai)
Período Transitório (25mai - 30jun)
Períodos de Paragens Prolongadas

	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
Domingo																				
Segunda			Treino	1											Treino	1				
Terça				2						1						2				
Quarta			Treino	3					Treino	2					Treino	3	Treino	1		
Quinta				4		1				3						4		2		
Sexta			Treino	5	Treino	2			Treino	4	Treino	1	Treino	1	Treino	5	Treino	3		
Sábado		1		6		3		1		5		2		2		6		4		1
Domingo		2	AMIGÁVEL	7	JOGO	4	JOGO	2	JOGO	6	JOGO	3	JOGO	3	JOGO	7	JOGO	5		2
Segunda	Treino	3	Treino	8	Treino	5	Treino	3	Treino	7	Treino	4	Treino	4	Treino	8	Treino	6	Treino	3
Terça		4		9		6		4		8		5		5		9		7		4
Quarta	Treino	5	Treino	10	Treino	7	Treino	5	Treino	9	Treino	6	Treino	6	Treino	10	Treino	8	Treino	5
Quinta		6		11		8		6		10		7		7		11		9		6
Sexta	Treino	7	Treino	12	Treino	9	Treino	7	Treino	11	Treino	8	Treino	8		12	Treino	10	Treino	7
Sábado		8		13		10		8		12		9		9		13		11		8
Domingo	AMIGÁVEL	9	JOGO	14		11	JOGO	9	JOGO	13	JOGO	10	JOGO	10		14		12		9
Segunda	Treino	10	Treino	15	Treino	12	Treino	10	Treino	14	Treino	11	Treino	11		15	Treino	13	Treino	10
Terça		11		16		13		11		15		12		12		16		14		11
Quarta	Treino	12	Treino	17	Treino	14	Treino	12	Treino	16	Treino	13	Treino	13		17	Treino	15	Treino	12
Quinta		13		18		15		13		17		14		14		18		16		13
Sexta	Treino	14	Treino	19	Treino	16	Treino	14	Treino	18	Treino	15	Treino	15		19	Treino	17	Treino	14
Sábado		15		20		17		15		19		16		16		20		18		15
Domingo	AMIGÁVEL	16	JOGO	21	JOGO	18	JOGO	16		20	JOGO	17	JOGO	17		21	JOGO	19		16
Segunda	Treino	17	Treino	22	Treino	19	Treino	17	Treino	21	Treino	18	Treino	18		22	Treino	20	Treino	17
Terça		18		23		20		18		22		19		19		23		21		18
Quarta	Treino	19	Treino	24	Treino	21	Treino	19	Treino	23	Treino	20	Treino	20	Treino	24	Treino	22	Treino	19
Quinta		20		25		22		20		24		21		21		25		23		20
Sexta	Treino	21	Treino	26	Treino	23	Treino	21	Treino	25	Treino	22	Treino	22	Treino	26	Treino	24	Treino	21
Sábado		22		27		24		22		26		23		23		27		25		22
Domingo	AMIGÁVEL	23	JOGO	28	JOGO	25		23		27	JOGO	24	JOGO	24	JOGO	28		26		23
Segunda	Treino	24	Treino	29	Treino	26		24	Treino	28	Treino	25	Treino	25	Treino	29	Treino	27	Treino	24
Terça		25		30		27		25		29		26		26		30		28		25
Quarta	Treino	26	Treino	31	Treino	28		26	Treino	30	Treino	27	Treino	27			Treino	29	Treino	26
Quinta		27				29		27		31		28		28				30		27
Sexta	Treino	28			Treino	30		28					Treino	29			Treino	31	Treino	28
Sábado		29						29						30						29
Domingo	AMIGÁVEL	30						30					JOGO	31						30
Segunda								31												

Férias Natal

Torneio Páscoa

Figura 20 - Cronograma, época 2018/2019

Desta forma, a época desportiva em termos Macrocíclicos teve a duração de 10 meses (setembro a junho), e contou com um período pré-competitivo (mais denominado por pré-época) com cerca de 5 microciclos, onde foram realizadas 14 unidades de treino e 5 jogos amigáveis. O período competitivo estendeu-se ao longo de 9 meses, com 30 microciclos, onde foram realizados 87 unidades de treino e 24 jogos oficiais. Por último a época contou ainda com o período transitório (pós competição), com duração de pouco mais de 1 mês, onde se realizaram mais 6 microciclos, com 18 unidades de treino e o foco esteve na preparação da equipa para torneios e períodos de captações/observação de jogadores para a próxima época desportiva.

4.2.3. Planificação

As dificuldades que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de futebol, determina a necessidade de o treinador ter uma visão simultaneamente global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica (Castelo, 1996)

Para Castelo (2009), a planificação consiste num método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa de futebol, ou seja, em última análise, consiste em fornecer um guia de ação na organização com vista a facilitar o alcance dos objetivos propostos para a época.

Castelo (1996), define e esclarece que a natureza da planificação evidência cinco elementos: uma orientação para as ações futuras, considera contexto competitivo, assegura a continuidade do processo, fomenta planos operacionais e promove ações de controlo. O mesmo autor distingue assim três níveis de planificação: Planificação Conceptual; Planificação Estratégica e Planificação Tática.

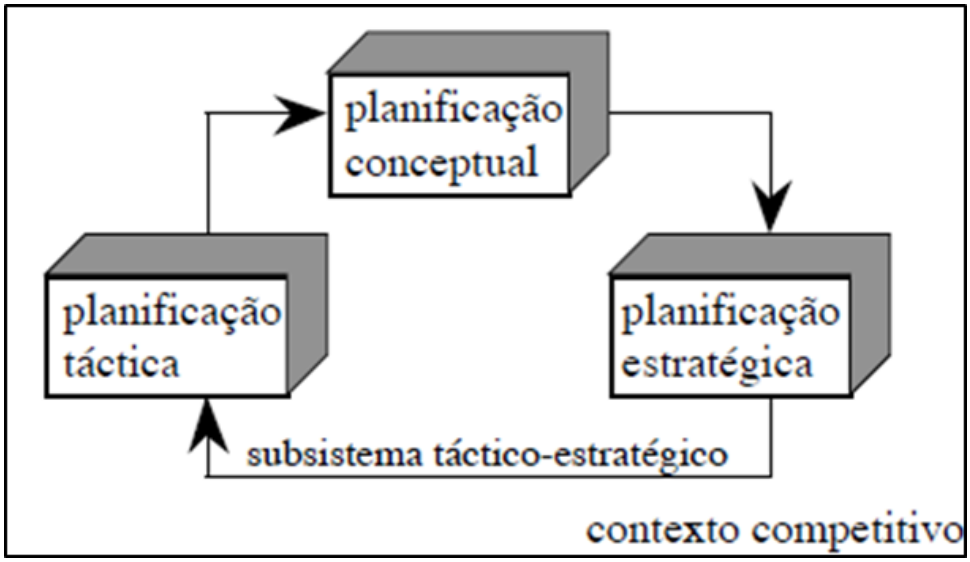

Figura 21- Níveis de planificação do subsistema tático-estratégico da organização da equipa (retirado de Castelo, 1996)

4.2.3.1. Planificação Conceptual

A planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que, procuram direcionar e orientar a trajetória de organização da equipa no futuro próximo. Nesta dimensão, a planificação conceptual exprime-se no modelo de jogo da equipa e é dissociado em três vertentes fundamentais (Castelo, 1996):

- A conceção de jogo por parte do treinador
- As particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa
- E, as tendências evolutivas do próprio jogo

A planificação conceptual, consubstancia-se essencialmente no conhecimento do trajeto e, da forma de organização da equipa, isto é, de como se pretende que ela jogue. Este fato também se traduz em quatro aspetos fundamentais: 1) potenciar uma forma específica de expressão tática, 2) facilitar uma forma específica de interpretação do jogo, 3) elevar os níveis de responsabilidade dos jogadores e, 4) melhorar a comunicação entre os jogadores e treinador (Castelo, 2009)

De uma forma geral a planificação conceptual caracteriza-se essencialmente pela descrição e construção de um Modelo de Jogo da equipa que se pretende atingir no futuro, que apresenta um conjunto de determinadas etapas até se atingir a organização da equipa proposta. A figura seguinte demonstra alguns traços gerais do modelo de jogo da equipa de iniciados SUB15B.

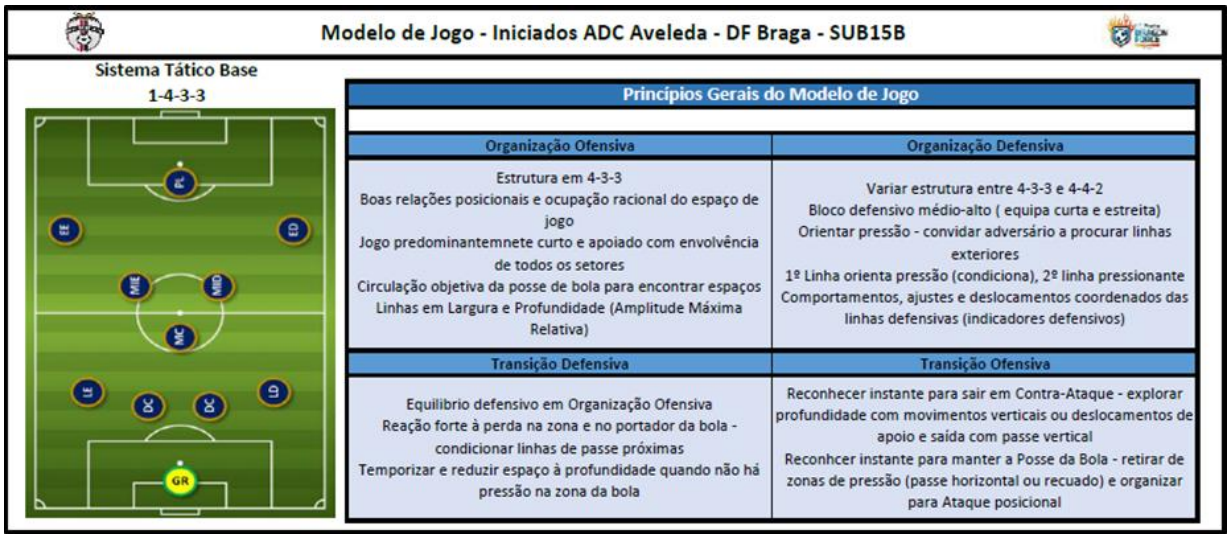

Figura 22 - Princípios Gerais do Modelo de Jogo da equipa SUB15B

4.2.3.2. Conceção do Modelo de Jogo dos SUB-15B

Na ADC Aveleda existem matrizes/pilares de jogo transversais a todas equipas da formação procurando criar a identidade e mística FC Porto: A posse e a circulação da bola como "obsessão" objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores; A zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola; Transições fortes que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária e por último(dimensão micro) a garra , determinação e vontade de vencer.

- Momento de Organização Ofensiva

A equipa dos SUB15 tem definido como método de jogo ofensivo o Ataque Posicional, mantendo sempre boas relações posicionais no terreno e ocupação racional do espaço. Inicia a sua construção curta e apoiada desde os seus defesas centrais, com o principal objetivo de através da circulação objetiva da posse da bola, conseguir progredir no terreno encontrando linhas de passe dentro da estrutura adversária e criar situações de finalização (com os princípios de "campo grande" e" largura" bem presentes). No entanto, a equipa não descura os métodos de jogo ofensivos contra-ataque e ataque rápido, caso a equipa adversária se encontre defensivamente desequilibrada.

Sistema Tático Principal: 4-3-3

Sistemas Alternativos: 4-2-3-1; 3-4-3

Figura 23 - Organização Estrutural Base dos SUB-15B (GR-4-3-3)

Ambas as configurações alternativas, pretendem dar diferentes respostas a variados acontecimentos do jogo. Estas alterações apresentam algumas diferenças nas interações que serão pretendidas, mas os fundamentos base da equipa permanecem sempre iguais. Ambos

os sistemas permitem essa transferência e vão sendo utilizados de forma a dar resposta a diferentes opções "estratégicas" tendo principalmente por base a nossa equipa (ex: disponibilidade de jogadores), mas também por vezes dificuldades que o adversário possa causar.

1º Sub-Momento - Pontapé de Baliza

Neste Sub-Momento existem duas opções base que são, o pontapé de baliza curto ou pontapé de baliza longo.

- Pontapé de Baliza Curto:

- DC's abertos pelas linhas laterais da grande área; DL's profundos e a oferecer largura; MC (6) procura criar superioridade numérica entre os DC's para construção; MI's ocupam o espaço central, na procura de linhas de passe. Neste primeiro instante os três jogadores mais adiantados, encostados à alinha defensiva adversária.
- Caso adversário procure condicionar opções base, um dos MI baixa no terreno e procura dar opção e voltar a criar superioridade, enquanto que o outro procura o espaço intersectorial adversário
- Como solução intermédia: GR procura colocar diretamente nos DL's

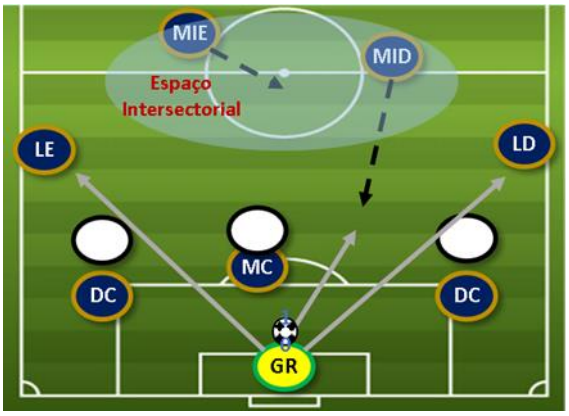

Figura 24 - Soluções para Saída em Construção Curta/Média

- Pontapé de Baliza Longo:

- Não sendo possível jogar curto, existe referência de colocação da bola num dos EXT's com ataque à zona da 2ª bola pelo setor médio + LD/E e deslocamento de apoio do PL

Figura 25 - Referência para Saídas Longas

2º Sub-Momento - Construção

- Circulação segura da bola procurando jogo exterior numa 1ª fase, procurando movimentações sem bola que libertem espaço interior na estrutura do adversário
- Criação de Losangos de Decisão- Interação entre DC/MC/DL/MI – Movimentações de aproximação dos MI, procurando ser sempre opções de passe sobre o CC manter sempre formação do triângulo)
- Condições para DC decidir entre CC ou CL. Aumentar o ritmo de circulação procurando DC>DC>DL - Constante cobertura do GR (ser sempre solução)
- Interações no CL (LAT/EXT/MI) com DC e MC na cobertura para variação do centro de jogo
- EXT a realizarem movimentos interiores coordenados com os movimentos dos médios e a profundidade dos DL's – Procurar ocupação de espaços entrelinhas pelo PL; MI e EXT's
- DC's sem pressão, provocar com bola e procurar progressão com espaço. Ligar passes verticais com setor mais ofensivo (PL, MI e EXT a procurar entrelinhas)

- Numa escala Micro - passe deverá ser sempre tenso, de forma a facilitar a receção do colega e a “queimar” as linhas defensivas do adversário.

