

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTE E ALTO DOURO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL,
NA EQUIPA DE FUTEBOL DE JUNIORES B (SUB-16), NA
ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências do Desporto com
Especialização em Jogos Desportivos Coletivos

João Paulo Ferreira de Sousa

Orientador de Estágio: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs



Vila Real, 2019

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTE E ALTO DOURO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL, NO ESCALÃO DE JÚNIORES B (SUB-16), NA ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

João Paulo Ferreira de Sousa

Composição do Júri:



Orientador de Estágio: Professor Doutor Vítor Manuel Oliveira Maçãs

Tutor de Estágio: Hélder Joaquim Rodrigues Sousa

Vila Real, 2019

“O sucesso não acontece por acaso. É trabalho duro, perseverança, aprendizagem, estudo, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que você está fazendo ou aprendendo a fazer”.

Pelé

Agradecimentos

Aos meus pais, em primeiro lugar, pelo tempo e pelo dinheiro que investiram na minha formação para que eu possa atingir os meus objetivos

Ao João, ao Pedro, ao Rui, ao Zé, ao Filipe, ao Sérgio e à Marina, amizades que fiz nesta etapa e que de certeza me acompanharão no meu percurso

Aos amigos que já tinha antes deste percurso e que sempre me apoiaram nas minhas escolhas

Aos professores da UTAD, que com a sua exigência fizeram de mim uma pessoa e um aluno melhor

A todos aqueles que ao longo destes anos se cruzaram comigo e que de alguma me ajudaram nesta caminhada.

Aos amigos que fiz no futebol, que fazem com que haja sempre algum assunto para conversar sobre o tema

Aos treinadores do FC Penafiel, alguns dos quais amigos, pelo que me ensinaram nesta caminhada

Aos jogadores das várias equipas do FC Penafiel, por me obrigarem cada dia a exceder-me no meu trabalho, por fazerem de mim um treinador melhor e ainda pelo carinho que demonstraram por mim ao longo da época.

À direção do FC Penafiel, por contribuírem para que nada faltasse às equipas técnicas e jogadores

Resumo

Este documento tem como objetivo a conclusão do mestrado, e consequente obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Coletivos, e ainda a obtenção do Grau II de treinador de futebol.

O estágio proposto foi realizado nos escalões de formação do Futebol Clube de Penafiel, mais especificamente no papel de treinador adjunto na equipa de Sub-16, equipa de primeiro ano de Juniores B, inserida na 1ª divisão da AF Porto.

Este relatório servirá para analisar e tirar conclusões sobre a época desportiva, analisando o processo de treino e a competição. Tudo isto será suportado por uma necessária fundamentação metodológica, consultando alguns autores conceituados com experiência no desporto e em particular no futebol.

Como integrante da equipa técnica da equipa sub-16 do FC Penafiel, estivemos presentes em 36 jogos oficiais, distribuídos por duas competições diferentes: 30 jogos na 1ª divisão da AF Porto – Sub17, e ainda 6 jogos numa taça complementar, a Taça Óscar Marques, realizada após o término da 1ª competição. Estes 36 jogos contabilizaram um total de 3024 minutos de jogo.

No que se refere ao tempo de treino, realizaram-se 169 unidades de treino, contabilizando 10985 minutos.

No que se refere à organização do processo de treino e do seu controlo, o Método de Treino mais utilizado foi o Método Específico de Preparação. A Organização Ofensiva foi o Tema mais utilizado pela equipa técnica.

O objetivo desportivo relacionado com a competição, a manutenção da equipa na 1ª Divisão da AF Porto, foi por nós conseguido, onde terminamos acima dos lugares de despromoção, no entanto, uma descida da equipa Sub-17 do Campeonato Nacional, ditou que também a nossa equipa fosse despromovida.

A nível pessoal, este estágio foi muito enriquecedor, fazendo com que possa ver o “jogo” de outra forma, não apenas como um adepto ou admirador, motivado pelo conhecimento que adquiri de outras pessoas com mais experiência na área, o que aconteceu por ter exercido funções num clube importante como é o FC Penafiel.

Palavras-Chave: Futebol; Treino Desportivo; Formação de Atletas

Abstract

This document has the objective of completing the master's degree, and consequently obtaining a Master's Degree in Sports Sciences - Specialization in Collective Sports Games, and also obtaining Degree II as a football coach.

The proposed stage was carried out at the Penafiel Football Club training levels, more specifically in the role of assistant coach in the U-16 team, first-year team of Juniores B, in the first division of AF Porto.

This report will serve to analyze and draw conclusions about the sporting season, analyzing the training process and the competition. All this will be supported by a necessary methodological foundation, consulting some authors reputed with experience in the sport and in particular in the soccer.

As a member of the technical team of the FC Penafiel U-16 team, we were present in 36 official matches, distributed in two different competitions: 30 matches in the 1st division of AF Porto - Sub17, and 6 games in a complementary cup, the Óscar Marques Cup, held after the end of the 1st competition. These 36 games had a total of 3024 minutes of play.

With regard to the training time, 169 training units were carried out, counting 10985 minutes.

As regards the organization of the training process and its control, the most commonly used Training Method was the Specific Method of Preparation. The Offensive Organization was the Theme most used by the technical team.

The sporting objective related to the competition, the maintenance of the team in the 1st Division of AF Porto, was achieved for us, where we finished above the places of relegation, however, a decrease of the U-17 team of the National Championship, dictated that also the our team was relegated.

On a personal level, this stage was very enriching, making it possible to see the "game" differently, not only as an adept or admirer, motivated by the knowledge I gained from others with more experience in the area, what happened to have in an important club such as FC Penafiel.

Keywords: Football; Sports Training; Athlete Training

Índice Geral

Agradecimentos	iv
Resumo	v
Abstract	vi
Índice Geral	vii
Índice de Figuras	ix
Índice de Gráficos	x
Índice de Tabelas	xi
Introdução	1
Análise do contexto de intervenção	3
Caracterização do Clube	3
Caracterização das condições de trabalho	7
Caracterização da competição	8
Caracterização dos Jogadores	9
Definição dos objetivos	11
Fundamentação Metodológica	12
O treinador	12
O jogador	15
O treino	18
O jogo	20
Organização do Processo de Treino	28
Controlo e avaliação do Processo de Treino	31
Indicadores de Treino	31
Indicadores de Competição	38
Reflexões Finais	45
Referências Bibliográficas	48

Anexos 51

Índice de Figuras

Figura 1- Estádio FC Penafiel	5
Figura 2- Campo de jogos da formação	6
Figura 3 - Jogo de equipa da formação.....	6
Figura 4- Organização Ofensiva - saída curta do GR	22
Figura 5- Organização Ofensiva - Saída Longa do GR.....	23
Figura 6- Organização Ofensiva - 2º fase de construção	23
Figura 7- Organização Ofensiva - Fase de Criação	24
Figura 8- Organização Ofensiva - Posicionamento na Finalização	25
Figura 9- Organização Defensiva - Orientação do adversário para as zonas de pressão	25
Figura 10- Esquemas Táticos defensivos	27
Figura 11 - Exemplo de um plano de treino	29
Figura 12- Classificação geral 2017/2018, retirada do zerozero.pt	40

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Tempo de Treino (Planeado, Real, Prática)	32
Gráfico 2- Métodos de treino utilizados	33
Gráfico 3- Distribuição dos Momentos de Jogo (em %)	36
Gráfico 4- Minutos de Treino dos atletas.....	37
Gráfico 5- Comparação entre golos marcados e sofridos	42
Gráfico 6- Distribuição dos golos pelos atletas.....	43
Gráfico 7- Minutos de jogo dos atletas	44

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel sub-16 2017/2018	10
Tabela 2 - Exemplo de um Microciclo	30
Tabela 3- Tempos dos Métodos de Treino.....	33
Tabela 4- Métodos de Treino - Exercícios de Preparação Geral.....	34
Tabela 5- Métodos de Treino - Exercícios Específicos de Preparação Geral ..	34
Tabela 6- Métodos de Treino - Exercícios Específicos de Preparação	35
Tabela 7- Momentos de jogo (em minutos)	36
Tabela 8- Resultados FC Penafiel 1ªDivisão AF Porto, Série 2	38
Tabela 9- Resultados FC Penafiel na Taça Óscar Marques	41
Tabela 10- Classificação Geral Taça Óscar Marques	42

Introdução

Há 5 anos, um miúdo cheio de sonhos tomava a difícil decisão de abandonar o seu lar e a sua família e ir viver a 60km de distância, com o objetivo de se formar em Ciências do Desporto. Passaram esses anos todos e novo objetivo, o de finalizar com sucesso o Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Coletivos.

E de modo a obter o Grau de Mestre em Ciências do Desporto, e de consequentemente obter também o Grau II de Treinador de Futebol, foi proposta a realização de um estágio numa equipa de futebol de 11, durante uma época desportiva.

A equipa escolhida foi o Futebol Clube Penafiel, em primeiro lugar porque se trata de um clube reconhecido a nível nacional, uma referência na região no que diz respeito à sua formação e pelos jogadores que já transitaram para equipas grandes de Portugal e da Europa, e em segundo lugar, por ser um clube de uma cidade próxima da minha área de residência, aproximadamente 15Km.

Em reunião realizada com o Coordenador do Clube, este apresentou 3 equipas de futebol de 11 nas quais podia ser inserido. A escolha recaiu sobre os Sub-16 (Juvenis b) por ser a equipa mais velha que foi apresentada e por estar inserida na principal divisão da AF Porto, a 1ª Divisão AF Porto, série 2.

Os objetivos para este estágio, à partida, são conhecer a realidade de um dos clubes mais importantes da região, que é uma referência, e como tal, dispõe de treinadores com muita experiência, sendo que queria perceber a sua maneira de trabalhar e aprender com eles, de forma a ser um treinador melhor. A liderança, é um tema capital para o treinador de futebol e que desperta bastante curiosidade, logo existe o objetivo de perceber qual será o estilo de liderança mais adequado e quais as vantagens que irá trazer enquanto treinador de Futebol. A comunicação é também uma das ferramentas a melhorar durante este estágio.

Outro dos objetivos para este estágio é conseguir entender melhor o jogo, definir, após uma partida, quais foram as lacunas que a equipa teve, perceber o que pode ser melhorado e conseguir, através do processo de treino, resolver esses

problemas e, no jogo seguinte, verificar que a equipa já melhorou nesse aspeto. Perceber como poder preparar uma equipa para uma época desportiva, também é um tema que desperta bastante curiosidade.

Finalizado o estágio, surge agora a última fase, elaborar um relatório onde possa descrever o que foi a experiência durante esta época enquanto treinador no clube.

Este Relatório de Estágio está estruturado da seguinte forma:

- Introdução
- Análise do contexto de intervenção
- Fundamentação Metodológica
- Organização do Processo de Treino
- Controlo e avaliação do Processo de Treino
- Reflexões Finais

Análise do contexto de intervenção

Neste capítulo, será apresentado o contexto em que estive inserido na realização do estágio, havendo uma caracterização do clube, e mais especificamente, na equipa em que trabalhei.

Caracterização do Clube

Anteriormente ao seu surgimento, já tinham sido criados outros clubes na cidade, mas que acabaram por desaparecer, foram eles, o Sport Club de Penafiel e a União Desportiva Penafidelense.

O Sport Club de Penafiel foi a primeira formação a surgir, a 17 de abril de 1923. Dez anos depois, em 1933, surge a União Desportiva Penafidelense. Em 1943 os dois clubes fundiram-se dando origem ao Club Desportivo de Penafiel.

O Club Desportivo de Penafiel somente existiu durante 6 anos, até 1949, uma vez que acabou por nunca reunir o total consenso e o apoio da massa associativa proveniente do Sport Club de Penafiel e da União Desportiva Penafidelense.

O nascimento do FC Penafiel

Em 8 de Fevereiro de 1951, após dois anos de ausência de um clube desportivo que representasse a cidade, surge o FC Penafiel, que adotou um equipamento com as mesmas cores (preto e vermelho) do antigo Sport Clube de Penafiel e que se mantêm até hoje.

Desempenho Desportivo

A primeira subida do clube foi em 1955, subida à 2ª divisão distrital. Após 4 anos de vida o clube tinha o seu primeiro título. Em 1957 o F.C. Penafiel subiu à 1 divisão distrital e em 1958 à 3ª divisão nacional, nestes anos já tinha jogadores de referência como o famoso Silva Pereira ou o Manolo, guarda-redes espanhol que se ia buscar à fronteira para jogar pelo clube.

Em 7 anos o F.C. Penafiel subiu à 3ª divisão nacional, um grande feito. Em 1965 após descidas e subidas subiu à 2ª divisão nacional, nos jogos de apuramento a 2 mãos com o Rio Ave, o Penafiel empatou 2-2 em Vila do Conde e em Penafiel goleou 7-0 com quatro golos de Silva Pereira. Grande festa em Penafiel. Nesta

época para além de Silva Pereira, o clube conta com jogadores como Amândio, Aparício, Quintino e Nélson. Jogadores estes que deram muitas alegrias a Penafiel.

Durante 15 anos o F.C. Penafiel esteve na 2ª divisão zona norte e em 1980 um sonho tornado realidade a 1ª divisão nacional, num tempo que o F.C. Penafiel levava 20.000 pessoas ao futebol. Até 1992 Penafiel viveu grandes dias de futebol com 10 presenças na 1 divisão.

De 1992 a 2004, o F.C. Penafiel esteve a disputar a Liga de Honra, tendo neste ano de ouro para o futebol português a tão desejada volta ao escalão maior do futebol nacional, num jogo decisivo em casa frente ao Leixões num estádio cheio, mas muito longe dos 20.000 mil adeptos da década de 80.

Permaneceu 2 anos na 1ª divisão, e logo de seguida 2 anos na liga Vitalis, em 2007/2008 não aguentou uma época francamente má e desceu para a 2ªB.

A melhor posição alcançada pela equipa de Penafiel no Campeonato Nacional foi o 10º lugar, facto que ocorreu nas temporadas de 1980/1981 e 1987/1988.

Na época de 1985/ 1986, com o treinador Fernando Cabrita, o clube penafidelense atingiu as meias-finais da Taça de Portugal, onde foi derrotado pelo Benfica.

Em 2014/2015 o clube duriense volta a subir para o principal escalão português de futebol, após uma grande temporada na segunda divisão, ficando em terceiro lugar no campeonato.

Na primeira liga o clube não conseguiu garantir a manutenção e desceu para a Segunda Liga na época 2015/2016.

Em 2017 o FC Penafiel junta-se à criação de uma equipa B de futebol, num projeto que foi também levado a cabo pelas equipas do Rio Ave, Paços de Ferreira e Boavista. Estas equipas começaram a jogar na Divisão de Elite, sem poderem subir aos campeonatos nacionais nas duas primeiras épocas desportivas.

Pela equipa de Penafiel já passaram jogadores como Sérgio Conceição, Jorge Costa, Pedro Emanuel e Carlos Secretário (atletas que posteriormente ingressaram no FC Porto).

Uma das características do clube tem sido, nos últimos anos, a vertente de formação de jovens futebolistas, o que tem originado que anualmente apresente cerca de 450 a 500 jovens nos seus escalões de futebol juvenil.

Instalações Desportivas

O estádio que o clube utiliza, pertencente à autarquia local, foi construído a 21 de janeiro de 1934 com o nome de Estádio de Leiras, por estar situado na zona com o mesmo nome.

Após a revolução de 25 de Abril de 1974, gerou-se, entre os adeptos penafidelenses, uma divisão quanto ao nome a ser atribuído ao Estádio.



Figura 1- Estádio FC Penafiel

Por um lado, existia uma fração de pessoas que pretendia iniciar uma nova etapa da vida do clube e propunha que o recinto passasse a chamar-se Estádio Municipal 25 de Abril e por outro, um grupo de adeptos que desejavam que o Estádio mantivesse o nome anterior.

Após alguns desentendimentos, realizou-se uma assembleia municipal, na qual ficou decidido que o recinto passaria a chamar-se Estádio Municipal 25 de Abril, em consonância com a data da revolução.

O Estádio tem uma capacidade para cerca de 5300 espetadores.

Formação

O clube conta com todos os escalões de formação.

A formação contém um sintético, mas também costuma usar o Campo das Lages e o campo do parque da cidade para conseguir com que várias equipas treinem ao mesmo tempo.



Figura 2- Campo de jogos da formação

O Campo da Formação recebe os jogos de todos os escalões de formação e ainda da equipa sénior “b” do Futebol Clube de Penafiel



Figura 3 - Jogo de equipa da formação

Tem 4 balneários para os jogadores, 2 para os árbitros.

Tem também uma secretaria, uma sala de reuniões, um departamento médico e três arrecadações para guardar material.