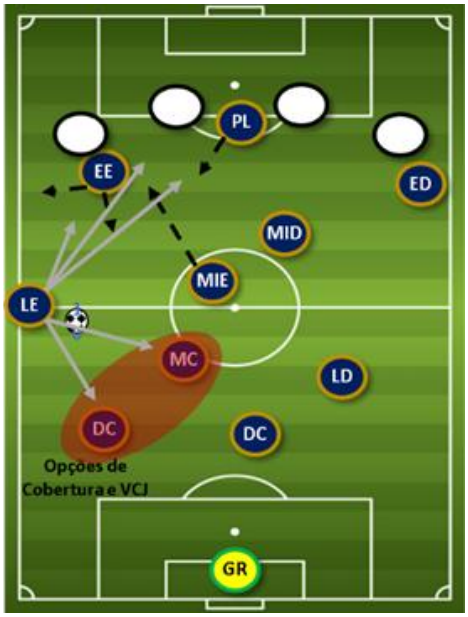

Figura 26 - Interações e Soluções de Passe ao DC com bola *Figura 27 - Soluções com bola no CL*

3º Sub-Momento – Criação/ Entrada nos Espaços

- Aumento da velocidade, mobilidade e agressividade ofensiva no momento de criação de desequilíbrio;
- Alternância constante entre jogo interior / exterior com os MI oferecem constantemente linhas de passe interiores no CC que permitam que o jogo evolua entrelinhas.

Figura 28 - Receber entrelinhas e jogar de frente para o jogo – explorar profundidade

- Relações predominantes nos CL: Exploração dos CL (EXT/DL/MI); aproveitamento do espaço entre DL e DC adversário; EXT aberto (explorar situação 1x1 ou 2x1); EXT no interior (procurar entrelinhas e aclarar espaço para progressão do DL ou rutura do MI)

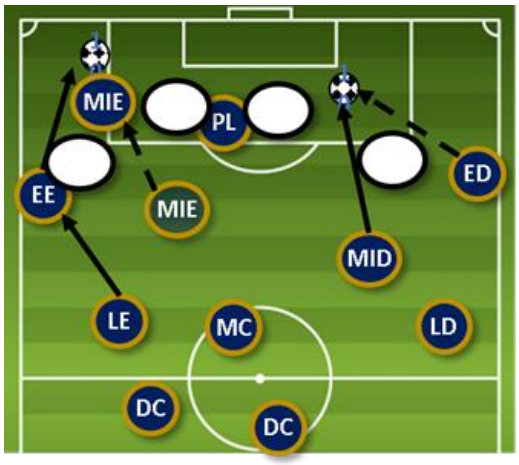

Figura 29 - Relações nos CL's

- Sobre o CC: PL assume principalmente o espaço CC para combinações diretas ou indiretas e diagonais curtas (Mov. Circulares) entre LAT e DC adversário - Importante dar o máximo de profundidade possível para baixar linha adversária
- Exploração da profundidade (EXT) -> Atração ao CL, utilizar cobertura ofensiva (MC) e com movimentos contrários do PL (apoio) e EXT (rutura) entre DL e DC adversário

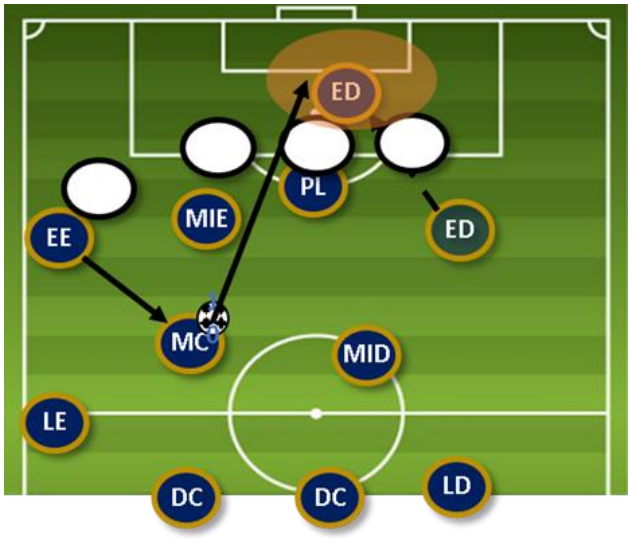

Figura 30 - Atrair ao CL para explorar profundidade

4º Sub-Momento – Finalização

- Explorar a qualidade, criatividade e velocidade dos jogadores, potenciando a sua capacidade, quer em ações individuais (1x1 interior para remate ou 1x1 exterior para cruzamento) quer em combinações a 2 ou 3 jogadores
- Como princípio geral (principalmente em chegadas a zonas de cruzamento) para esta fase do jogo, a equipa deverá sempre preencher as 3 zonas de finalização pré-definidas: 1ºposte PL; MI zona penálti e EXT contrário no 2º poste – MI/MC fora da área para segundas bolas ou possibilidade de VCJ
- Os jogadores podem e devem permutar posições (garantindo a ocupação das zonas) de modo a dificultar as marcações do adversário
- Exploração de remate após combinações diretas e indiretas à entrada da área (movimentos interiores dos EXT)

Figura 31 - Ocupação das Zonas de Finalização

- Transição Defensiva

Muito do sucesso neste momento de jogo passa por a equipa estar sempre preparada para o momento da perda da bola, respeitando sempre o princípio de equilíbrio defensivo através de uma ocupação racional dos espaços.

A equipa tem como princípio geral de transição defensiva, uma forte reação à perda da bola (individual e coletiva), pressionando o portador da bola e as linhas de passe mais próximas de forma a evitar que o adversário consiga sair do centro do jogo, sempre com o objetivo de recuperar a posse de bola. Caso não consiga recuperar num curto período de tempo, ou caso a equipa adversária consiga sair da zona de pressão, a equipa deverá então passar para uma boa recuperação defensiva, de forma a ocupar as suas posições naturais no campo, mantendo uma boa concentração de jogadores para que a equipa tenha tempo de se reposicionar

1º Instante - Reação à Perda

- Criar Superioridade no CJ (condicionar ao máximo a ação do portador, obrigando a errar ou a jogar para fora do nosso bloco)

- Encurtar linhas da equipa, procurando principalmente impedir entrada da bola entrelinhas
- Resto da equipa fora do CJ procura recuperar a posição defensiva (equilíbrio e concentração) - “Equipa Estreita”

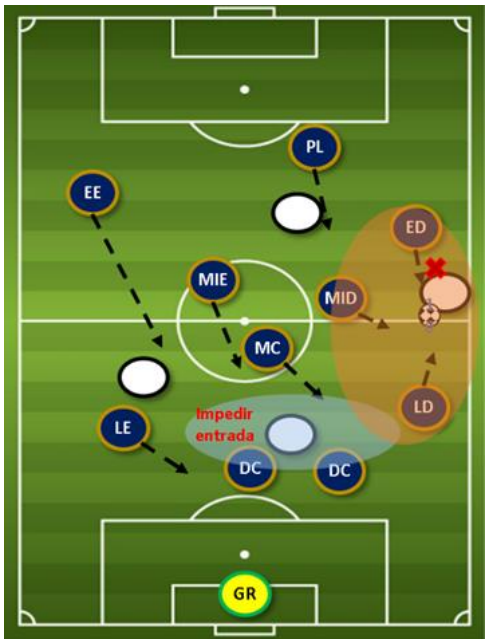

Figura 32 - Reação (macro e micro) à perda da bola

2º Instante - Recuperação Defensiva

- Não tendo condições de pressionar – reconhecer o instante de temporizar (baixar linha defensiva – bola descoberta)
- Procurar ganhar tempo para equipa reorganizar

Figura 33 - Baixar Linhas - Temporizar até Reorganizar

- Momento de Organização Defensiva

De uma forma geral, a equipa tem definido como método de jogo defensivo a defesa à zona pressionante, definindo sempre qual é a zona onde a equipa vai iniciar a pressão ao adversário, com o objetivo de conduzir este para uma zona do terreno onde a nossa equipa tenha vantagem (espacial ou numérica), preferencialmente para o espaço exterior/corredor lateral. Boas coberturas defensivas, bons equilíbrios, "marcamos" o espaço e não o adversário, bons posicionamentos individuais e controlo dos diversos indicadores defensivos (coletivos e setoriais). Referências constantes no comportamento zonal (bola – colega – espaço de jogo – adversário).

1º Sub-Momento - Organizados para Condicionar e Fechar Espaços/ Inicio de Pressão

Pressão com bloco médio/alto, com o objetivo de roubar a bola e de forma a impedir que o adversário consiga estar confortável na sua 1ª fase de construção:

- Procurar condicionar soluções curtas para obrigar adversário a bater longo ou convidar a sair a jogar com bloco mais baixo e condicionar desde esse instante: (opções estratégico-táticas) - PL (procura fechar linha de passe para médio de construção adversário - linha de passe para CC)
- Com bloco mais baixo equipa organiza-se em 4-4-2; PL ajusta no DC com bola e MI encurta no passe DC>DC; EXT (procurar fechar a linha de passe ao DL); Setor médio rapidamente encurta espaço fazendo acompanhamento aos médios

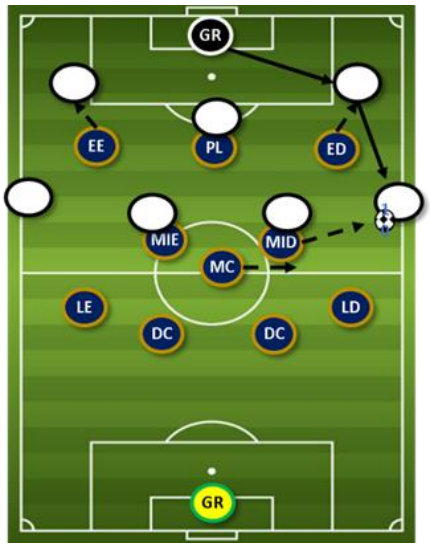

Figura 34 - Condicionar Saída Curta e ajustes defensivos

- Linha defensiva procura encurtar espaços em relação à linha média - apoios laterais bem definidos e a controlar indicadores defensivos (bola coberta e descoberta) de forma controlar a profundidade
- Compactação no CC (principal ideia impedir adv. de entrar/jogar na nossa estrutura)
- Procurar criar zona de pressão nos CL - > bola entra e aproximação do MI/EXT + LAT (MC e DC coberturas) -> atitude pressionante sobre o corredor lateral

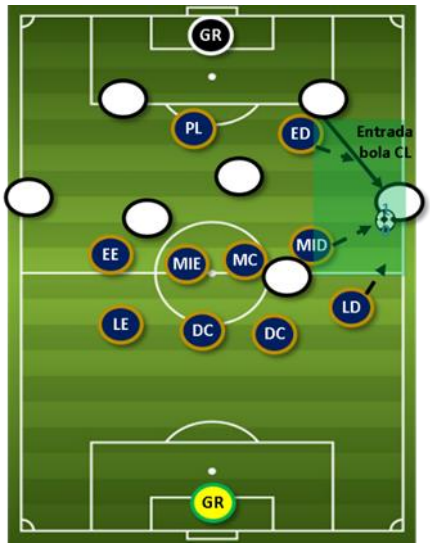

Figura 35 - Equipa organizada em 4-4-2 (mesmas relações em caso de trocas de funções)

2º Sub-Momento - Criação Zona Pressão/ Recusar Entrada no Espaço

Adversário conseguiu sair de zonas de pressão e a nossa equipa encontra-se num bloco mais médio/baixo com linhas organizadas. Nesta fase a equipa colocava-se principalmente num sistema de 4-1-4-1 ou 4-4-2, procurando colocar sempre pressão nos portadores da bola e com o principal objetivo impedir entrada no CC e orientar o jogo para o exterior onde assume uma atitude mais pressionante.

- O bloco defensivo deverá oscilar entre um posicionamento mais subido ou mais recuado no terreno de jogo – Identificar Indicadores Defensivos Coletivos como “bola descoberta” e “bola coberta” como forma de orientar os comportamentos defensivos da equipa, sendo que, “bola descoberta” indica que o adversário se encontra em progressão no terreno sem oposição devendo a linha defensiva baixar no terreno;

"passes atrasados", "bola coberta", "adversário a receber de costas" e "disputas aéreas" são sinal para subir bloco e encurtamento de espaço aos adversários

- Organização mais compacta e coesa sobre o CC da linha média, com a linha defensiva muito perto da média (procurando impedir entrada entrelinhas)

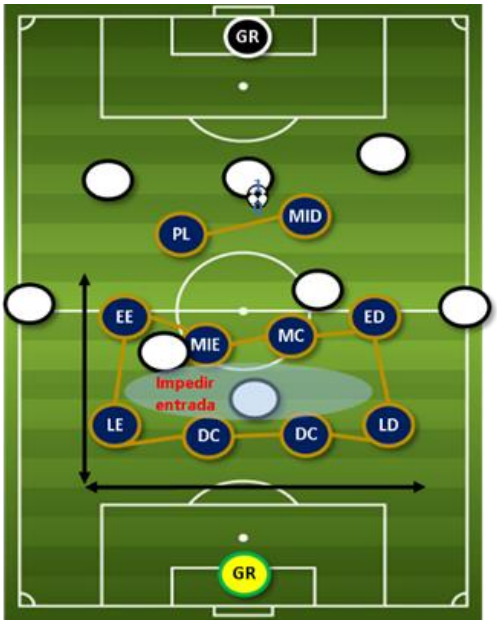

Figura 36 - Equipa organizada num bloco compacto – orientar pressão

- Bola sobre os CL: colocar pelo menos 3 jogadores (normalmente DL-MI-EXT) com o MC e o DC preocupados com a proteção da região central e possíveis desmarcações de rutura. Resto da equipa ajusta posicionalmente preocupados com o equilíbrio

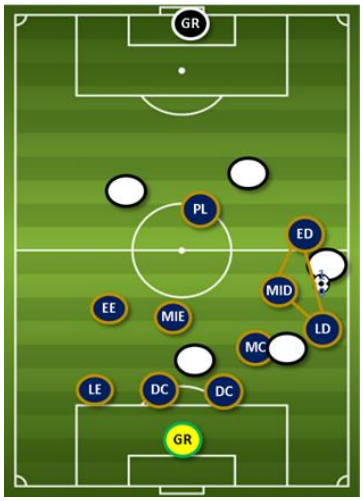

Figura 37 - Comportamentos Defensivos e relações sobre CL

3º Sub-Momento – Defesa da Baliza

- Em situações de Cruzamento: De um modo geral 3 jogadores na área (DC's e DL contrário) e por norma os médios defendem fora de área, preparados para segundas bolas, procurando manter as referências posicionais (triângulo). MC preocupado em ocupar uma posição mais avançada entre DC e DL (fechar CC e acompanhar eventuais movimentos de rutura)
- Noutros casos, preocupações constantes com alinhamento da linha defensiva, fechar CC, rápidos encurtamentos para impedir remate, coberturas defensivas, equilíbrio (DL sempre fechar dentro) e procurar manter referências posicionais

Figura 38 - Comportamentos na defesa da baliza

- Momento de Transição Ofensiva

Tal como na transição defensiva, neste momento a equipa se estiver bem organizada defensivamente já esta pronta a preparar o ataque. A situação exige uma tomada de decisão entre Ataque rápido, contra-ataque-Ataque ou Ataque Posicional. Assim, é necessário reconhecer ou não vantagem (superioridade numérica e a defesa adversária desequilibrada) no momento da recuperação da posse da bola.