Caracterização das condições de trabalho

O FC Penafiel dispõe de um vice-presidente, que está encarregue de assegurar o funcionamento dos escalões de formação. Aquando do início da época, tínhamos um coordenador da formação do clube, que no decorrer da mesma, abraçou um projeto no futebol profissional e foi, entretanto, substituído pelo treinador da equipa de sub-13 do clube, que acumulou os dois cargos. Cada equipa dispõe de um diretor, encarregue de assegurar o funcionamento de cada equipa, no que diz respeito à organização fora do treino.

As equipas técnicas de cada escalão são compostas por três elementos, sendo que um é o treinador principal e os restantes são adjuntos. No clube existem ainda alguns treinadores de guarda-redes, que acumulam cargos em várias equipas em simultâneo.

Como o clube tem muitas equipas de formação e apenas dispõe de um campo no complexo da formação, os nossos treinos nunca são realizados sempre no mesmo local, nem no mesmo horário, sendo que variam entre o campo anteriormente referido e ainda o campo das Lages, este com as dimensões de futebol de 7.

A nossa equipa dispõe de 10 bolas, coletes, sinalizadores e cones, sendo que por vezes necessitávamos de mais material para o normal funcionamento da sessão.

O campo da formação tem ainda 2 balizas fixas e 4 balizas que podemos movimentar, sendo que duas são de futebol de 11 e duas de futebol de 7. De salientar que estas balizas são já antigas e, por isso, bastante pesadas, o que dificulta a movimentação das mesmas. O campo de futebol de 7 das Lages dispõe apenas de duas balizas de 7 fixas. Verifica-se assim que o clube pode ainda melhorar em relação às condições de trabalho, precisando de investir um pouco mais nos recursos materiais.

Caracterização da competição

A equipa de Sub-16 do FC Penafiel está inserida na Série 2 da 1ª Divisão da AF Porto, a divisão maior da referida associação.

O campeonato é constituído por 16 equipas, que jogam entre si duas vezes durante a época, num total de 30 jogos realizados. Os dois primeiros classificados são apurados com os dois primeiros da Série 1 para o play-off de subida, que no final de 6 jogos, consagra o primeiro classificado como o campeão distrital e conseqüente subida ao Campeonato Nacional. No sentido inverso, as últimas 4 equipas descem automaticamente à 2ª divisão distrital, sendo que a equipa imediatamente acima das anteriormente referidas irá disputar um play-off com a da Série 1, no qual a equipa derrotada tem o mesmo destino das outras 4. De qualquer forma, as equipas estão ainda dependentes da quantidade de equipas do distrito do Porto que possa descer do Campeonato de Portugal, sendo que a nossa, independentemente de a nossa época ser de sucesso e terminemos acima dos lugares de descida, uma eventual queda da equipa sub-17 (igualmente juvenis) do clube do escalão nacional, significa que cairemos também para a 2ª Divisão Distrital da AF Porto.

No final da competição, e visto que termina cedo no que diz respeito ao calendário de uma época desportiva, existe a possibilidade de participarmos numa taça complementar, organizada pela AF Porto, a Taça Óscar Marques.

As equipas que compõe a Série 2 da 1ª Divisão da AF Porto são:

- FC Penafiel b
- FC Paços de Ferreira b
- Amarante FC
- CD Aves
- Gondomar SC
- SC Rio Tinto
- SC Freamunde
- CD Trofense
- AR São Martinho
- FC Tirsense
- UD Sousense
- FC Felgueiras

- AC Vila Meã
- AC Alfenese
- FC Alpendurada
- AD Lousada

Caracterização dos Jogadores

Constituição do Plantel

Na tabela 1, estão mencionados os atletas Sub16 do clube. No entanto, existem 8 jogadores que se encontram destacados na tabela, que farão parte do plantel da equipa Sub17 que disputa o Campeonato Nacional. O motivo destes 8 jogadores andarem deslocados, deve-se ao facto de se encontrarem num nível qualitativo e de maturação superior aos restantes atletas Sub16. Todavia, a qualquer momento, qualquer destes atletas poderá vir integrar a equipa de Sub16 e os outros fazerem o caminho inverso, caso se destaquem, pela positiva, nesta equipa.

De salientar que grande parte dos atletas desta equipa disputou, na temporada anterior, o Campeonato Nacional de Iniciados (Juniões C), tendo alcançado a 2ª fase da competição. No entanto, como referido anteriormente, existem 8 jogadores que farão parte do plantel Sub17, sendo que quase todos foram os que mais se destacaram na época passada. Juntando a isso o facto de que 4 dos principais jogadores do plantel da época passada abandonaram o clube e se juntaram a outros clubes, os jogadores que temos no plantel são quase todos atletas que não tiveram muito tempo de jogo, e isso causa-nos algumas preocupações.

Mesmo estando a nossa equipa a competir num campeonato em que quase a totalidade das equipas apresentam um plantel com atletas Sub17, está definido pela nossa direção, que nenhum atleta Sub17 (com 16 anos) irá jogar pela nossa equipa, salvo raras e ponderadas exceções.

Tabela 1 - Plantel sub-16 2017/2018

ATLETAS SUB-16

NOME:	Data de nascimento	Posição	Altura	Peso	Clube Anterior
JOGADOR 1 (GR)	2002-11-05	GR	173cm	70kg	FC Penafiel
JOGADOR 2 (GR)	2002-06-11	GR	168cm	62kg	FC Penafiel
JOGADOR 3 (GR)	2002-01-08	GR	170cm	60kg	FC Penafiel
JOGADOR 4	2002-05-19	DD/DE	165cm	71kg	FC Penafiel
JOGADOR 5	2002-11-10	DD	159cm	55kg	FC Penafiel
JOGADOR 6	2002-07-22	DD	176cm	65kg	FC Felgueiras
JOGADOR 7	2002-09-12	DE	160cm	53kg	FC Penafiel
JOGADOR 8	2002-12-04	DE	162cm	56kg	CD Cinfães
JOGADOR 9	2002-04-04	DC	185cm	64kg	FC Penafiel
JOGADOR 10	2002-08-25	DC	181cm	70kg	FC Penafiel
JOGADOR 11	2002-09-09	DC	190cm	67kg	FC Penafiel
JOGADOR 12	2002-05-05	DC	173cm	65kg	ADCE Diogo Cão
JOGADOR 13	2002-05-06	MC	168cm	60kg	FC Penafiel
JOGADOR 14	2002-09-21	MC	169cm	62kg	FC Penafiel
JOGADOR 15	2002-01-29	MC	172cm	67kg	FC Penafiel
JOGADOR 16	2002-03-30	MC	170cm	63kg	FC Penafiel
JOGADOR 17	2002-08-01	MC	169cm	60kg	USC Paredes
JOGADOR 18	2002-05-22	MC	165cm	61kg	Advanced Training SC
JOGADOR 19	2002-05-07	MC/MA	162cm	57kg	FC Penafiel
JOGADOR 20	2002-02-19	MA	162cm	55kg	FC Penafiel
JOGADOR 21	2002-07-17	MA	155cm	50kg	FC Penafiel
JOGADOR 22	2002-02-09	MA	160cm	52kg	ADCE Diogo Cão
JOGADOR 23	2002-03-30	MA	164cm	54kg	FC Paço de Sousa
JOGADOR 24	2002-05-23	AV	168cm	59kg	FC Penafiel
JOGADOR 25	2002-05-11	AV	165cm	59kg	FC Penafiel
JOGADOR 26	2002-03-25	AV	168cm	62kg	FC Vila Boa do Bispo
JOGADOR 27	2002-08-06	AV	170cm	60kg	Souselo FC
JOGADOR 28	2001-04-04	AV	182cm	65kg	USC Paredes

Definição dos objetivos

Aquando do início da época, houve uma definição de objetivos a serem realizados, tanto pela direção do clube, como pela equipa técnica. Os objetivos estão divididos em três categorias, os Educativos, direcionados para os comportamentos e responsabilidades dos atletas, os Desportivos, relacionados com os comportamentos dos jogos no jogo e os Competitivos, que dizem respeito à classificação da equipa no campeonato.

Objetivos Educativos:

- Inculzir nos atletas o sentido de responsabilidade e pontualidade.
- Promover o espírito competitivo.
- Formar homens, ao invés de nos preocuparmos somente com o “atleta”.
- Promover a união de grupo na equipa, fazendo com que todos os jogadores tenham uma convivência saudável, com o menor número de casos de atritos possível.
- Promover o fair-play com os colegas de equipa e adversários.
- Inculzir aos jogadores a vontade de lutar sempre pela vitória, independentemente do adversário.

Objetivos Desportivos

- Praticar um futebol à “imagem” do modelo de jogo.
- Perceber as fragilidades dos atletas e ajudá-los a evoluir, de forma a cometerem menos erros.
- Valorização de jogadores, elevando o seu nível para, se possível, integrarem as convocatórias da equipa de Sub-17 e para serem mais valias no futuro.

Objetivos Competitivos

- Manutenção na 1ª Divisão da Associação de Futebol do Porto.

Fundamentação Metodológica

Numa ciência em constante transformação como é o futebol, em que o que se julga ser verdade “hoje”, pode não o ser “amanhã”, a constante procura de conhecimento bibliográfico por parte dos treinadores é um detalhe que pode impulsionar uma carreira para o sucesso. Como tal, neste importante capítulo deste relatório de estágio, estão presentes ideias de diversos autores, alguns com grande reconhecimento nesta modalidade, sobre quatro importantes fatores no futebol: o treinador, o jogador, o treino e o jogo.

O treinador

A evolução que tem acontecido no Desporto, a luta pela sua constante melhoria e as exigências sempre crescentes, nele exercidas, quer no desporto de formação quer no desporto de alto rendimento, deram origem a estudos, reflexões e investigações em redor da preparação dos atletas e daquilo que possa desencadear maiores prestações: o treino e o seu principal responsável, o treinador (Pardal, 2002).

São vários os investigadores que têm realçado a enorme responsabilidade que os treinadores assumem no mundo do desporto, principalmente para as crianças e jovens, através da filosofia da sua atuação, dos objetivos que perseguem, dos valores que defendem, e do valor formativo dos programas desportivos em que estão envolvidos.

Verifica-se mesmo, que toda esta relevância dada ao desporto em geral e ao papel do treinador em particular, é ainda mais exponencial quando nos apercebemos que “o treino desportivo se afirma como a forma mais racional, mais científica e eficaz da formação corporal e desportiva. Os seus conhecimentos, leis e resultados constituem ponto de orientação para todos os domínios da cultura corporal, da prática desportiva” (Bento, 1988) e que a educação para as atividades físicas e desportivas é, na sua quase totalidade, efetuada nos clubes através dos treinadores.

Sendo o treino um processo altamente complexo, no qual interagem distintas variáveis de forma constante e dinâmica, pode considerar-se que, e tal como afirma Macedo (2002), “a forma como o treinador procede ao manuseamento dessas variáveis e como estabelece a interação entre elas, condiciona em grande medida o sucesso do treinador na orientação do processo de ensino e de aprendizagem e concomitantemente nos efeitos produzidos sobre a evolução e o rendimento de atletas e equipas”.

Com o passar dos anos, e com o maior número de experiências vividas pela sociedade, existe uma normal evolução nas pessoas, o que faz com que a sua maneira de pensar seja diferente. Isto aconteceu também com o treinador de futebol. Segundo Birkinshaw & Crainer (2005), os treinadores de Futebol, durante a primeira metade do Século XX pouco mais faziam do que organizar o treino e escolher a equipa. Depois disso começaram a sair do anonimato e a marcar decisivamente, com a sua personalidade, os modelos dos clubes e das Seleções Nacionais.

Foi então que os treinadores perceberam que a forma como comunicam com os jogadores, através do seu modelo de liderança, podia influenciar positiva ou negativamente o rendimento da sua equipa. Para Esteves (2009), os primeiros modelos de liderança adotados pelos treinadores apresentavam características muito claras e muito simples, típicas da liderança reconhecida na época. Diz ainda que, geria-se mais pelo medo do que pela persuasão, sendo que os líderes eram mais intimidatórios do que subtis.

Como referi anteriormente, com o passar dos anos, muita coisa mudou, e os treinadores perceberam que havia outras formas de lidar com a equipa, e que possivelmente teriam mais sucesso. Foi então que experimentaram novos modelos de liderança.

Abreu (1993), citado por Oliveira, J., Voser, R. & Hernandez, J. (2004), estabelece 5 categorias gerais do treinador:

- O treinador autoritário, aquele que crê firmemente na disciplina: com frequência, usa medidas punitivas para reforçar as regras, é rígido com

os programas ou planos, pode ser cruel ou sádico, não gosta de uma relação interpessoal íntima e usa ameaças para motivar os atletas.

- O treinador flexível geralmente relaciona-se bem com as pessoas, usa meios positivos para motivar os atletas, é muito complacente na planificação e, com frequência, é experimental.
- O treinador condutor está frequentemente preocupado, recebe os problemas de forma pessoal, investe intermináveis horas no material didático, exige sempre mais do atleta e motiva os atletas com o seu exemplo.
- O treinador pouco formalista é aquele que não parece levar as coisas a sério, não gosta dos programas, não fica nervoso com facilidade e dá a impressão de que está tudo sob controle.
- Por fim, o Treinador Formal ou Metódico é aquele que se aproxima do desporto de forma calculada e bem organizada, é muito lógico em seu enfoque, é frio em suas relações pessoais, possui alto nível intelectual e é pragmático e perseverante.

Os treinadores começaram a dar cada vez mais importância a todos os detalhes para prepararem a sua equipa. Na visão de Esteves (2009), em comparação com os tempos mais longínquos, tudo agora é muito diferente, os clubes foram transformados em empresas, em sociedades anónimas desportivas, em que há um produto que se pretende valorizar no mercado. Então, os treinadores de futebol passaram a ser fundamentais no sucesso dos clubes/empresas, sendo que está reconhecido que a eficácia do treinador é um preditor significativo da eficácia da respetiva equipa (Ericsson, 1996; Vargas-Tonsing et al., 2003, citado por Esteves (2009)

Rosado (2000), citado por Costa (2005), afirma que a competência do treinador de Futebol não deve ser entendida como um dom ou uma disposição, nem, como pretendem as reflexões mais comportamentalistas, um conjunto de comportamentos particulares que os treinadores devem dominar, entendendo por competência um núcleo de saberes em torno de funções profissionais ao redor das quais se agrupam ações profissionais concretas. Segundo o mesmo

autor, as competências envolvem um conteúdo principal (conhecimentos, aptidões e atitudes) e um nível de especificidade que pode ser variável.

Ainda seguindo a mesma ideia, Potrac, P., Jones, R. & Armour, K. (2002), citado por Santos, (2013), diz que o sucesso do treinador vai muito para além do seu conhecimento sobre o jogo, saber muito de metodologia do treino e capacidade de observação. O treinador de hoje deve investir na capacidade de comunicação com os seus atletas, quer em treino, quer em competição. A incapacidade do treinador de futebol demonstrar o seu conhecimento através da emissão de informação é um pecado capital.

O jogador

O jogador é o elemento com maior preponderância no jogo de futebol, porque é, com as ações que realiza durante o jogo, quem tem o poder de mudar o rumo dos acontecimentos, seja para melhorar ou para piorar a prestação da sua equipa.

Para podermos tirar o melhor proveito das capacidades de um jogador de futebol em iniciação, devemos dar-lhe uma formação adequada.

O processo de formação dos jogadores deve ser abordado a longo prazo, considerando o desenvolvimento harmônico das capacidades intrínsecas dos atletas e as condições do ambiente de prática no qual estão inseridos. O futebol predispõe um ambiente competitivo, em que a sua preparação se orienta por algumas referências vinculadas aos aspetos mais previsíveis do contexto, como a estrutura, as regras e características técnico-táticas. No entanto, esse ambiente é complexo e passa também pela imprevisibilidade, que tem incidência na incerteza e surpresa das ações e reações dos jogadores que visam solucionar os problemas de forma inteligente e eficaz (Garganta; Cunha; Silva, 2000).

No futebol atual, os clubes procuram, e já dispõem de ferramentas para o fazerem, perceber cada vez mais cedo qual ou quais os jogadores com maior margem de progressão, aqueles que dispõem de maior probabilidade de, após a formação, atingirem o sucesso e serem rentáveis para o clube, ou seja, os

clubes vêm ali uma possibilidade de investirem investem mais nesses jogadores em que acreditam.

Nesse sentido, o efeito da idade relativa está presente nos vários escalões de formação. Vários estudos realizados, verificaram que geralmente, os jogadores com mais minutos de jogo numa equipa, são nascidos nos primeiros meses do ano. Segundo Folgado et al (2006), os desportistas nascidos no início do ano de seleção têm vantagem em relação aos seus colegas mais novos do mesmo escalão, fundamentalmente devido ao seu maior desenvolvimento físico. Ainda de acordo com o mesmo autor, esta vantagem permite que os desportistas mais velhos obtenham mais sucesso, enquanto que desportistas mais novos, pelas suas limitações na competição, mostram tendência para ficar frustrados e para abandonar o desporto.