- Equipa equilibrada em termos posicionais no momento defensivo de forma a criar referências ofensivas no momento de recuperação

- Os três jogadores mais avançados deverão assumir tarefas de conquistar espaços e definir momentos de temporização. Movimentos de apoio do PL (receber-segurar-decidir ou receber e soltar para jogador de frente)
- Importância dos MI no acompanhamento das jogadas e oferecerem linhas de passe de frente para o jogo (melhorar a tomada de decisão)

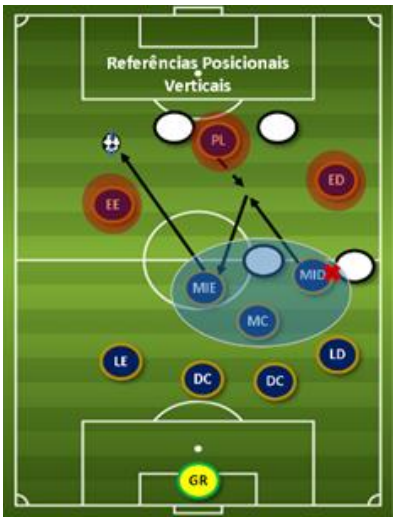

Figura 39 - Passe vertical - aproveitar desorganização adversária

- Qualidade na saída de zonas de muita pressão (poucos toques/menos condução) – identificar jogar livre e procurar jogador de frente - Linha defensiva sempre a oferecer soluções de cobertura para voltar a circular a bola e começar o AO
- Numa escala Micro - receções orientadas e receções para a frente, de forma a termos sempre o maior e melhor campo visual possível da situação. Se isso não acontecer, perdemos tempo e espaço para decidir.

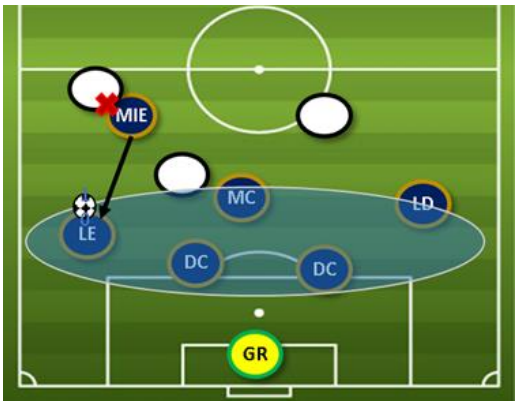

Figura 40 - Retirar da Pressão - opções de cobertura

Nos esquemas táticos ofensivos e defensivos, iremos colocar os posicionamentos base, com o principal objetivo a ocupação das diferentes zonas de maior perigo. As funções dos jogadores é alternando em função daqueles que tiverem em campo.

Cantos Defensivos

- Equipa defende com 8 homens na área, com defesa zona, formando uma linha na zona da pequena área (ajustando a sua profundidade derivada de canto aberto ou fechado). Em caso de canto curto, um jogador da linha de penálti e o jogador à entrada da área vão condicionar, enquanto que jogador mais avançado ajusta para entrada da área.

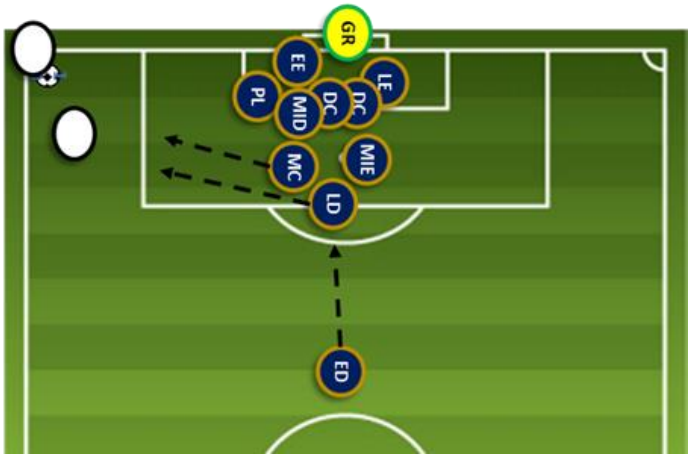

Figura 41 - Posicionamento Base nos Cantos Defensivos

Cantos Ofensivos

- Posicionamentos pré-estabelecidos, a equipa coloca normalmente 5 homens na área adversária, devendo estes atacar as 3 zonas de finalização. A equipa mantém sempre 1 homem na entrada da área, ficando 3 elementos a realizar equilíbrio defensivo

Figura 42 - Posicionamento Base nos Cantos Ofensivos

Livres Indiretos Defensivos

- Em caso de livre lateral a defesa é realizada à zona. Forma-se uma barreira de 1 ou 2 jogadores, uma linha de 5 homens que defendem à zona (perto do limite da área) e uma 2ª linha formada por 2 homens na entrada da área, ficando 1 homem (avançado) pronto para a transição ofensiva.

Figura 43 - Posicionamento Base em Livres Indiretos Defensivos

Livres Indiretos Ofensivos

- A equipa coloca 5 homens no interior da área que deverão ocupar as zonas de finalização, ficando ainda 1 homem em situação de fora de jogo servindo de referência para o homem que bate o livre, fazendo um movimento inverso ao dos restantes colegas que procuram atacar a bola. A equipa deverá manter sempre 2 homens junto

da bola, para criar indefinição no adversário, 1 homem na entrada da área para a 2ª bola e ainda 2 homens recuados em equilíbrio defensivo

Figura 44 - Posicionamento Base em Livres Indiretos Ofensivos

4.2.3.3. Planificação Estratégica

A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos de intervenção que, se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral. Estas alterações são realizadas em função do conhecimento do adversário futuro (Castelo, 2009).

Esta planificação assenta em três níveis fundamentais: 1) a conceptualização de cenários de jogo e,2) a criação de condições favoráveis à resolução das situações de jogo.

Em relação à conceptualização de cenários, passa pela análise de hipóteses alternativas acerca de cenários que, poderão suceder durante a competição. Desta forma, é possível preparar a equipa para intervir adequadamente a cada um desses cenários. Ainda assim. É necessário que o jogo de futebol é um sistema complexo e que é feito de incertezas e aleatoriedade. Um caso bem ilustrativo, deriva da composição do banco de suplentes, para a qual de estabelece uma composição básica constituída por um guarda-redes, um defesa, um médio e um avançado, com o intuito de cobrir todas as necessidades fundamentais da equipa. Os restantes elementos são escolhidos em função de determinadas opções táticas

determinadas pelo plano de jogo, que pode ter um carácter predominantemente ofensivo ou defensivo em função do resultado ou outro tipo de situação (Castelo, 2009).

De forma a criar as condições favoráveis à resolução de situações de jogo, pretende-se alertar os jogadores, para as particularidades de determinado adversário, facilitando a sua adaptabilidade e intervenção adequada à situação.

Castelo (2009), refere ainda como pontos principais que na conceptualização de uma planificação estratégica é importante: 1) o conhecimento dos adversários (saber os seus pontos fracos e fortes), 2) terreno de jogo (jogar em casa ou fora, conhecer o piso, dimensões do campo, …) e. 3) circunstâncias em que a competição se irá realizar (classificação das equipas, momentos de forma, rivalidade,..).

A planificação estratégica geralmente divide-se pelas seguintes oito etapas (Castelo, 1996):

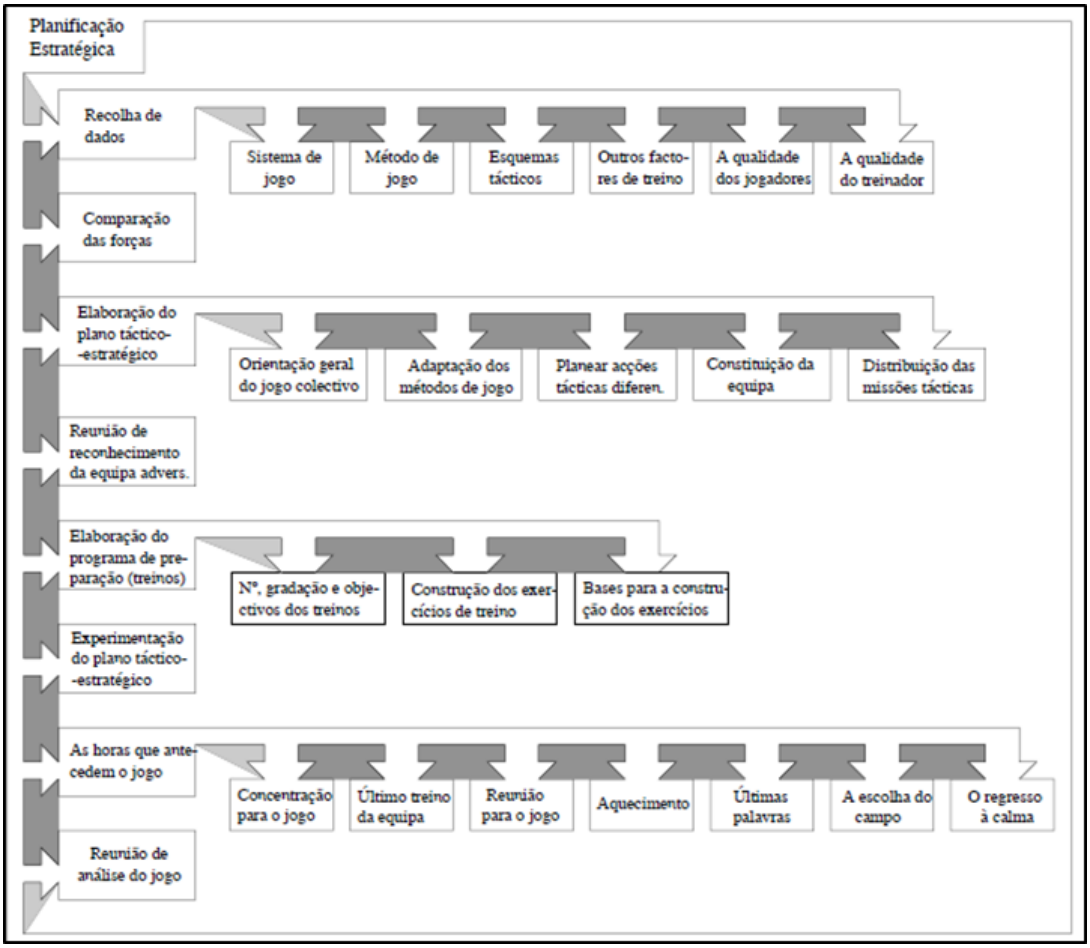

Figura 45 - Etapas da planificação estratégica (retirado de Castelo, 1996)

Em relação à planificação estratégica na presente época foi praticamente nula. Sendo que nos encontrávamos em escalões de formação e onde os recursos logísticos e humanos não se encontram disponíveis o foco do processo foi inteiramente direcionado para a nossa equipa.

Praticamente apenas após a segunda volta competitiva, depois de realizado o jogo e de ter sido realizado o Relatório de Jogo é que eram realizados a etapa de recolha de dados e a comparação das forças. A partir deste momento existindo alguma informação relevante sobre os adversários, aí sim poderia em situações pontuais ser definido algum plano estratégico-tático com base num ou outro aspeto que era considerado o mais relevante do adversário, era replicado em treino em algum momento a experimentação desse plano, mas sem dúvida sempre com o foco principal naquilo que deveríamos fazer, independente do que o adversário poderia trazer.

Na preparação das horas que antecediam ao jogo, na palestra era salientada a importância que o jogo tinha, eram relembrados então de alguns pontos principais em que o adversário poderia ter mais ou menos dificuldades (tendo em conta o jogo da primeira volta), voltar a lembrar aquilo que eramos fortes e que tínhamos de procurar fazer no jogo independentemente das circunstâncias e por fim motivar e aumentar os índices de concentração para o jogo.

4.2.3.4. Planificação Tática

A planificação tática caracteriza-se pela aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica, durante o jogo, com vista à concretização dos objetivos para um determinado confronto competitivo. Procura-se assim, utilizar de forma racional e oportuna durante competição/jogo, as qualidades físicas, técnico-táticas e psicológicas individuais e coletivas de todos os jogadores que constituem a equipa, selecionando-os, organizando-os e coordenando-os unitariamente com vista à concretização dos objetivos pré-estabelecidos (Castelo, 1996).

Fica o treinador encarregue de analisar os diferentes aspetos, os quais se desenvolvem durante a competição e, encontrar soluções mais eficientes para a concretização dos objetivos da equipa.

A sistematização e caracterização da planificação tática e as suas diferentes etapas, é uma tarefas de grande complexidade devido, em parte à sua casualidade, imprevisibilidade e aleatoriedade. Ou seja, o contexto da realidade competitiva evolui numa dinâmica diversificada, promovendo diferentes problemas e contextos que determinam determinados e diferentes comportamentos para a sua resolução. Ainda assim, segundo Castelo (1996) é possível caracterizar três etapas fundamentais da planificação tática: direção durante a competição, direção durante o intervalo da competição e as ações a ter em conta logo após o términus da competição.

Em relação à época desportiva, em relação à intervenção durante a competição o objetivo passou sobretudo por tentar fornecer aos seus jogadores a informação que é necessária e no momento certo, de forma a dotá-los de um sentido de responsabilidade, criatividade e autonomia, mas sendo sempre coerente com toda a preparação previamente realizada com os jogadores. Neste sentido a comunicação e a capacidade de estabelecer essa via com a equipa e os jogadores é a forma que o treinador desportivo tem para transmitir os seus conhecimentos, isto é, tornar a sua competência técnico-desportiva acessível a todos os praticantes. Ao nível da intervenção ao intervalo era pretendido aproveitar este momento para realizar as devidas correções técnico-táticas, simultaneamente à preparação do plano tático-estratégico para a segunda parte do jogo e também no sentido de elevar os níveis de concentração e emocionais dos jogadores, abrangendo o restante tempo do intervalo.

No final do jogo para além de cumprimentar todos os intervenientes do jogo e rever as possíveis lesões existentes e o objetivo passava por juntar o grupo e fazer uma curta intervenção de forma a acalmar o estado psico-emocional, evitando a euforia ou a tristeza exagerada no caso de vitória ou derrota, respetivamente.

5. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

O objetivo do processo de treino é de garantir que os jogadores se encontrem bem preparados para a competição e que a equipa consiga por em prática tudo aquilo que foram as ideias e objetivos do treinador. É uma ferramenta que permite ao treinador perceber e acompanhar o desenvolvimento dos jogadores e da equipa, nos treinos e na competição durante a época, de forma a que o mesmo consiga realizar uma avaliação do trabalho realizado e poder assim otimizar o processo de treino.

Como já referido anteriormente, a época desportiva prolongou-se ao longo de 10 mesociclos, divididos em 3 períodos. No total foram executados 40 microciclos de trabalho e um total de 116 unidades de treino.

No presente documento apenas estarão contabilizadas as unidades de treino e microciclos de trabalho entre os dias 3 de setembro de 2018 e 24 de maio de 2019. No total serão assim analisados 36 microciclos de trabalho e um total de 104 unidades de treino.

5.1. Indicadores de Treino

5.1.1. Aproveitamento do Tempo de Treino

Analisando aquilo que seria o volume de treino planeado das 104 unidades de treino, com duração prevista de 70min por sessão, percebemos que em média cada unidade de treino acabou por ter apenas a duração de 64min. Ou seja, houve uma diferença negativa de cerca de 9% (t: -630min) do tempo de treino que ainda ficou por ser utilizado.

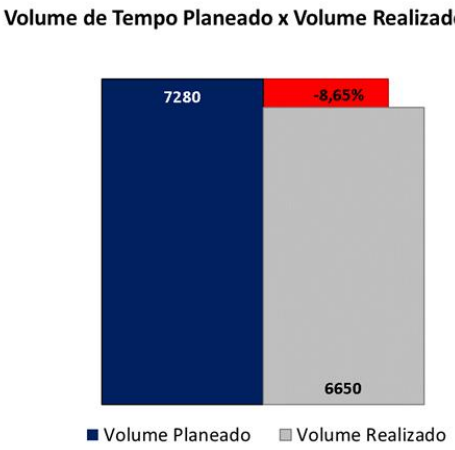

Gráfico 1 – Comparação do Volume de Treino Planeado e Volume de Treino Realizado

Percebendo que embora o tempo de 6min de diferença entre aquilo que seria o tempo de sessão destinado e o realizado não pareça muito, ao longo da época acabou por ter o somatório de 630 min que poderia ser tempo útil de treino de carácter aquisitivo. Estas diferenças, deveram-se sobretudo a questões logísticas e de infraestruturas disponíveis, mais concretamente ao espaço de treino disponível. Havendo equipas a ocuparem o mesmo espaço de treino, existindo atrasos no fecho destes mesmos treinos e o facto de não ter sido considerado o tempo de transição entre treinos (das várias equipas) para o início do nosso treino, todos estes fatores influenciavam diretamente o início da nossa atividade. Outro fator, embora numa escala muito menor, que acabou por influenciar esta diferença foi o fato de existir o treino de sexta-feira que começava às 19:15. Muitas das vezes iniciava mais tarde devido à impossibilidade de quase metade do plantel conseguir estar presente a essa mesma hora no treino. Desta forma e com apenas três treinos semanais, por microciclo eram contabilizados em média 192 minutos de treino. Comparando com os valores presentes no documento orientador na Federação Portuguesa de Futebol (Milheiro et al., 2018), verificamos que estamos bem longe do aconselhado (350 minutos de treino por semana), para o escalão deste estudo.

Sendo um dos principais objetivos do controlo e avaliação do treino a máxima rentabilização do treino e do processo, seria de todo o interesse perceber de que forma é que esse Volume de Treino Realizado se traduziu em termos operacionais, ou seja, perceber primeiro quanto desse tempo foi utilizado com os jogadores em atividade.

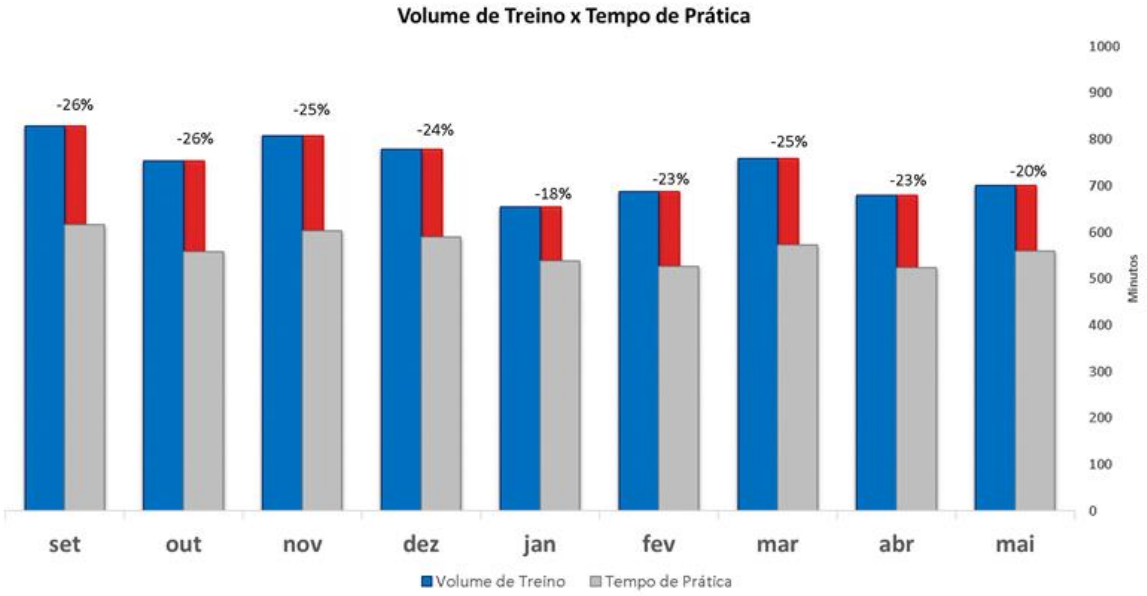

Gráfico 2 - Comparação Volume Real de Treino e Volume de Prática realizado

Tendo em conta o total (t: 6650min) e o tempo de prática (t: 5084min), podemos observar uma diferença negativa média de 23% (t: -1566min). Setembro e Novembro acabaram por ser os mesociclos com maior Volume de Treino (t: >800min), mas também alguns daqueles com um maior diferencial para o tempo de prática dos jogadores (dif: >25%). Fazendo a relação de um indicador com o outro podemos dizer que os mesociclos de Janeiro e de Maio acabaram por ser aqueles com uma maior aproveitamento desse Volume de Treino em tempo de prática.

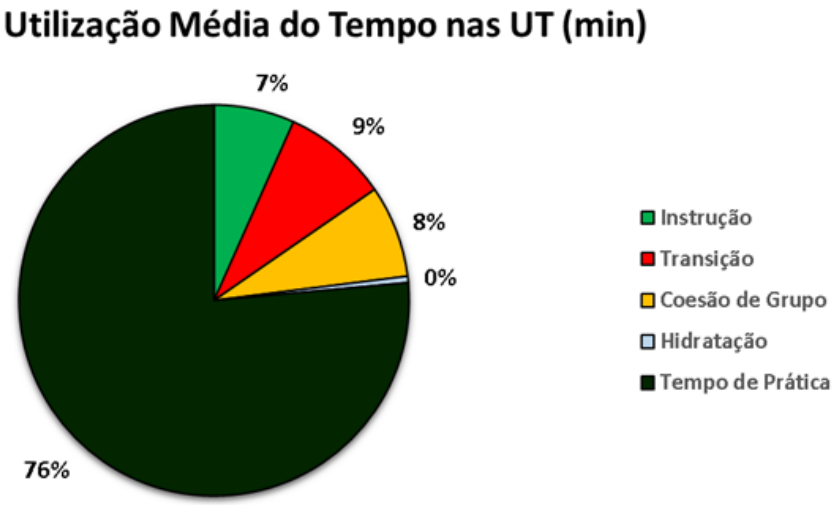

Gráfico 3 - Distribuição do Tempo Real pelos diferentes momentos de treino

Dentro do volume de total de treino, eram contabilizados os minutos despendidos na prática e fora dela, existindo uma subcategorização desse mesmo tempo em Transição entre tarefas, Instrução das tarefas, Hidratação e Coesão de Grupo (Palestras, análise jogo anterior, …)

Foi utilizado na prática 76% (t: 5084min), do tempo total. Os restantes ~24% foram despendidos durante as restantes tarefas, sendo elas a Transição 9% (t: 580min), Coesão de Grupo 8% (t: 507min), a Instrução 7% (t: 444min) e a Hidratação com valor arredondado de 0% (t: 35min).

Tendo em conta os valores de tempos de sessão aconselhados por Milheiro et al. (2018), e sendo que os nosso para além de bastante inferiores (dif: -158min), ainda apresentaram uma diminuição tendo em conta o volume planeado, penso que os valores de prática (76%) deveriam ser mais elevados. Dos 64min de média de UT, o tempo de prática resumia-se a 49min. Verificou-se ainda que os valores de tempo de Instrução e Coesão de grupo, foram diminuindo ao longo da época, o que demonstra o hábito dos jogadores e da necessidade de em etapas inicias ser necessário maior dispêndio de tempo na explicação dos exercícios e do pretendido.

Analisando estes dados referidos anteriormente, ainda assim parece ser importante a criação de estratégias para que o volume total de treino consiga ser aumentado. Fomentar uma cultura mais rigorosa de cumprimento de horários pré-estabelecidos e não existir perdas na transição de treinos entre equipas poderão ser formas de aumentar o tempo útil de treino. Quanto à utilização desse tempo útil de treino, procurar criar estratégias como: 1) palestra de análise do jogo anterior ser iniciada antes do horário do treino, 2) pontos estratégicos de hidratação e 3) melhorar o processo de operacionalização do treino em termos de transição de espaços (ex.: evitar muitas mudanças de coletes; utilização de espaços e material semelhante,)

5.1.2. Controlo do Tempo de Treino dos Jogadores

Como referido anteriormente, ao longo das unidades de treino quantificadas no presente trabalho, foram realizados 6650 minutos de treino. Na tabela encontram-se apenas os 24 jogadores que terminaram a época, sendo que 3 desistiram ao longo da época e 1 deles (Jogador 19, representado abaixo) estava enquadrado num escalão inferior, apenas ingressando a equipa em meados de fevereiro.

A média de minutos de treino foi de 5702 minutos (85% do total), sendo que de uma forma geral houve uma amostra significativa de jogadores abaixo da média (n = 9) e outro número semelhante (n=8) que conseguiu ultrapassar os 6000 minutos (90% do total). O Jogador 12 foi o que apresentou mais minutos de treino (t: 6571) e o Jogador 21 (t: 4347), o que apresentou menos.

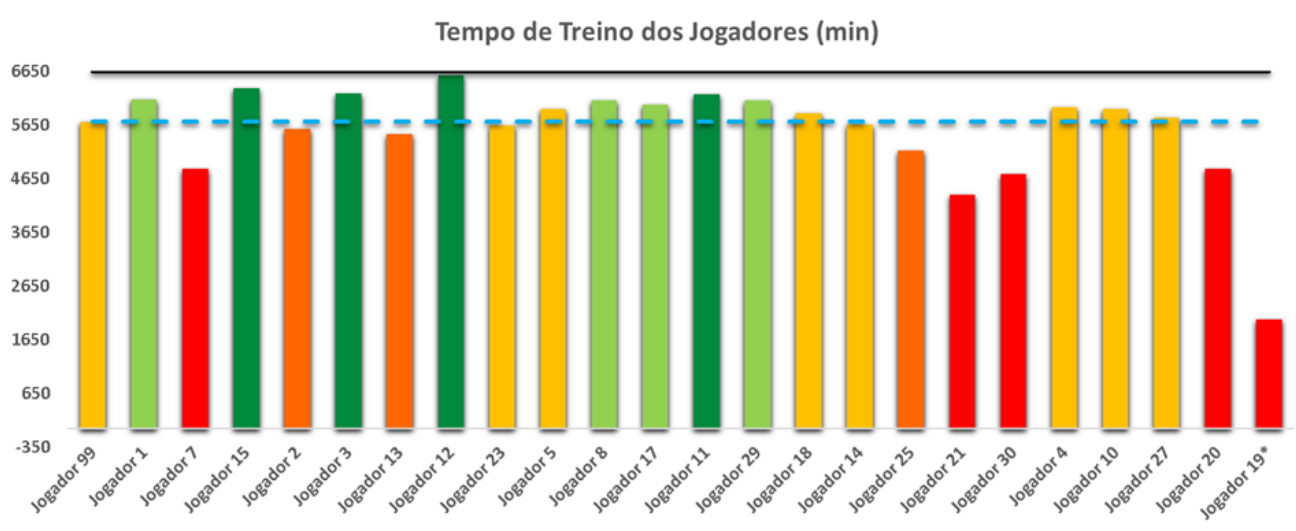

Gráfico 4 - Volume de Treinos do plantel SUB-15B

Analisando os dados representados os jogadores com menos minutos foram aqueles que apresentaram uma ou mais lesões durante o decorrer da época. Acabou por ser um dos problemas ao longo da época, com tempos de recuperação quase sempre acima das 2 semanas de paragem, sendo esta a principal causa para não somarem mais minutos de treino ao logo da mesma. Mesmo quando lesionados estes jogadores tinham de comparecer no clube onde eram acompanhados pelo departamento médico, realizando diferentes trabalhos de recuperação.