Uma referência na qualidade da formação de jogadores de futebol é o Ajax. Jogadores como Johan Cruyff, Marco Van Basten, Frank Rijkaard e muitos mais, jogadores com grandes carreiras nos melhores clubes do mundo, têm em comum não só a nacionalidade, como também o facto de terem feito a sua formação no mesmo clube, o Ajax. Este clube é um dos grandes exemplos de que, tendo uma formação bem organizada, consegue retirar os devidos proveitos dela, sendo que foi com os diversos jogadores que formou, que escreveu as “páginas douradas” da sua rica história, vencendo inúmeros campeonatos holandeses e várias Ligas dos Campeões, a maior competição europeia de clubes.

De maneira a ajustar o processo de formação ao que é pretendido no jogo, o departamento de formação do Ajax utiliza a sigla “TIPS” para descrever as potencialidades que os seus jogadores devem dispor (Adriaanse, in Kormelink & Seeverens, 1997: 63, citado por Lemos, 2005)

O T (“technique”) sugere que o jogador jovem do Ajax tem que ser tecnicamente evoluído.

O I (“Intelligence” e “insight”) refere-se à inteligência e perspicácia, sendo que o jogador deve ter a capacidade de observar e antecipar de forma a surpreender o adversário.

O P (“personality”) refere-se à personalidade e indica que o jovem atleta deverá ser capaz de comunicar com os outros, ser líder e criativo, demonstrar audácia, ser recetivo aos seus companheiros de equipa e de trabalhar de forma disciplinada.

Por fim, o S (“speed”), que representa a velocidade. O jogador deve dispor de velocidade de marcação, de mobilidade, de execução e e velocidade em grandes distâncias.

Segundo Adriaanse (1993), citado por Lemos (2005), o grande segredo da formação do Ajax está no facto de “os nossos jogadores se habituarem a jogar o nosso sistema desde muito jovens. À medida que vão crescendo, vão melhorando as suas capacidades para o lugar que lhes é destinado e quando tiverem 18 ou 19 anos, caso a equipa principal necessite deles, estão prontos, desde logo, a integrarem-se sem estranharem diferenças na forma de jogar. Já sabem perfeitamente quais as tarefas que têm de desempenhar”.

Ou seja, pelas palavras deste autor, percebemos que é importante que tanto as diferentes equipas da formação como a equipa principal sigam os mesmos princípios, para que a fase de transição da formação para a equipa sénior seja o mais breve e com a melhor taxa de sucesso possível.

No entanto, Scaglia et al. (2013), citado por Bettega (2015), refere que o processo de formação na iniciação no futebol deve estabelecer uma diversidade de experiências, passando pelo reconhecimento de fatores externos ao jogo, bem como pelos aspetos internos, relacionados à atuação nas fases de defesa e ataque. A partir da iniciação, é importante que se estabeleça a diversidade na formação ao longo das categorias de base, o que passa pela utilização de diferentes sistemas táticos, a partir de vários modelos de jogo, propiciando que o atleta tenha referências posicionais e funcionais diversificadas durante o seu percurso formativo.

O treino

A estruturação do processo de treino assume-se como um fator determinante na preparação de uma equipa de futebol. Particularmente no contexto do futebol de formação, a Metodologia de Treino adotada destaca-se como fator capital, já que o objetivo é desenvolver a capacidade do jovem se tornar competente no jogo.

Ao longo dos tempos, diferentes têm sido as perspetivas dominantes relativamente à aprendizagem e controlo do movimento humano. Podemos distinguir, essencialmente, duas abordagens contrastantes: uma baseada na psicologia cognitiva tradicional, e outra baseada na psicologia ecológica e na teoria dos sistemas dinâmicos (Araújo, 2003).

A primeira metodologia preconiza a aprendizagem assente na procura de um modelo ideal de execução. Os processos cognitivos, como a tomada de decisão, são conceptualizados como elaborações mentais baseadas nas memórias armazenadas, que posteriormente são implementadas pelas estruturas executivas (ossos, músculos, etc.) (Araújo, 2005). Por sua vez, a segunda metodologia idealiza a aquisição motora baseada na manipulação dos constrangimentos, visando que o atleta encontre o seu próprio padrão de execução (Passos, Batalau, & Gonçalves, 2006).

Sendo assim tem de haver mais que um comportamento predefinido ou pré-programado para o jogo (Araújo, Davids & Serpa, 2005).

A teoria dos sistemas dinâmicos concebe os constrangimentos como pressões, ou ligações entre elementos que influenciam a aquisição de ações e movimentos coordenados num determinado sentido (Araújo, 2005). Deste modo os movimentos coordenados, emergem a partir da interação entre múltiplos constrangimentos. Segundo o mesmo autor, torna-se necessário identificar e manipular os constrangimentos mais relevantes para que as ações e decisões tenham maior eficácia. Isto indica que é necessária a adaptação intencional aos constrangimentos da tarefa.

Procura-se assim, transpor para o treino os modelos de ação mais eficazes, bem como as tendências evolutivas do jogo que caracterizam o desempenho dos

melhores jogadores e das melhores equipas do mundo, de forma a estimular, através dos exercícios, o desenvolvimento de “comportamentos” definidos, integrados em estruturas funcionais que consubstanciam as suas exigências dominantes (Castelo, 2002).

Métodos de Treino

Segundo Castelo & Matos (2013), a ideia subjacente à construção de métodos de treino, baseia-se na necessidade imperiosa de ordenar, direccionar, racionalizar e moldar corretamente os meios de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos praticantes inseridos nas diferentes modalidades desportivas. Ainda segundo o mesmo autor, 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.

O mesmo autor divide os métodos de treino em 3 grandes grupos, os Exercícios de Preparação Geral, os Exercícios Específicos de Preparação Geral e os Exercícios Específicos de Preparação.

O primeiro grupo é o mais básico e inserem-se nele os exercícios realizados para a preparação da equipa na fase inicial do treino, podendo ser realizados com ou sem bola.

O segundo grupo está dividido em 4 métodos de treino, os Exercícios de Manutenção de Posse de Bola, os Descontextualizados, os exercícios em Circuito e os Lúdico-Recreativos.

O último grupo, o mais complexo de todos e o que maior importância tem na forma de jogar da equipa, está dividido em 6 métodos de treino: Concretização do objetivo do jogo, Metaespecializados, Treino de Setores, os Padronizados, Situações fixas de Jogo e Competitivos

O jogo

O jogo surge como o resultado do treino e é o momento em que colocámos em prática todo o conhecimento que nele recebemos e os temas que trabalhamos.

É certo que cada equipa tem a sua organização, estando esta assente sobre a ideia de jogo do treinador. Segundo Oliveira (2003), devem ser claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares. Se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado.

Contudo é importante referir que são os jogadores que operacionalizam as ideias do treinador. Em situação de jogo existe um adversário que condiciona sempre a “nossa” ideia de jogo e que leva a que os jogadores se adaptem constantemente aos constrangimentos a que estão sujeitos e que comuniquem espontaneamente entre si.

Travassos (2012) refere que as melhores equipas são aquelas que apresentam uma maior variabilidade de comportamentos que lhes permite constantemente ajustar-se às adversidades da equipa adversária.

Para Garganta & Grehaigne (1999), na construção da atitude tática, o desenvolvimento das possibilidades de escolha de um jogador depende do conhecimento que este possui do jogo, estando a sua forma de atuação fortemente condicionada pelo modo como ele concebe e percebe o jogo, isto é, pelos seus modelos de explicação.

Isto significa que a forma de um jogador entender o jogo e de nele se exprimir, depende de um fundo, que constitui aquilo que podemos designar por "modelo de jogo". As relações que o jogador estabelece entre este modelo e as situações que ocorrem no jogo, orientam as respetivas decisões, condicionando a organização da perceção, a compreensão das informações e a resposta motora.

Momentos de Jogo

Segundo Oliveira (2003), existem 4 Momentos de Jogo, numa partida de futebol, Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva.

O Momento de Organização Ofensiva é o momento em que a nossa equipa tem a posse de bola e é importante criar situações para conseguir o objetivo, marcar golo.

O Momento de Transição Defensiva é no instante em que a equipa perde a bola e em que tem de ser organizada rapidamente, fechando os espaços entre si para evitar que a equipa adversária crie perigo e consequente oportunidade de golo. Por vezes, recorrer à falta é a melhor solução para evitar o perigo adversário.

O Momento de Organização Defensiva refere-se ao momento de jogo em que a equipa não dispõe da posse de bola, devendo adotar um bom posicionamento, com um bloco compacto, evitando que a equipa adversária faça golo.

O Momento de Transição Ofensiva diz respeito ao momento em que a equipa recupera a bola e o objetivo é aproveitar a desorganização da equipa adversária naquele instante, avançando rapidamente em direção à baliza contrária. Caso não seja possível aproveitar a desorganização adversária para tentar o golo, o objetivo passa por retirar a bola da zona de pressão adversária para uma zona em que a equipa esteja em superioridade.

Há ainda quem considere a existência de um quinto Momento de Jogo, os Esquemas Táticos, que se referem às bolas paradas da equipa, tanto defensivas como ofensivas.

Modelo de Jogo

O modelo de jogo assume uma importância fulcral na preparação da nossa equipa, pois é a finalidade do trabalho que temos durante a semana. Ou seja, o processo de treino deve estar de acordo com o nosso modelo, para que na competição, a nossa equipa apresente as nossas ideias nas melhores condições.

O modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) em seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Para Gomes (2008) citado por Casarin et al, não existe um modelo de jogo único (universal), porque cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador, suas concepções e adaptações a essa cultura.

Modelo de jogo FC Penafiel

Nas seguintes ilustrações, está representado o modelo de jogo do FC Penafiel, que serve de referência para os treinadores dos escalões de formação.

Na primeira ilustração, está demonstrado o modelo de jogo do clube no que diz respeito ao momento de organização defensiva.

1- Organização Ofensiva

Saída do guarda-redes

Saída curta - centrais abrem, laterais projetam, dois médios centro aproximam (fazer duplo pivô), só após uma circulação é que um dos médios encaixa no meio dos centrais ou no espaço do lateral;



Figura 4- Organização Ofensiva - saída curta do GR

Saída longa - equipa posiciona numa estrutura 1-4-1-3-2. Bola é batida para o AV da referência que vem em apoio com o intuito de pentear a bola para a rutura do outro avançado e do ala contrário à bola.



Figura 5- Organização Ofensiva - Saída Longa do GR

2ª fase de construção

- Entrada no espaço através da condução de bola dos centrais/médio centro
- Entrada no espaço através da ligação pelo lateral fora, ou pelo ala dentro;
- Entrada no espaço através de uma ligação em profundidade no Avançado.



Figura 6- Organização Ofensiva - 2ª fase de construção

Fase de Criação

- Entrada no espaço fora pela largura e profundidade do lateral em passe curto;
- Entrada no espaço fora com rutura do ala de dentro para fora;
- Entrada no espaço fora com movimento em ferradura do avançado para o corredor (ligação em profundidade);
- Entrada no espaço fora com variação de corredor em passe longo para o lateral lado oposto;
- Entrada no espaço dentro com ligação nos alas que estão por dentro, com demarcação em rutura do lateral de fora para dentro

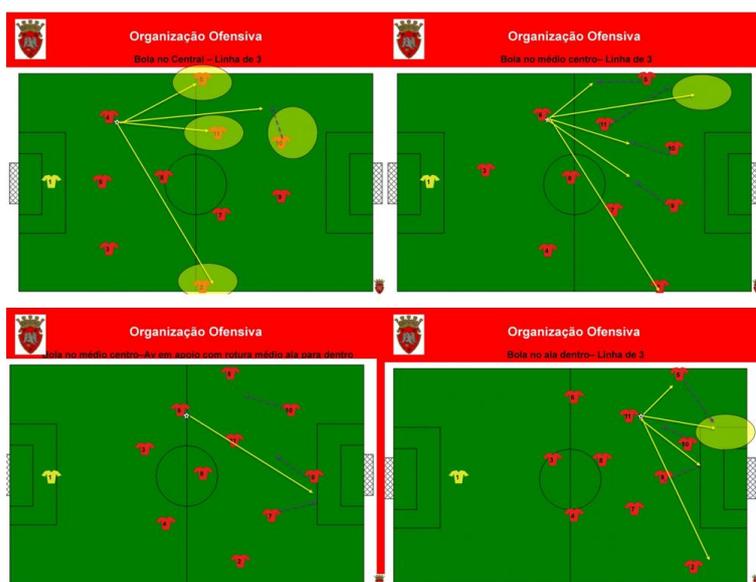


Figura 7- Organização Ofensiva - Fase de Criação

Finalização

- primeiro poste;
- segundo poste;
- zona de penalti;
- entrada da área



Figura 8- Organização Ofensiva - Posicionamento na Finalização

2- Organização Defensiva

Grande princípio: Defesa à zona pressionante

Objetivo geral: condicionar o adversário (mandar no jogo)

Subprincípios:

- Jogo posicional
- Proteger espaços interiores
- Ter como referências defensivas (baliza, bola, colega, espaço, adversário)
- Zonas de pressão (corredor lateral)



Figura 9- Organização Defensiva - Orientação do adversário para as zonas de pressão

Comportamentos desejados

- atrasar e tentar parar ataque adversário;
- direcionar jogo adversário para onde queremos (zonas de pressão)
- pressão para ganhar a bola (pressão coletiva, para obrigar adversário a errar)
- ganhar a posse de bola

3- Transição Defensiva

Grande princípio: pressão ao portador da bola e espaço circundante.

Subprincípios:

- Mudança de atitude de ofensiva para defensiva;
- pressão ao portador da bola e espaço circundante com coberturas;
- fechar linhas em largura e profundidade.

Comportamentos desejados

- pressão para ganhar a bola;
- pressão para entrar em organização (dar tempo para reduzir espaços e linhas coletivamente);
- dar tempo para as linhas fecharem em largura e profundidade;
- não permitir passes em profundidade;
- não permitir tirar a bola da zona de pressão.

4- Transição Ofensiva

Grande princípio: Tirar a bola da zona de pressão

Comportamentos desejados:

- com adversário desorganizado ligar em profundidade na referência de transição (avançado);
- com adversário desorganizado ligar em profundidade no ala contrário
- com passe longo;
- com adversário organizado tirar em segurança pela cobertura, para de seguida entrar em organização ofensiva.

5- Esquemas Táticos

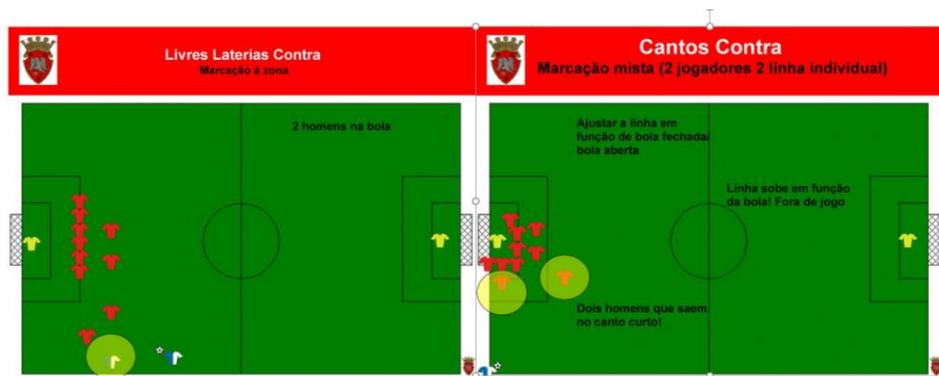


Figura 10- Esquemas Táticos defensivos

Organização do Processo de Treino

Uma correta organização do processo de treino é importante para obtermos sucesso no decorrer da época desportiva, por isso quanto melhor fora nossa planificação, melhores tenderão a ser os resultados e será mais fácil cumprir os objetivos.

Segundo Garganta (2004), treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis. Ainda segundo o mesmo autor, o treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites, não a sua onnipotência.

Cabe-nos a nós, treinadores, ter em atenção as limitações e potencialidades dos nossos jogadores e fazê-los perceber que os exercícios que elaboramos para o treino têm como objetivo potenciar cada um, e conseqüentemente, elevar o nível da equipa

No que diz respeito à periodização, a época desportiva está dividida em períodos. Segundo Matvéiev (1991), a época desportiva divide-se em três períodos distintos. Inicialmente, temos o Período Preparatório, aquele em que os atletas adquirem a forma desportiva que necessitam durante a competição. O Período Competitivo é o momento no qual os atletas preservam a forma desportiva adquirida no período anterior e aplicam-na na procura dos resultados desportivos. Por último, o Período de Transição, é quando os atletas vão perder a forma desportiva, conseqüência do descanso pós competição.