Um dos fatores que poderá ter sido determinante para a assiduidade era a exclusão dos jogadores da convocatória da semana, atribuindo assim uma maior importância ao processo de treino. Ainda assim devido ao elevado número de lesões ocorrido durante a época e existindo cerca de 21 jogadores convocados por semana (devido à existência das duas equipas), esta norma acabou por não ter tido o impacto suposto havendo a necessidade de chamar jogadores que por vezes faltavam ao treino.

De uma forma geral importa realçar de uma forma positiva a presença dos jogadores aos dias de treino, mesmo quando lesionados. Existindo a dinâmica de convocatória para duas equipas em conjunto com as lesões, permitiu por vezes alguma displicência por parte dos jogadores que faltando a um treino poderiam ainda assim ser convocados. De uma forma negativa e a necessitar de ser repensada está o número de lesões desportivas ao longo da época. Poderá existir a necessidade da criação de estratégias para diminuir o risco de lesão e implementação de programas de prevenção de lesões embora penso que não existe ainda as condições logísticas para tal.

5.1.3. Utilização dos Diferentes Métodos de Treino

Nesta primeira via de análise, procuramos observar a globalidade da utilização dos métodos de treino na execução do processo de treino segundo a taxonomia de Castelo & Matos (2013), de forma a entendermos o tipo de tarefa mais utilizada e a forma como isso influenciava o nosso processo. na totalidade das sessões de treino analisadas, verificamos (gráfico 5) que a maioria do tempo de treino era utilizado com exercícios de preparação para jogo, com um total de 3439 minutos (68%). Os exercícios de preparação geral e os exercícios específicos de preparação geral ocuparam 4% (t:224min) e 28% (t:1421min) respetivamente, do volume total de prática.

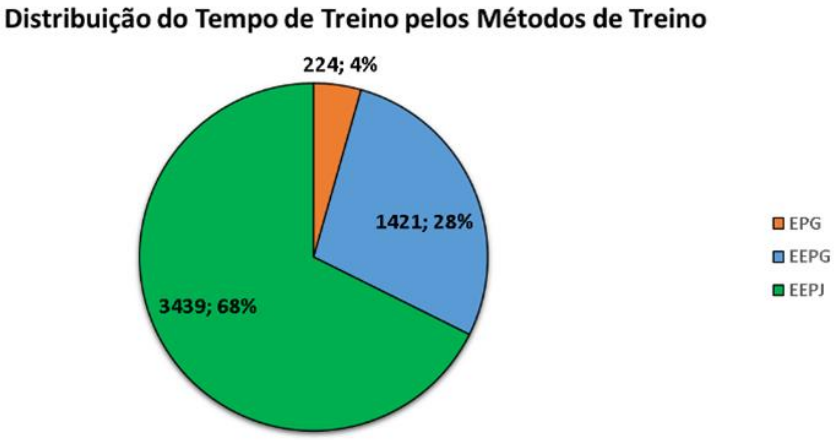

Gráfico 5 - Volume de Tempo dos Métodos de Treino

Verificamos a relevância dos exercícios específicos de preparação para jogo, superiores a 68%. Esta constatação, vai ao encontro da opinião de Castelo (2009), quando refere que os

EEPJ se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes de facto demonstram-se como potenciadores fundamentais da utilização dos recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica interna do jogo de futebol, a sua predominância de utilização em relação aos demais é sustentada pela elevada adaptabilidade que estes transportam no transfer treino/competição (Almeida, 2014).

Importante também destacar que os EEPG e EPG, foram utilizados em quantidades inferiores aos EEPJ, tendo os primeiros apresentado um papel importante na potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade quer de cooperação (entre colegas de equipas) quer de oposição (Almeida, 2014). Os EPG, sendo eles importantes no recurso ao desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, acabaram por ter tido uma escassa utilização, tendo sido utilizados principalmente como forma de aquecimento. Dentro deste método o trabalho a nível da velocidade, mobilização articular e velocidade de reação foram as que tiveram uma maior percentagem de utilização.

Sendo o tempo de treino das sessões muito curto e também tendo em conta o escalão etário deste trabalho, faria sentido não dar tanta importância a este método e valorizando mais os EEPG e EEPJ, que melhor potencializam as relações entre os jogadores e a adaptabilidade e funcionalidade que se pretende que seja ótima, dos comportamentos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo do treinador.

Analisando de uma forma mais pormenorizada os Métodos de EEPG e EEPJ (figura), verificamos que dentro do primeiro grupo acima referido, 73% (t:1036min) foi utilizado em tarefas de manutenção da posse de bola, 16% (t: 233min) em exercícios Lúdico-Recreativos, 6% (t: 89min) em Circuitos e por último 5% (t:63min) em exercícios descontextualizados/ aperfeiçoamento técnico.

Gráfico 6 – Distribuição do Volume de Treino dos diferentes EEPG

Nos Exercícios Específicos de Preparação para Jogo, foram incluídos os Jogos Reduzidos e as Formas Simplificadas de Jogo, já que Maças (2019), diz-nos que na conceção destes métodos, está sempre presente a finalização. Embora os objetivos das tarefas possam estar centrados em comportamentos e aprendizagens da organização do jogo, de forma mais abrangente e não apenas na obtenção do golo ou evitar o mesmo, parece fazer sentido enquadrar também nesta categoria. Assim, dentro dos EEPJ, destacam-se os jogos reduzidos 47 % (t:1614min), Formas Simplificadas de Jogo 15% (t: 511) e o trabalho de Setores 12% (t: 412min). No sentido inverso, os exercícios Padronizados ocuparam apenas 1% (t:33min), as Situações Fixas de Jogo 45 (t: 134min) e os Metaespecializados sem qualquer minuto de utilização

Gráfico 7- Distribuição do Volume de Treino dos diferentes EEP

Podemos constatar uma predominância da utilização dos exercícios de Jogos Reduzidos, dos de Setoriais e das Formas Simplificadas de Jogo. De uma forma geral, os exercícios de Jogos Reduzidos acabaram por ser aqueles com maior utilização devido à limitação a meio campo em 2, dos 3 treinos semanais. O outro fator acabou por ser as lesões que mesmo existindo a possibilidade de situações formais, o número de jogadores não era o suficiente. Normalmente isto traduzia-se em situações de relações numéricas e espaciais reduzidas, de Gr+8x8+Gr em meio campo ou então Gr+9x9+Gr em 2/3 do campo. Os minutos utilizados em Exercícios Competitivos acabaram por ser jogos treino com a equipa SUB15 A (Competição Nacional), normalmente em semanas em que uma ou as duas equipas não tinham competição nesse determinado microciclo. As Formas Simplificadas de Jogo e os exercícios de Setores, dentro dos EEPJ, foram aqueles com maior representação, pretendendo-se com eles continuar a maximizar a disponibilidade do campo, ao mesmo tempo potenciar determinadas relações de organização no centro de jogo, específicos do ataque e da defesa (princípios específicos do ataque e princípios específicos de defesa) e combinando diferentes setores (defesas/médio, médios/avançados e defesa/médios/avançados) aperfeiçoar a articulação dos mesmos, promovendo homogeneidade tática e comportamental na equipa. Permitiram desenvolver a coordenação do sector defensivo de forma isolada do resto da equipa para, posteriormente, através de exercícios intersectoriais fazê-la evoluir, contactar, competir em contextos situacionais mais abertos e variáveis e perante os colegas, médios e avançados, que em função de cooperação desenvolviam a coordenação

Em sentido inverso, os exercícios Metaespecializados, Padronizados e Circuitos acabrama por ter uma escassa utilização, entendendo que a existência de uma maior aproximação às condições competitivas seriam a forma mias indicada de rentabilizar o tempo de treino limitado e atingir os objetivos pretendidos.

Importante também salientar a importância que os exercícios de Manutenção de Posse de Bola (gráfico 8) tiveram no processo de treino, representando eles quase a totalidade do tempo dos EEPG. Dentro dos mesmos estes subdividiam-se em diferentes categorias sendo que 53% (t: 547min) foram em espaços reduzidos e 47% (t: 489min) com objetivos táticos múltiplos. Em espaços Regulamentares e Secundados por Métodos de Jogo acabaram por não apresentar qualquer minuto.

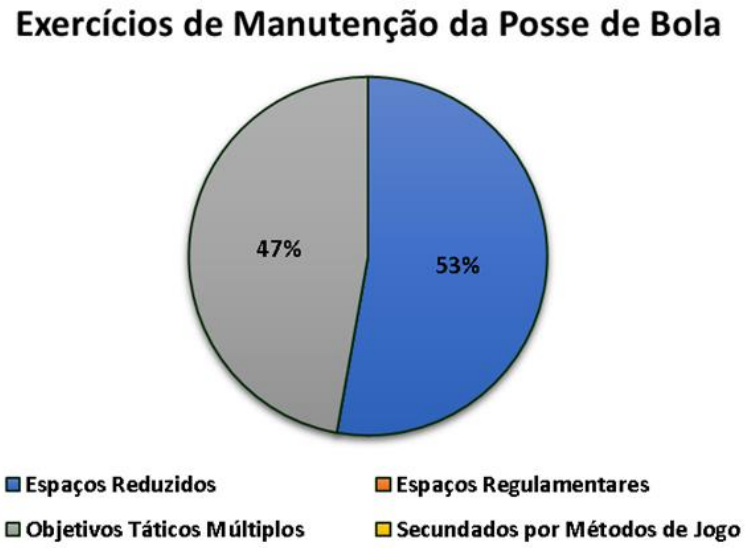

Gráfico 8 - Distribuição do Volume de Treino nos Exercícios de MPB

Esta percentagem de utilização de dos exercícios de MPB (Manutenção de Posse de Bola), justifica-se uma vez que estes tipos de exercícios eram executados, geralmente, ou como complemento ao aquecimento ou como próprio aquecimento, principalmente aqueles em Espaços Reduzidos. Eram também muitas vezes enquadrados na parte principal do treino (objetivos táticos múltiplos), tendo especial importância em fazer emergir vários fundamentos como o aumento de velocidade e intensidade da circulação da posse de bola e velocidade no processo de tomada de decisão. Exceto os exercícios de manutenção da posse de bola realizados no aquecimento, em todos os restantes era pretendido operacionalizá-los em contextos potenciadores do nosso jogar, desenvolvendo e aperfeiçoando fatores de rendimento individual ou coletivo de cariz tático, técnico, físico ou psicológicos relacionados com o mesmo.

5.1.4. Conteúdos e Objetivos das Tarefas de Treino

Numa segunda via de análise é importante perceber que quando falamos de futebol, falamos de um fenómeno complexo, não linear e diversas vezes imprevisível (Tobar, 2018). Esta imprevisibilidade revela-se porque os acontecimentos são de difícil previsão em termos de pormenor, podendo várias situações resolvidas de mais variadas formas. É a partir da modelação, vivência e treinabilidade dos princípios que estruturam a nossa ideia de jogo

(dimensão macro), procura-se reduzir a imprevisibilidade inerente ao jogo, sobredeterminando as ações e interações dos jogadores para um determinado sentido. Daí ser importante dividir o coletivo (macro) por escalas/partes (individual, sectorial, grupal intersectorial e coletivo), mas tendo sempre em conta que estas partes são interdependentes, e que são representativas do todo.

Desta forma ao longo do nosso processo de treino fomos categorizando primeiro os Objetivos/Conteúdos de treino em categorias que nos permitisse de forma direta qual a orientação do trabalho que estávamos a desenvolver. Desta forma subdividimos em, 1) Capacidades Motoras, 2) Ações Técnicas Individuais, 3) Ações Técnico-Táticas do Centro de Jogo, 4) Ações Táticas de Organização Coletiva e por último 5) Situações Fixas de Jogo. Depois fomos ainda mais ao pormenor e procuramos colocar as tarefas de treino tendo em conta a sua escala: individual, grupal, sectorial e coletivo. Assim, conseguíamos entender a forma como trabalhávamos as diferentes dimensões existentes dentro de uma equipa de forma e ajustar o nosso treino de encontro ao pretendido.

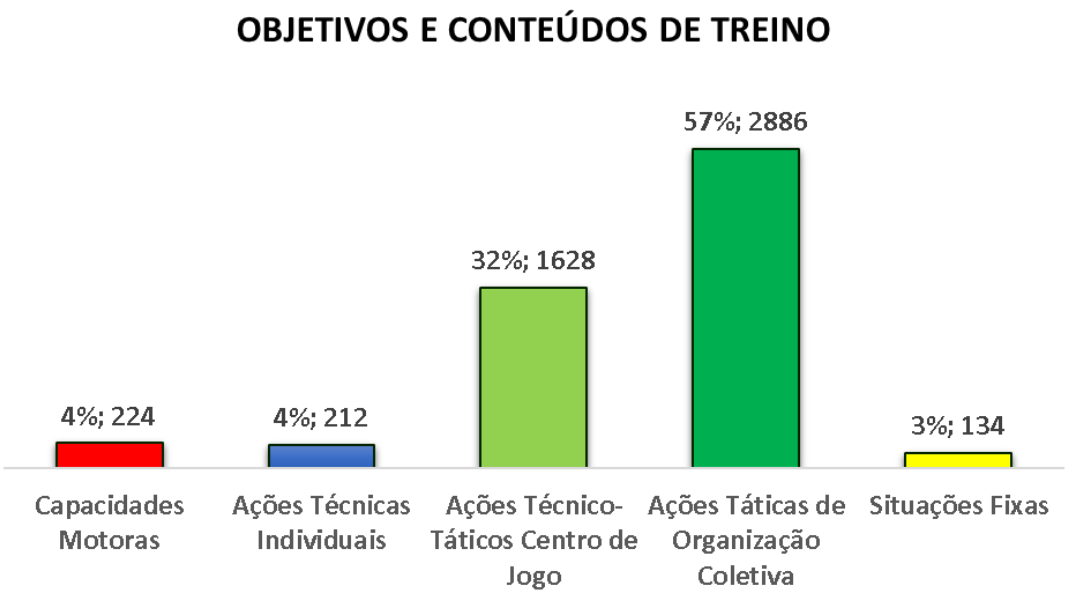

Gráfico 9 - Distribuição do Volume de Treinos por Objetivos e Conteúdos das Tarefas

Observando o gráfico acima representado (gráfico 9), observamos que mais de metade das tarefas, cerca de 57% (t: 2886min) tiveram conteúdo/objetivo técnico-tático de organização de jogo. De seguida, as Ações no Centro de Jogo também tiveram uma grande preponderância

no processo com valores de 32% (t:1628min) de tempo de treino e por último as Cap. Motoras com 4%, as ações individuais com 4% e as situações com 3% de utilização do tempo total.

Quando olhamos para a utilização das diferentes escalas das tarefas (gráfico 10), verificamos que 50% do tempo total incidiu sobre aspetos coletivos do jogo. Outra principal preocupação foi a nível Grupal com 34% de tempo total de treino. A escala a nível individual e Setorial forram os menos utilizado, ambos com 4% e por último a nível intersectorial com 8%.

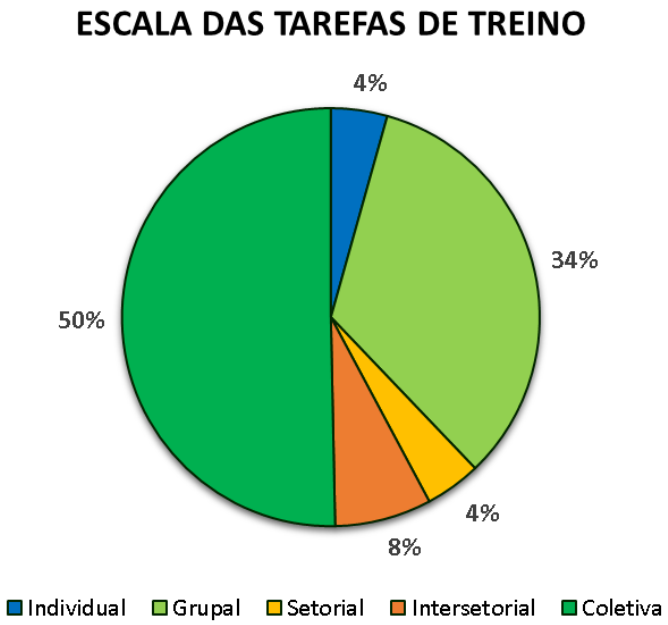

Gráfico 10 - Volume de Treino nas Diferentes Escalas

Analisando os dados recolhidos ao longo da temporada verificamos que na sua maioria, as tarefas de treino tiveram o principal foco a Organização de Jogo Coletiva (Setorial, Intersectorial e Coletivo) e as Ações no Centro de Jogo, ocupando cerca de 89% do tempo total das tarefas de treino. É através da realização deste tipo de tarefas que é possível a aquisição de uma forma de jogar específica, criando e operacionalizando diferentes contextos de propensão que aproximavam o mais possível à realidade do jogo. As restantes categorias principalmente as capacidades motoras (dimensão física) e as ações técnicas individuais (dimensão técnica), tiveram um foco muito reduzido pois estas duas dimensões não existem por si só no vazio, mas sim resultam de um conjunto de ações e interações subjacentes a uma intenção coletiva, isto é, uma situação contextual que corresponde um tipo de solicitação direcionada pela nossa forma de jogar. Nesse sentido e de forma diretamente proporcional a

estes valores obtidos anteriormente, foi a quantificação do tempo em função da escala da tarefa. Mais uma vez a importância da vertente coletiva com 50% do trabalho total e das relações no centro de jogo com 34%. Mais uma vez demonstram a capacidade deste tipo de exercício poder desenvolver, potenciar e aperfeiçoar fatores de rendimento individual ou coletivo de cariz tático, técnico, físico ou psicológicos e de forma específica, contemplando princípios, comportamentos e interações daquilo que para nós seria importante para a base do processo de treino, o nosso modelo de jogo. Como já referido em tópicos anteriores, tendo em conta os escalões etários apresentados os valores elevados obtidos na escala grupal demonstram também o cuidado de procurar desenvolver os jogadores na relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade em situações de ataque e defesa.

5.1.5. Tarefas nos Diferentes Momentos de Jogo

De forma a melhor percebermos a operacionalização do processo de treino, eram quantificados os minutos de treinos nos os diferentes momentos de jogo de modo a entender que benefícios poderíamos a estar a encontrar nessa abordagem. A figura seguinte (gráfico 11) demonstra os diferentes momentos do jogo e o tempo total da temporada despendido em cada um desses momentos. Os momentos de Organização Ofensiva e Defensiva, são os que mais trabalhados, com 40% (t: 1971min) I e 29% (t: 1431min) respetivamente, seguindo-se os momentos de Transição Defensiva, com 13% (t:633min) e por último a Transição Defensiva em simultâneo com os Esquemas Táticos, ambos com 9% (t: 455min).

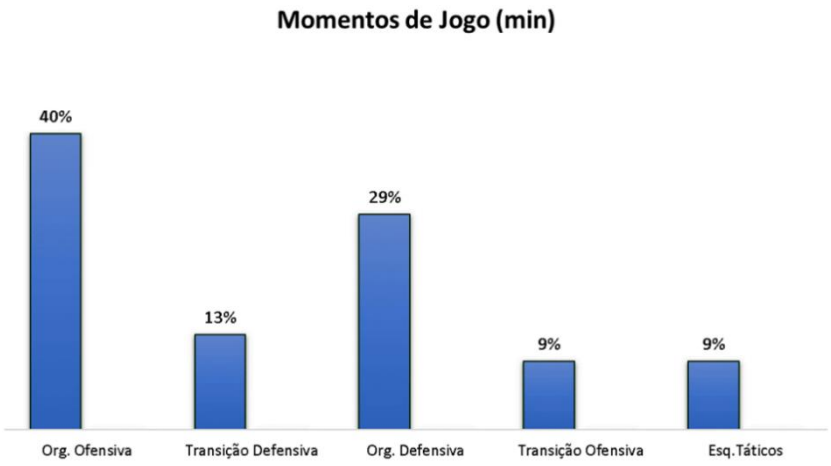

Gráfico 11 - Volume de Treino nos diferentes Momentos de Jogo

Analisando de uma forma mais centrada nos dois momentos do jogo com maior incidência ao longo da época, organização ofensiva e defensiva (gráfico 12 & 13), analisamos o volume de trabalho pelos diferentes objetivos dos exercícios em que esse trabalho era desenvolvido e que tempo era rentabilizado ao longo das diversas etapas/fases.

Dentro do momento de Organização Ofensiva (gráfico 12), verificamos que a maioria do tempo foi utilizado para trabalhar numa dimensão mais coletiva, com 82% (t: 1626min) e cerca de 18% (t: 345min) para trabalhar as ligações de diferentes setores numa escala Intersectorial. A nível setorial este momento não apresentou valores que incidiam nessa escala. Juntado o Pontapé de Baliza à etapa de Construção esta apresentou cerca de 34% do tempo total, a etapa de criação 43% e por último, juntando a entrada nos espaços e a finalização com 23%.

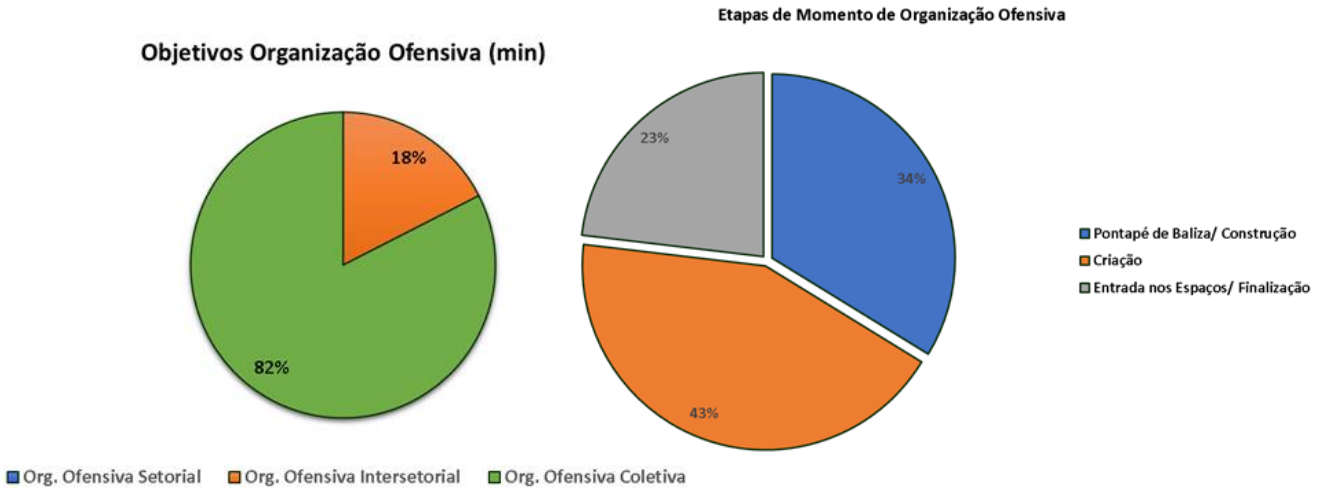

Gráfico 12 - Volume de Tarefas de Treino e Etapas de Jogo na Organização Ofensiva

No Momento de Organização Defensiva, verificamos que cerca de 72% (t: 1026) do tempo foi utilizado para trabalhar em escala coletiva, a nível Sectorial os valores foram de 15% (t: 210min) e por último a nível Intersectorial de 13% (t: 19min). Ao nível das etapas a nossa 1º fase defensiva de Condicionar e Fechar Espaços teve 26%, a Criação de Zona de Pressão 49% e por último a Defesa da Baliza com 25% do tempo total dedicado a tarefas de organização defensiva.

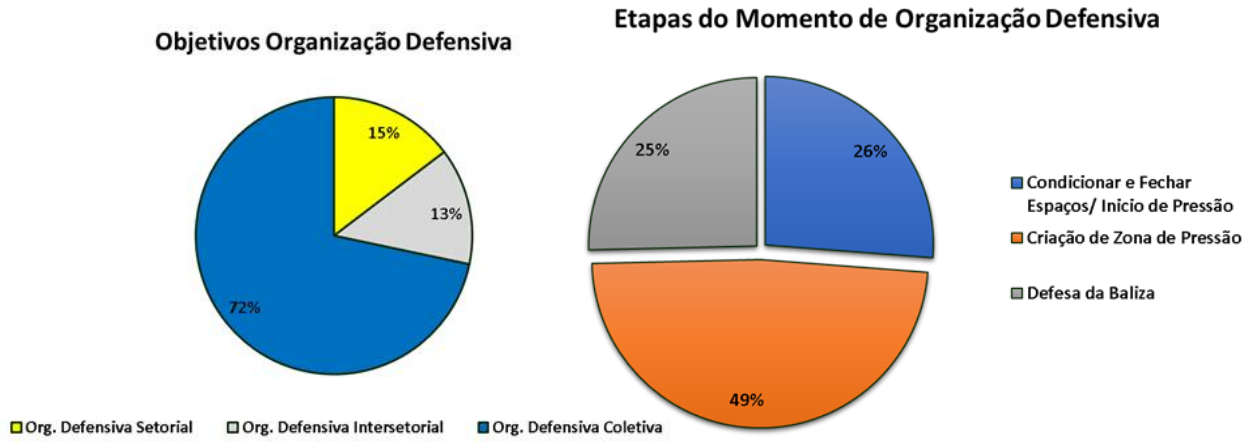

Gráfico 13 - Volume de Tarefas de Treino e Etapas de Jogo na Organização Defensiva

Olhando para o tempo utilizado a trabalhos os diferentes momentos do jogo, percebemos que os momentos de organização ofensiva e defensiva são os que se destacam, representando em conjunto 69% de todo o volume total.

Este volume, principalmente da Organização Ofensiva, surgiu dendo em conta aquilo que tinha a análise inicial do Campeonato Distrital e comparando a qualidade das outras equipas com a nossa, sabíamos de antemão que a iniciativa do jogo iria estar sempre do nosso lado. Por isso podendo estar a maioria do jogo com a bola na nossa posse seria de extrema importância saber ao certo aquilo que pretendíamos em cada instante. Como podemos observar, houve uma preocupação distribuída nas tarefas com de Org. Ofensiva, sendo que o foco acabou mesmo por ser na Construção e Criação de forma a conseguirmos potenciar um processo de circular bola de forma a encontra espaços e desequilibrar o adversário subindo sempre de forma apoiada sobre o terreno. A etapa de Entrada nos Espaços e a Finalização acabaram por ter menos incidência devido à qualidade e capacidade dos nossos jogadores da frente em desbloquear individualmente, mas que se foi notando ao longo da época em alguma incapacidade de criar situações de finalização contra equipas mais organizadas e incapacidade em preencher corretamente zonas de finalização.

A nível da Org. Defensiva que se apresentou com o segundo maior volume de tempo, teve uma grande incidência na forma como nos organizávamos na saída do adversário e de que forma os conseguíamos condicionar e levá-los para as nossas zonas de pressão. Tal como na Org. Ofensiva essa decisão aconteceu após análise do campeonato, onde a maioria das equipas pouca qualidade técnico-tática apresentava recorrendo de forma regular a jogo longo. O surgimento de algum trabalho defensivo setorial (15%), mais especificamente da linha defensiva, veio precisamente procurar contrariar isso, mas esse tipo de trabalho setorial acontecia maioritariamente a nível defensivo.

Em relação aos outros momentos de jogo, penso que poderiam ter sido mais explorados e com trabalho mais direcionado nesse sentido, visto que foram sempre momentos em que apresentámos algumas dificuldades durante o ano. Já em relação aos Esq. Táticos penso que teve um bom tempo de incidência (9%), e que acabou por resultarem em cerca de 22 golos na época.

De uma forma geral, entendemos que houve uma maior preocupação a trabalhar questões de organização ofensiva, principalmente a nível de construção e criação, mas que tendo em conta as características e qualidades da equipa e do campeonato em que estávamos inseridos, houve uma boa distribuição do volume total pelos cinco Momentos de Jogo.

5.2. Indicadores de Competição

Tal como foi referido anteriormente na presente temporada houve a criação de uma dinâmica de convocatória em que os jogadores da equipa em estudo, seriam convocados para a equipa “Shadow” com base no seu rendimento. Essa dinâmica permitiu que houvesse mais do que os 24 jogos da 2º Divisão do Campeonato Distrital – Série A e assim os jogadores perfazeram acima dos 1680min de tempo de jogo que seriam os valores máximos expectáveis.

5.2.1. Minutos de Competição dos Jogadores

No gráfico seguinte (gráfico 14), estão representados os minutos de jogo que cada jogador acumulou ao longo da temporada. Destaque para o Jogador 3, entre as os minutos de jogo nas duas equipas conseguiu contabilizar 1710min, mais do que aquilo que seria o total da época. O Jogador 17 e 29 também conseguiram apresentar um acumular muito positivo com 94% (t: 1590) e 89% (t:1489min) respetivamente, tendo como valor base total os 24jogos. No sentido oposto, excluindo os Jogadores 19 e 20 que competiram em condições diferentes dos restantes colegas, destaque para o Jogador 13, o Jogador 21 e o 25 com percentagem de aproveitamento de 34% do tempo total de jogo.