Planificação do processo de treino

Ficou definido que o treinador principal estava responsável pela elaboração do plano de treino, sendo que no final de cada sessão, a equipa técnica tinha uma discussão sobre os exercícios a realizar na sessão seguinte. Antes do início de cada sessão, analisávamos o plano e distribuíamos as tarefas pelos elementos da equipa técnica.

Na imagem seguinte, podemos observar um exemplo de um plano de treino da nossa equipa. O modelo do plano é elaborado pelo clube, sendo que cada equipa técnica tem que seguir este mesmo modelo e posteriormente enviar à coordenação os planos de treinos.

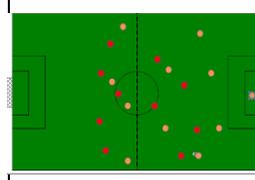
PLANO DE TREINO																																																																										
Data: 28/9/17		5ª		LOCAL: Penafiel			HORA: 19:30h																																																																			
MICROCICLO: 5			U. DE TREINO: 17				DURAÇÃO: 60'																																																																			
MATERIAL			OBJETIVOS				NOTAS																																																																			
-Cones - Bolas - Sinalizadores - H2O - Coletes			Referenciais pressão. Controlo Profundidade. Ligação defesa Meio																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>G.R.</th> <th>LATERAIS</th> <th>D. CENTRAIS</th> <th>PIVÔS</th> <th>ALAS</th> <th>AVANÇADOS</th> <th colspan="3">Sub.16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">PLANTEL</td> <td>Ivo</td> <td>Licá</td> <td>Monteiro</td> <td>Tiago</td> <td>Mota</td> <td>Guedes</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitor</td> <td>Miranda</td> <td>Caetano</td> <td>Luis B.</td> <td>Paulinho</td> <td>Alex</td> <td>P = PRESENTE</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>João Martins</td> <td>Valente</td> <td>Diogo</td> <td>Filipe</td> <td>Estradas</td> <td>L=LESIONADO</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Emanuel</td> <td>Amaral</td> <td>Bernardo</td> <td>A=NÃO TREIN</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Bruno</td> <td></td> <td></td> <td>B = EQUIPA B</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Rafa G.</td> <td></td> <td></td> <td>F = FALTOU</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>											G.R.	LATERAIS	D. CENTRAIS	PIVÔS	ALAS	AVANÇADOS	Sub.16			PLANTEL	Ivo	Licá	Monteiro	Tiago	Mota	Guedes				Vitor	Miranda	Caetano	Luis B.	Paulinho	Alex	P = PRESENTE				João Martins	Valente	Diogo	Filipe	Estradas	L=LESIONADO						Emanuel	Amaral	Bernardo	A=NÃO TREIN						Bruno			B = EQUIPA B						Rafa G.			F = FALTOU		
	G.R.	LATERAIS	D. CENTRAIS	PIVÔS	ALAS	AVANÇADOS	Sub.16																																																																			
PLANTEL	Ivo	Licá	Monteiro	Tiago	Mota	Guedes																																																																				
	Vitor	Miranda	Caetano	Luis B.	Paulinho	Alex	P = PRESENTE																																																																			
		João Martins	Valente	Diogo	Filipe	Estradas	L=LESIONADO																																																																			
				Emanuel	Amaral	Bernardo	A=NÃO TREIN																																																																			
				Bruno			B = EQUIPA B																																																																			
				Rafa G.			F = FALTOU																																																																			
PARTE INICIAL - AQUECIMENTO/ATIVAÇÃO																																																																										
DURAÇÃO	8MIN																																																																									
ESPAÇO	1: Mobilização Mobilização (corrida frontal, corrida lateral, rotação braços, corrida em zig-zag, skipping baixo, skipping medio, skipping alto). Passe 2 a 2 Alongamentos																																																																									
MATERIAL	cones																																																																									
DURAÇÃO	2: Controlo da profundidade da linha de defesa Jogo 10x10 Se bola descoberta, linha defensiva baixa para linha tracejada. 2 Periodos de 7min (2 recup)																																																																									
ESPAÇO																																																																										
MATERIAL	3: Ligação defesa meio Campo Na primeira fase joga-se 5x5, tendo a equipa em posse de fazer chegar a bola aos PIs ou Alas que estão no outro lado da linha tracejada. 2 Periodos de 8 min (2min recup)																																																																									
MATERIAL	coletes Cones bolas																																																																									
																																																																										
NOTAS																																																																										

Figura 11 - Exemplo de um plano de treino

A nossa planificação estava dividida em microciclos, sendo que no final de cada microciclo, concluíamos quais as nossas maiores limitações, que deveriam ser corrigidas, e a partir daí definíamos os temas a trabalhar durante as sessões de treino.

O microciclo de treino tem início à segunda-feira, o dia após o jogo e termina ao domingo, normalmente o dia do jogo.

Tabela 2 - Exemplo de um Microciclo

Microciclo nº 16						
4 dezembro	5 dezembro	6 dezembro	7 dezembro	8 dezembro	9 dezembro	10 dezembro
	Recuperação ativa	Operacionalização Aquisitiva da Organização de Jogo				
Folga	Análise ao último jogo, recuperação. EPG-resistência EEPG- A. Técnico EEPG – MPB 4x2+2 EEP – competitivo Gr+9x9+Gr EPG-Força /flexibilidade	Organização defensiva: Reação à perda de bola. EEPG- A. Técnico EEPG- MPB 3x1+1 (meinho C/ transição) EEP – meta especializada EEP – competitivo Gr+9x9+Gr EPG-Força /flexibilidade	Organização ofensiva: Sistema tático 4-4-2 EEPG- A. Técnico EEPG- MPB 9x9 EEP – meta especializada EEP – competitivo Gr+9x9+Gr EPG-Força /flexibilidade	Organização ofensiva Finalização EEPG- A. Técnico EEPG- MPB (2+)3x3(+2) EEP- competitivo Gr+9x9+Gr EPG- flexibilidade	Folga	Jogo FC Felgueiras (C)
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	Sábado	domingo

O microciclo dispõe de 2 dias de folga, o dia antes e o dia após o jogo. O primeiro treino da semana, à terça-feira, serve de recuperação do jogo anterior, sendo que os restantes dias de treino são de Operacionalização aquisitiva da organização de jogo. No microciclo acima demonstrado, na quarta-feira, demos especial ênfase à organização defensiva, em que trabalhamos a reação à perda da bola. Na quinta-feira trabalhamos a organização ofensiva inserida no nosso sistema tático. Por fim, na quinta-feira, trabalhamos também a organização ofensiva, mais direcionada para as situações de finalização.

Controlo e avaliação do Processo de Treino

O controlo e avaliação do processo de treino é um dos itens mais importantes para a equipa técnica, pois é através deste controlo que podemos perceber se o processo de treino está a ser eficaz ou não, percebendo qual o nível do rendimento da equipa e fazendo com que este melhore.

Neste capítulo, iremos analisar os Indicadores de Treino e de Competição.

Indicadores de Treino

No controlo e avaliação do processo de treino, usamos vários indicadores de treino para percebermos se o processo estava a ir de encontro ao que pretendíamos. Para isso, controlamos o tempo de treino, os métodos de treino que utilizamos nas sessões, e ainda os minutos de treino que cada jogador realizou.

Para fazermos um melhor controlo do tempo de treino que dispusemos, dividimos em Tempo Planeado, Tempo Real e Tempo de Prática, sendo que o planeado se refere ao tempo que a equipa técnica planeou nas unidades de treino. O tempo real diz respeito ao tempo que duraram na realidade as sessões de treino, e o tempo de prática refere-se ao tempo em que os atletas passaram em exercício. Estes três itens são importantes de ser analisados, para a equipa técnica perceber se o tempo disponível para a sessão de treino estava a ser realmente bem aproveitado. Como tal, no gráfico seguinte, podemos comparar os três itens acima referidos, durante toda a época desportiva.



Gráfico 1- Tempo de Treino (Planeado, Real, Prática)

Durante a época desportiva, a nossa equipa realizou cerca de 169 unidades de treino, contabilizando um total de 10985 minutos de Tempo Real.

Como podemos verificar no gráfico acima, o Tempo Planeado foi de 11830 minutos, sendo que o Tempo Real foi ligeiramente menos, podendo ser justificado por alguns atrasos no início da sessão de treino, ou por algumas sessões terminarem mais cedo do que o previsto.

O Tempo de Prática, fixou-se nos 8517 minutos, o que corresponde a mais de 77% do tempo real, e que é um tempo de prática bastante razoável, e que permite que os atletas passem a maior parte do treino a melhorarem e, conseqüentemente, estarem melhor preparados.