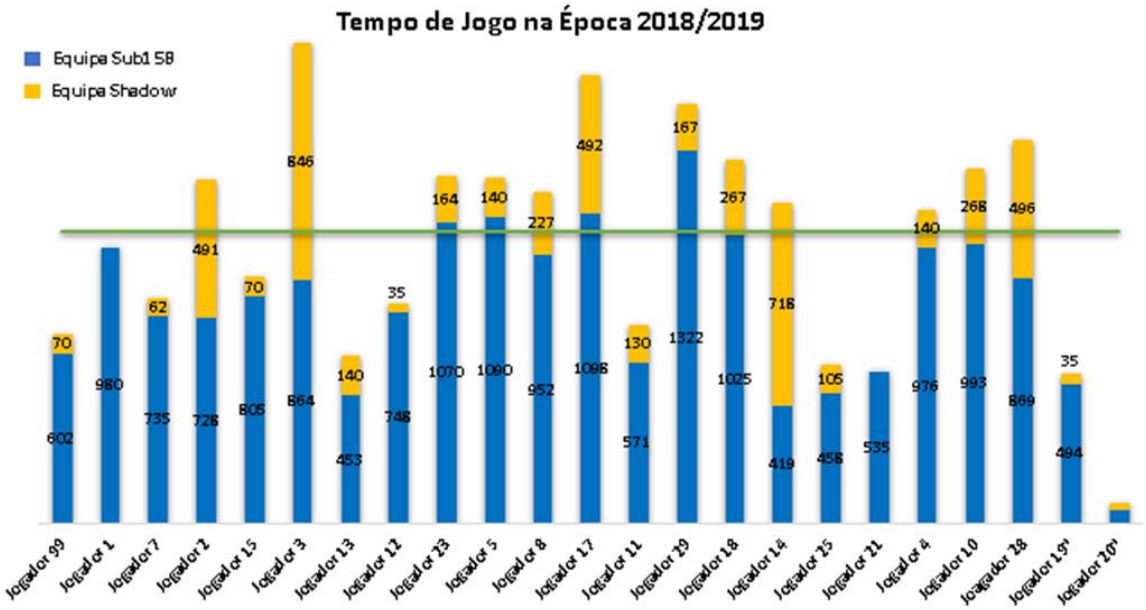

Gráfico 14 - Minutos de Jogo do plantel SUB-15B

Podemos observar que dentro dos 21 jogadores que cumpriram a época inteira, apenas 9 jogadores estiveram baixo do tempo de jogo médio da equipa, sendo que dois deles (Jogador 99 e 1) ocupavam a posição de GR e devido às suas capacidades semelhantes partilharam a titularidade ao longo da época. O Jogador 19 apenas entrou em meados de fevereiro e o Jogador 20 embora os treinos fossem realizados na nossa equipa, competia pelo escalão de SUB-13. Dentro dos jogadores com menos minutos realizados um dos fatores que mais influenciou esse aproveitamento foi as lesões.

É possível ainda observar quais foram os jogadores que ao longo do ano conseguiram um maior rendimento e que possivelmente maior potencial e qualidade apresentam observando o tempo de jogo que realizaram na equipa “Shadow”. O Jogador 3 em destaque sendo aquele que apresentou mais minutos também na equipa Shadow, seguidos dos jogadores 14, 28, 17 e 2 que também foram aqueles que mais vezes foram chamados.

De uma forma geral, penso que os resultados ao nível da gestão do plantel foram bastante positivos. A média de utilização da equipa foi de 1039min (excluindo os Jogadores 20 e 19), o que representa cerca de 62% de tempo de jogo por cada um dos jogadores.

5.2.2. Dados Quantitativos da Equipa

Após os 24 jogos realizados no campeonato, olhamos agora para os dados registados ao longo da época, destacando a classificação final, os pontos obtidos (análise entre jogos em casa e fora), o número de vitórias, empates e derrotas (analisando entre jogos em casa e fora) e o número de golos marcados e sofridos, analisados tendo em conta as variáveis contextuais (casa e fora) e comparando a primeira com a segunda volta da competição, que acabou por ter uma diferença significativa.

Tabela 1 - Classificação final da Série A

Lugar	Equipa	Pontos
1º	MARCA	66
2º	ADC AVELEDA	50
3º	AD CARREIRA	48
4º	FORJÃES SC	46
5º	GFC POUSA	42
6º	FC RORIZ	40
7º	SANTA MARIA FC	39
8º	UD SÃO VERÍSSIMO	30
9º	AFC MARTIM	29
10º	GD APÚLIA	27
11º	CDC VIATODOS	26
12º	ND OS ANDORINHAS	6
13º	OPERÁRIO FC	1

Iniciando pela classificação final da competição (tabela 1), tendo em conta previsão inicial e os objetivos competitivos propostos no início de época, que passavam por ficar entre o 3º e 5º lugar, acabou por finalizar na 2ª posição, o que acabou por ser bastante positivo.

No total dos 24 jogos, contabilizamos 50 pontos resultantes de 15 vitórias, 5 empates e 4 derrotas (tabela 1 & 2).

Ao compararmos os jogos em casa e fora verificamos que em nossa casa somamos um total de 10 vitórias, 2 empates e 0 derrotas, perfazendo um total de 32 pontos. Nos jogos fora de casa, as coisas não correram tão bem onde conseguimos 5 vitórias, 3 empates e 4 derrotas, somando apenas 18 pontos (tabela 2). Tendo em conta os objetivos traçados no início de época, terminar a mesma invictos em casa era um dos principais objetivos, tendo sido cumprido e quase com possibilidade de ter sido apenas vitórias.

Tabela 2 - Dados Competitivos da equipa SUB-15B

		Resultados		Golos			Pontos	
Jornada	Adversário	1ºVolta	2º Volta	Marcados	Sofridos	Dif Golos	Fora	Casa
1º - 13º	AD Carreira	(F) 6-2	(C) 1-1	3	7	-4	0	1
2º - 14º	FC Roriz	(C) 3-1	(F) 3-3	6	4	2	1	3
3º - 15º	Os Andorinhas	(F) 0-3	(C) 8-1	11	1	10	3	3
4º - 16º	GFC Pousa	(C) 3-1	(F) 0-3	6	1	5	3	3
5º - 17º	Forjães	(F) 2-2	(C) 4-1	6	3	3	1	3
6º - 18º	GD Apúlia	(C) 2-2	(F) 0-2	4	2	2	3	1
7º - 19º	Marca	(F) 4-1	(C) 2-1	3	5	-2	0	3
8º - 20º	Viatodos	(C) 7-0	(F) 1-0	7	1	6	0	3
9º - 21º	UD São Veríssimo	(F) 5-0	(C) 6-2	6	7	-1	0	3
10º - 22º	Operário	(C) 5-0	(F) 1-15	20	1	19	3	3
11º - 23º	AFC Martim	(F) 2-2	(C) 2-0	4	2	2	1	3
12º - 24º	Santa Maria FC	(C) 3-1	(F) 0-3	6	1	5	3	3
Total	Vitórias	6	9				18	32
	Empates	3	2					
	Derrotas	3	1	82	35	47	50	

Observando o confronto com as variadas equipas (tabela 2) a inconsistência da equipa foi determinante, em que apenas com quatro adversários conseguimos conquistar os 6 pontos em disputa e contra um deles apenas conseguimos fazer 1 ponto. De uma forma geral, a equipa conseguiu cerca de 63% de vitórias (n=15), 21% de empates (n=5) e 17% de derrotas (n=4). Conseguiu um a média total de 3.42 golos marcados por jogo e 1.46 golos sofridos por jogo. Comparando a primeira com a segunda volta conseguimos claramente observar uma melhoria da equipa. Na primeira volta conquistamos 21 pontos com uma média de 2.75 golos marcados e 1.75 golos sofridos por jogo. Na partida para a segunda volta esses valores foram elevados para 29 pontos conquistados e com uma melhoria significativa no rácio de golos de 4.03 golos marcados e 0.91 golos sofridos por jogo. Todos estes valores eram ainda mais

distantes se a comparação fosse realizada entre jogos casa e fora em que o fator casa foi completamente potenciado com 32 pontos conquistados contra 18 fora e média de golos em casa de 3.82 marcados contra 0.92 sofridos, comparativamente aos 3.00 marcados e 2.00 sofridos fora.

De forma ainda mais pormenorizada, tendo em conta aquilo que foi a época inteira (tabela 3) e aproximações pontuais, podemos dizer que houve 3 grupos de clubes e um “outsider” que acabou por ser a equipa campeã que teve claramente vantagem em relação às restantes.

Tabela 3 - Comparação das Tabelas Classificativas (1º volta e 2º volta)

Lugar	Equipa	Pts	Pts Conq.	Pts. Perdidos
1º	MARCA	0	0	3
2º	AD CARREIRA	0	10	5
3º	GFC POUSA	3		
4º	FORJÃES SC	1		
5º	ADC AVELEDA	-		
6º	FC RORIZ	3		
7º	SANTA MARIA	3		
8º	S. VERÍSSIMO	0	5	7
9º	GD APÚLIA	1		
10º	AFC MARTIM	1		
11º	VIATODOS	3		
12º	ANDORINHAS	3	6	0
13º	OPERÁRIO FC	3		

Lugar	Equipa	Pts	Pts Conq.	Pts. Perdidos
1º	MARCA	3	3	0
2º	ADC AVELEDA	-	11	4
3º	AD CARREIRA	1		
4º	FORJÃES SC	3		
5º	GFC POUSA	3		
6º	FC RORIZ	1		
7º	SANTA MARIA	3		
8º	S. VERÍSSIMO	3	9	3
9º	AFC MARTIM	3		
10º	GD APÚLIA	3		
11º	VIATODOS	0		
12º	ANDORINHAS	3	6	0
13º	OPERÁRIO FC	3		

Podemos claramente ver, como referido anteriormente, uma diferença da primeira volta para a segunda, onde terminamos em 5º e ainda conseguimos obter o 2º lugar. Para além da inconsistência já acima referida a equipa demonstrou algumas dificuldades em atingir melhores resultados contra equipas da metade inferior, que obrigatoriamente tendo em conta a diferença de qualidade tínhamos de ter conseguido conquistar mais pontos. Existiu um total de 10 pontos perdidos contra equipas da metade inferior e 9 contra da metade superior (excluindo o 1º lugar), o que nos pode indicar alguma incapacidade de abordar determinados jogos com a mesma ambição e sentido de responsabilidade.

Fazendo uma análise global à competição em todos os seus parâmetros e avaliando o nosso desempenho em função dos objetivos traçados inicialmente podemos dizer que foi uma época, a nível desportivo bem conseguida e que ficou acima das expetativas. Analisando os pontos no campeonato verificamos que conquistamos 50 dos 72 pontos em disputa e terminamos no 2º lugar da classificação, a 16 pontos do lugar de promoção/campeão. Desses pontos, 32 deles foram em casa contra apenas 18 fora, o que demonstra a nossa maior força a jogar em casa. Era claro e evidente que eramos uma equipa mais forte e de maior superação em casa e estes valores refletem o mesmo, sendo que terminamos a época apenas com 2 empates e com rácios de golos marcados e sofridos positivos. Os jogos em fora acabaram por trazer sempre maiores dificuldades tanto a nível de pontuação como golos marcados e sofridos. Um dos pontos principais para esta dificuldades foi a consistência, competência e ambição da equipa em variados momentos. Os resultados obtidos indica-nos a capacidade da equipa em vencer e se superiorizar a todos os adversários, mas que facilmente poderia apresentar duas faces distintas em contextos de menores dificuldades. Apenas não conseguimos vencer uma das equipas, em todos os outros momentos até mesmo pelo resultado obtido conseguimos ver alguma diferença que poderá ter sido principalmente psicológica.

Na passagem para a segunda volta, foi-se observando uma melhoria significativa dos resultados que se foram observando pelo melhor entendimento do jogo por parte dos jogadores, das suas missões e tarefas, entrosamento e comunicação entre eles. Esta mudança ocorrida a nível de rendimento, mas também psicológica existindo um maior compromisso do grupo em melhorar e atingir melhores resultados, trouxe uma segunda volta completamente diferente a nível de números, com 29 pontos conquistado em comparação com os 21 da 1ºvolta e um rácio de golos sofridos e marcados muito mais positivo.

No final, mesmo sendo os resultados terem sido muito positivos fica um espaço para melhoria muito grande principalmente a nível defensivo. A nossa equipa apresentou uma média de 1.46 golos sofridos por jogo, que subia para 2.00 em jogos fora de casa, que são valores muito elevados para uma equipa que termina em 2º lugar e que possa ter outro tipo de objetivos. Ainda assim, ficou uma sensação que os resultados poderiam ter sido ainda mais positivos e que poderíamos ter lutado para o 1º lugar, sabendo que as limitações a nível da seleção de jogadores, lesões e a própria dinâmica de rotação de jogadores de forma a conseguirem evoluir e desenvolver em contextos de competição possa ter causado quebras a nível de rendimento coletivo.

6. CONCLUSÃO

A realização de um estágio propõe um trabalho de planeamento, sustentação, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um treinador de futebol, que devido a todas as características que definem a competição desportiva, vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas com que se depara. Neste sentido, este trabalho surgiu com a intenção de compilar todo o trabalho realizado durante a época desportiva, refletindo sobre todas as tomadas de decisão, avaliando e reavaliando todo o processo de treino, desde aquilo que está a ser feito dentro do campo, como o que está a ser feito fora.

Finalizando a época desportiva e chegado a este ponto, de um trabalho teórico, mas fruto de longas horas de experiências e conhecimento adquirido na prática de campo, a minha maior preocupação passou por procurar aliar todo o conhecimento científico teórico interiorizado e todo o processo de treino e todos os aspetos inerentes ao mesmo, desde a estrutura do clube, formas de trabalho, tratamento de conteúdos programáticos e a sua operacionalização no tempo e no campo, entre outros diversos aspetos importantes.

Foi com o objetivo de detalhar a dimensão real, funcional e prática deste projeto, que comecei por demonstrar todo o contexto de intervenção em que estava inserido, desde o historial do clube, às suas condições de trabalho até à apresentação do plantel para a presente época. Depois, passou a demonstração daquilo que foram alguns principais fundamentos deste trabalho destacando assim algumas constatações finais:

- A importância do papel do treinador principalmente de formação e a sua capacidade de liderança para com um grupo;
- A formação desportiva constitui um aspeto fundamental na globalidade preparação desportiva, revelando-se muito importante a definição de objetivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que os jogadores possam se desenvolver e que ocorra de forma equilibrada e progressiva
- A operacionalização do modelo de treino deve apresentar uma logica sequencial, potenciando assim os efeitos de adaptação e rentabilidade do tempo, isto é, a importância de criação de um plano transversal de desenvolvimento e de modelo de treino nos clubes. Devem procurar definir determinados conteúdos e hierarquizá-los tendo em conta os escalões etários e estágios de desenvolvimentos dos jogadores jovens.

- A criação dos contextos de treino, a sua modelação e a condução do processo envolvem diversas variáveis que interagem constantemente. O treinar e o jogar são caracterizados por conterem dimensões múltiplas. Ou seja, conseguir definir um modelo de treino que respeita e contempla determinados pressupostos metodológicos, que interagem fazendo emergir uma lógica e sentido ao processo
- As potencialidades do exercício de treino, como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador de aplicação da sua forma de jogar, constituem-se como uma certeza;
- O modelo de jogo assume-se como o aspeto central do processo de treino, elevando a importância da dimensão tática em relação às demais. Ainda assim, deve entender-se o treino como um todo que é constituído por várias partes (dimensão técnica, tática, física e psicológica), que trabalham em conjunto e como tal não devem ser esquecidas/desvalorizadas ou separadas
- A utilização da taxonomia dos exercícios de treino, trás benefícios ao nível da organização/categorização dos exercícios, sendo assim, mais fácil para o treinador conseguir manipular as várias subdivisões, procurando criar os exercícios mais adaptáveis, tendo a capacidade de influenciar a prestação e evolução de uma de uma equipa;

Finalizando a época podemos ainda analisar e refletir sobre o trabalho elaborado durante o ano e os objetivos propostos inicialmente.

Neste sentido, começando pelos objetivos competitivos propostos no início de época, podemos dizer que dos dois delineados pelo menos um deles foi cumprido com elevada excelência. Como principal objetivo tina sido proposta a transição e progressão de jogadores da equipa SUB15B para a equipa que competia no campeonato Nacional e foi com muito agrado e extrema satisfação que dentro dos 24 jogadores que integraram o grupo de trabalho; 9 jogadores vão estar presentes no próximo campeonato nacional de iniciados e 2 vão estar presentes no próximo campeonato nacional de juvenis, sendo que alguns vão ainda dar um salto qualitativo representando outras equipas em divisões distritais mais competitivas como as divisões de Honra. Por outro lado, de forma a diminuirmos as distâncias de competitividade dentro do clube e também de forma a proporcionar um melhor projeto futuro para atrair novos jogadores, a subida de divisão era um passo importante que acabou por não ter sido conseguido, pela equipa “shadow” que tinha esse principal objetivo. Abordando especificamente a nossa equipa a nível evolutivo, no decorrer da época, podemos dizer que

houve uma melhoria e evolução coletiva que foi confirmada com melhores resultados desportivos e jogos “mais conseguidos”, ao mesmo tempo que foi conseguido uma boa participação competitiva (minutos de jogo), por parte de todos os jogadores, que foi essencial na sua progressão.

Os objetivos educativos e de formação foram sempre os mais valorizados e nunca poderiam ser deixados de parte, as metas de formação especifica eram pensadas, planeadas e avaliadas a cada microciclo de trabalho, procurando manter um constante controlo todo o processo. O conjunto de metas definidas junto da equipa foram na sua grande maioria alcançadas e subida de jogadores para outros patamares competitivos, demonstra a qualidade na evolução dos atletas e reconhecimento pelo trabalho desenvolvido.

O controlo e avaliação de todo o processo de treino principalmente ao nível dos métodos de treino verificamos uma predominância da utilização dos EEP, representados essencialmente pelos jogos reduzidos, formas simplificadas de jogo e métodos setoriais. Neste tipo de contexto não é possível dissociar o treino das condições estruturais e materiais disponíveis por parte do meio envolvente, daí a necessidade de recorrer a maioria das vezes a contextos de número reduzido de jogadores e espaços, mas sabendo que estes é um dos métodos preferenciais com vista a operacionalizar o modelo de jogo conceptualizado. A exploração das potencialidades dos EEP, na manipulação e articulação criteriosa das subdivisões (nomeadamente nas práticas de jogo), foi uma ferramenta metodológica determinante, na criação de contextos de exercitação com elevada transferência funcional para as situações de competição. De realçar a utilização dos EEPG como complemento fundamental do processo de treino, mais nomeadamente os MPB, tendo especial importância em fazer emergir vários fundamentos como o aumento de velocidade e intensidade da circulação da posse de bola e velocidade no processo de tomada de decisão

De realçar que os espaços disponíveis para treinar e o tempo de treino foram os constrangimentos que mais condicionaram o processo de treino. Desta forma, o processo de treino e os exercícios de treino acabam diretamente por ser afetados pelo espaço disponível, sendo difícil conseguir por vezes trabalhar comportamentos gerais de maior dimensão tendo em conta a escala, devido ao reduzido espaço. Ainda assim, foi notório uma procura de proporcionar aos jogadores contextos de propensão com elevada transmissão para situações real de jogo. Mesmo existindo a dificuldade de espaços, tarefas com escalas coletivas e grupais foram sempre as mais utilizadas e com maior transferência para situações de jogo.

Sendo estes constrangimentos importante no desenvolvimento do trabalho ao longo do ano, seria de uma importância maior o clube ter acesso a mais espaços de treino, de forma a

possibilitar aos treinadores melhores condições para trabalhar e para os jogadores se poderem desenvolver. Da mesma forma que a existência destes espaços, permitirá um aumento do volume de treino por equipa.

A nível de desenvolvimento pessoal todo o estágio foi pautado de trabalho sistemático e com inúmeros momentos de aprendizagem, de reflexão de pensamento e de partilha de informação entre todos os intervenientes. Dentro do processo de treino, com o reconhecimento e envolvimento de todos os membros que formavam a equipa técnica e a estrutura do clube, as minhas tarefas passaram sempre por criar ou auxiliar o treinador principal na elaboração de exercícios para aplicação na unidade de treino, liderança, orientação e comunicação de diversas tarefas, sessões de treino e momentos competitivos. Novos “modelos” de liderança, novas metodologias de treino, formas de entender e observar o jogo, tudo isso fez parte de um ano de diferentes vivencias que certamente apenas nos causarão mais dúvidas e incertezas, que transformarão todo o processo em grandes momentos de riqueza de conhecimento, aprendizagens e estratégias para situações futuras.

7. BIBLIOGRAFIA

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). Treino De Jovens: O Que Todos Precisam Saber! Lisboa: Centro De Estudos E Formação Desportiva.

Almeida, R. (2014). Da Conceptualização Dos Métodos De Treino À Operacionalização Prática No Quadro Do Modelo De Jogo Adotado. Dissertação De Mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona De Humanidades E Tecnologias

Ancelloti, C. (2013). Mi Arbol De Navidad: Del Reggio Al Real Madrid, Historia, Esquema S Y Apuntes Secrecto De Un Maestro Del Futbol Y De La Humanidad. Madrid: Esfera De Los Libros

Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Portugal: Editorial Caminho

Azevedo, J. (2012). Por Dentro Da Tática. Estoril: Prime Books

Birkinshaw, J., & Crainer, S. (2002). Leadership The Sven-Goran Eriksson Way: How To Turn Your Team Into Winners. Wiley & Sons

Campos, F. (2018) Relatório De Estágio No Moreirense Futebol Clube, Na Equipa De Futebol De Juniores B (Sub-16), Na Época Desportiva 2017-2018. Dissertação De Mestrado. Vila Real: Universidade Trás-Os-Montes E Alto Douro,

Castelo, J. (1994). Futebol - Modelo Técnico-Tático Do Jogo. Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. (1996). Futebol. A Organização Do Jogo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2003). Futebol - Guia Prático De Exercícios De Treino. Lisboa: Visão E Contextos

Castelo, J. (2009). Futebol – Organização Dinâmica Do Jogo. Lisboa: Centro De Estudos De Futebol Da Universidade Lusófona De Humanidades E Tecnologia.

Castelo, J. & Matos (2013) Futebol - Conceptualização E Organização Prática De 1100 Exercícios Específicos De Treino. (4ª Ed.) Lisboa: Visão E Contextos

Correia, P., Ribas, T. & Silva, V. (2015). Uma Ideia De Jogo: Momento De Organização Ofensiva. (4ªed.) Estoril: Prime Books

Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Costa, V. (2010). Estrutura Temporal E Métodos De Ensino Em Jogos Desportivos Coletivos. Revista Palestra, V. 10, P. 26-33.

Côté, J., Bruner, M.W., Erickson, K., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), Sport coaching: Professionalization and practice (pp. 63-83). Oxford: Elsevier.

Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol: Da Formação À Alta Competição. Futebol Em Revista. 11 (Set-Out): 25-30. Lisboa.

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M. & E Vaz, V. (2017). Novos Métodos Para Observar E Analisar O Jogo De Futebol. Estoril: Prime Books

Garganta, J. (1997). Modelação Tática Do Jogo De Futebol. Estudo Da Organização Da Fase Ofensiva Em Equipas De Alto Rendimento. Dissertação De Doutoramento. Porto: Faculdade De Ciências De Educação Física Da Universidade Do Porto

Garganta, J. (1998). O Ensino Dos Jogos Desportivos Coletivos. Perspetivas E Tendências. Revista Movimento, 8. Ano IV, 19-27.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens Futebolistas. Lecturas Educación Física y deportes. Revista Digital, 8, 45. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm

Garganta, J., & Gréhaigne (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? Movimento (ESEF/UFRGS), 5(10), 40-50.

Garganta, J. & Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. Revista Horizonte, Vol. XVI (91), 5-8.

Gréhaigne, F. (2001). La Organizácion Del Juego En El Fútbol. Barcelona: INDE

Hoek, F. (2006) Goalkeeper, Player And Team – Residential Training Camps. Sonoma State University

Jesus, J. (2018). O Que Faz a Diferença. Palestra apresentada no IV Congresso Internacional "The Future Of Football", 21 de Março de 2018. Lisboa

Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação. Braga: APPACDM.

Maçãs, V. (2019). Manual de Apoio à Metodologia do Treino do Futebol. Curso de Treinador de Futebol UEFA C, Grau I (Não Publicado). Vila Real: Associação De Futebol De Vila Real.

Martens, R. (1999) Os Grandes Treinadores são Grandes Comunicadores e Motivadores. In Seminário Internacional – Treino De Jovens (Pp. 5-15). Lisboa

Mesquita, I. (1997). A Pedagogia do Treino - A Formação em Jogos Desportivos Coletivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., Carneiro, J., Brassard, F., Espinha, P & Roma, P. (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol - Níveis de Desempenho.: Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20 – Federação Portuguesa de Futebol - Portugal Football School.

Moita, M. (2008). Um Percurso de Sucesso na Formação se Jogadores se Futebol. Estudo Realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma. Monografia.de Licenciatura. Porto: Universidade Do Porto

Neto, J. (2014). Preparar para Ganhar. Prime Books, Estoril.

Neto, J. & Matos, F. (2008). Futebol, Tecnociência para o Sucesso. Paços de Ferreira: Edição do Autor.

Neves, P. (2003). Equipas B. Uma Inevitabilidade Da Formação Em Clubes De Elite. Comparação Entre Duas Realidades Distintas: Portugal (Porto, Sporting E Vitória De Guimarães) E Espanha: (Celta E Real Madrid). Monografia de Licenciatura. Porto: Faculdade De Ciências E Educação Física.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006) Mourinho: Porquê Tantas Vitórias? Lisboa: Gradiva.

Oliveira, D. (2011). FC Porto – Projeto Dragon Force. Dissertação De Mestrado. Porto: Faculdade De Desporto Da Universidade Do Porto.

Oliveira, J. (2003). Organização do Jogo de uma Equipa de Futebol. Aspetos Metodológicos na Abordagem da sua Organização Estrutural e Funcional. Documento Orientador, Sessão Prática. II Jornadas Técnicas De Futebol + Futsal da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico Em Futebol. Contributos para A Definição De Uma Matriz Dinâmica Do Processo De Ensino-Aprendizagem/Treino Do Jogo. Dissertação De Mestrado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade Do Porto

Oliveira, J. (2009). Programação, Periodização e Planificação. Do Treino De Futebol. Disponível em: https://pt.slideshare.net/Pedmencoach/Programao-Periodizao-E-Planificao-Do-Treino-De-Futebol?Next_Slideshow=1

Oliveira, J. (2012). Periodização Táctica: Pressupostos E Fundamentos. Disponível em: https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/periodizao-ttica-jos-guilherme-oliveira

Oliveira, J. (2015). Workshop De Treino Do Futebol: Conceções E Práticas. Porto: Faculdade De Desporto Da Universidade Do Porto.

Pacheco, R. (2001). O Ensino Do Futebol: Futebol 7 – Um Jogo De Iniciação Ao Futebol 11. Porto: Grafiasa

Pacheco, R. (2009). O Ensino Do Futebol. Guarda: Associação de Futebol da Guarda.

Pereira, A. (1996) Futebol Juvenil Em Portugal: Escola De Formação? Horizonte. XIII, Nº73, 23-25

Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios De Treino Em Futebol. Lisboa: FPF

Queiroz, C. (1989). É no Futebol Júnior que está o Futuro. Jornal O Jogo, pp.14-18

Rico, J. & Santos A. (2018). Do Modelo de Jogo à Criação de Exercícios. Disponível em: https://coachidapp.com/treinadores/

Santos, P., Castelo, J. & Silva, P. (2011) O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 25(3), 455-72

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A Qualitative Perspective. Journal Of Sports Science And Medicine, 3(1), 9-16.

Silva, M. (1998). Planeamento Do Treino. Treino Desportivo, 4, 3-12.

Silva, M. (2008) Desenvolvimento Do Jogar, Segundo A Periodização Táctica. Vigo, Espanha: Mcsports

Teodorecu, L. (1977). Théorie Méthodologie Dês Jeux Sportifs. Paris: Lês Editeurs Français Reunis.

Teodorescu, L. (1983). L. Orientations Et Tendances de la Théorie et de la Methodologie de L'entraînement Dans Le Jeux Sportifs Collectifs (D'équipe). Discurso Apresentado No AISEP – Congresso, Roma.

Tobar, J. (2013). Periodização Tática: Explorando Sua Organizaçãoconcepto-Metodológica. Monografia. Rio Grande Do Sul, Brasil: Escola Superior De Educação Física Da Universidade Federal.

Tobar, J. (2018). Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol. Estoril: Prime Books

Vitória, R. (2014). A Arte da Guerra para Treinadores. Lisboa: TOPBOOKS.