Métodos de Treino

Os métodos de treino também foram um indicador de treino por nós controlado.

Na seguinte tabela, podemos verificar a divisão, em minutos, dos Métodos de Treino que usamos durante o processo de treino da nossa equipa.

Neste controlo, utilizamos os métodos de treino propostos por Castelo (2013)

Tabela 3- Tempos dos Métodos de Treino

Preparação Geral	Específicos de Preparação Geral	Específicos de Preparação
1359	2373	4785

Dos 8517 minutos de prática da época 2017/2018, em 1359 minutos foram aplicados exercícios de Preparação Geral, em 2373 foram exercícios Específicos de Preparação Geral, e em 4785 usamos exercícios Específicos de Preparação.

Do Tempo Real de Treino, houve 2468 minutos sem atividade física, tempo que foi usado na instrução dos exercícios ou na transição entre estes.

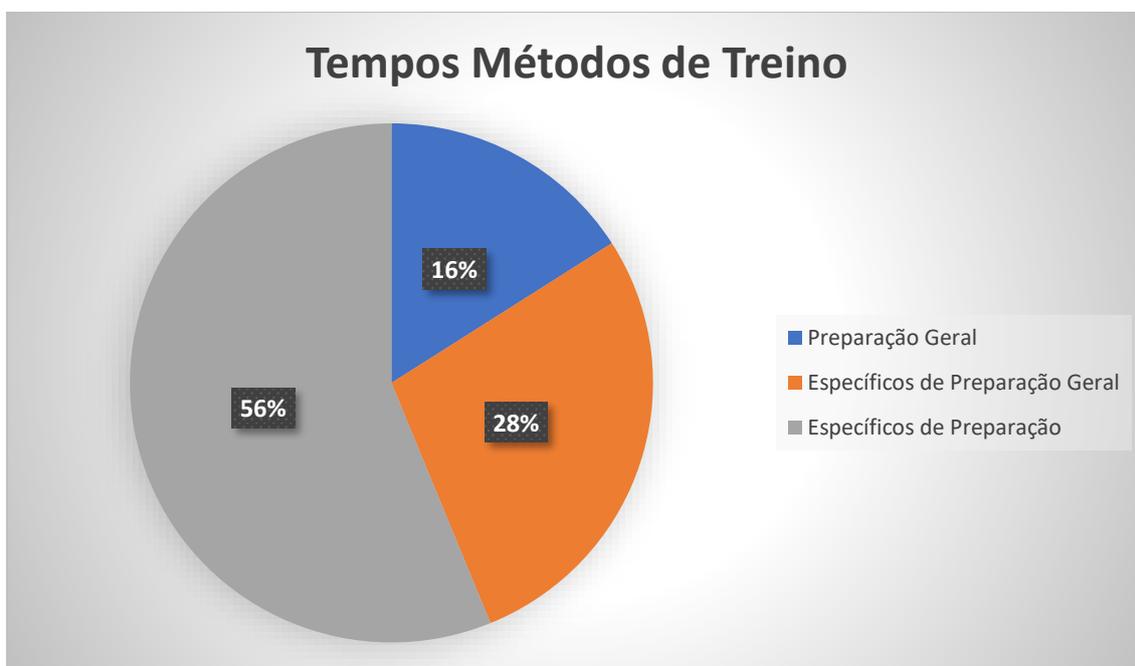


Gráfico 2- Métodos de treino utilizados

Em percentagem, a maior fatia, com 56%, pertence aos exercícios Específicos de Preparação, sendo que os Específicos de Preparação Geral foram usados em 28% do tempo e os de Preparação Geral em 16%. O período sem atividade foi de 15%.

Ferreira (2016), utilizou os Exercícios Específicos de Preparação Geral numa percentagem de tempo similar, com 27%. No entanto, ou outros Métodos diferem um pouco, sendo que deu mais importância aos Métodos Específicos de

Preparação, com 71%, ao invés dos Exercícios de Preparação Geral, que só ocuparam 2%.

Fazendo uma divisão mais pormenorizada dos Métodos de Treino usados, podemos fazer uma análise mais profunda.

No que diz respeito à categoria mais básica dos métodos de treino, os de Preparação Geral, os 1359 minutos foram distribuídos da seguinte forma.

Tabela 4- Métodos de Treino - Exercícios de Preparação Geral

Exercícios de Preparação Geral (minutos)

Corrida	Velocidade	Força	Flexibilidade
307	315	291	446

Dos 1359 minutos dos Exercícios de Preparação Geral, a Flexibilidade foi onde gastamos mais tempo, com 446 minutos de treino. Logo de seguida a Velocidade, com 315 minutos, a Corrida em 307 minutos e os Exercícios de Força em 291 minutos.

A nossa equipa técnica deu bastante valor a cada um dos 4 itens dos exercícios de preparação geral, como podemos verificar no tempo atribuído a cada um deles, pois, no nosso entender, estes exercícios iriam ajudar-nos a manter a nossa equipa preparada fisicamente para a época desportiva e precavermos ao máximo contra a existência de lesões nos nossos atletas.

No que diz respeito aos Exercícios Específicos de Preparação Geral, distribuímos-los desta forma nas nossas unidades de treino:

Tabela 5- Métodos de Treino - Exercícios Específicos de Preparação Geral

Exercícios Específicos de Preparação Geral (minutos)

Manutenção da Posse de Bola	Exercícios Descontextualizados	Exercícios em Circuito	Exercícios Lúdico-Recreativos
1192	720	174	287

Os exercícios de Manutenção da Posse de Bola ocuparam claramente a maior parte do tempo no que se refere aos Exercícios Específicos de Preparação

Geral, com 1192 minutos. Estes exercícios foram, claramente, os exercícios aos quais demos mais importância, porque idealizamos uma equipa preparada para ter a bola, em que os atletas se sentem confortáveis com a bola no pé e sem medo de arriscar e assumir o jogo, pois só assim acreditamos que podíamos melhorar individual e coletivamente.

Os exercícios Descontextualizados foram usados em 720 minutos, os Lúdico-Recreativos em 287 minutos e finalmente os Exercícios em Circuito, que preencheram 174 minutos.

Os Exercícios Específicos de Preparação, ocuparam 56% do tempo do nosso processo de treino, ou seja, mais de metade do tempo de prática foi com exercícios direcionados para a preparação para o jogo. Na próxima tabela podemos verificar de que forma foram distribuídos

Tabela 6- Métodos de Treino - Exercícios Específicos de Preparação

Exercícios Específicos de Preparação (minutos)

Meta-especializados	Finalização	Setores	Padronizados	Situações Fixas do Jogo	Competitivos
447	675	849	432	372	2010

Como podemos verificar, os exercícios mais utilizados nas sessões de treino, no que se refere as Exercícios Específicos de Preparação, foram os Competitivos, em que foram usados durante 2010 minutos. De seguida, o Treino de Setores, em 849 minutos, Finalização, em 675, exercícios Meta-especializados, em 447 minutos, os exercícios Padronizados em 432 minutos, e por fim as Situações Fixas de Jogos, em que dispensamos 372 minutos de treino

No gráfico a seguir apresentado, estão distribuídos, por atleta, o tempo em minutos, em que estiveram presentes nas nossas sessões de treino.

Momentos de Jogo

Na seguinte tabela podemos verificar a distribuição do Tempo Total de Treino pelos diferentes Momentos de Jogo

Tabela 7- Momentos de jogo (em minutos)

Momentos de Jogo (em minutos)				
Organização Defensiva	Transição Defensiva	Organização Ofensiva	Transição Ofensiva	Bolas Paradas
2878	627	3892	578	542

Podemos verificar que a Organização Ofensiva foi o Momento de Jogo mais trabalhado pela equipa técnica, com 3892 minutos ocupados neste momento. Como referido anteriormente, e seguindo o modelo de jogo do clube, queremos ter atletas e a equipa com capacidade para mandarem no jogo, estando sempre mais próximos de marcar e vencer. No entanto, os atletas não podem dominar o jogo só quando estão a atacar ou têm a posse de bola, é importante que saibam defender a nossa baliza do ataque adversário, por isso, também com bastante importância no processo de Treino, surge a Organização Defensiva, que ocupou 2878 minutos do processo de Treino. As Transições Defensiva e Ofensiva, ocuparam 627 e 578 minutos, respetivamente, sendo que os Esquemas Táticos foram o Momento que menos tempo disponibilizamos, com 542 minutos.

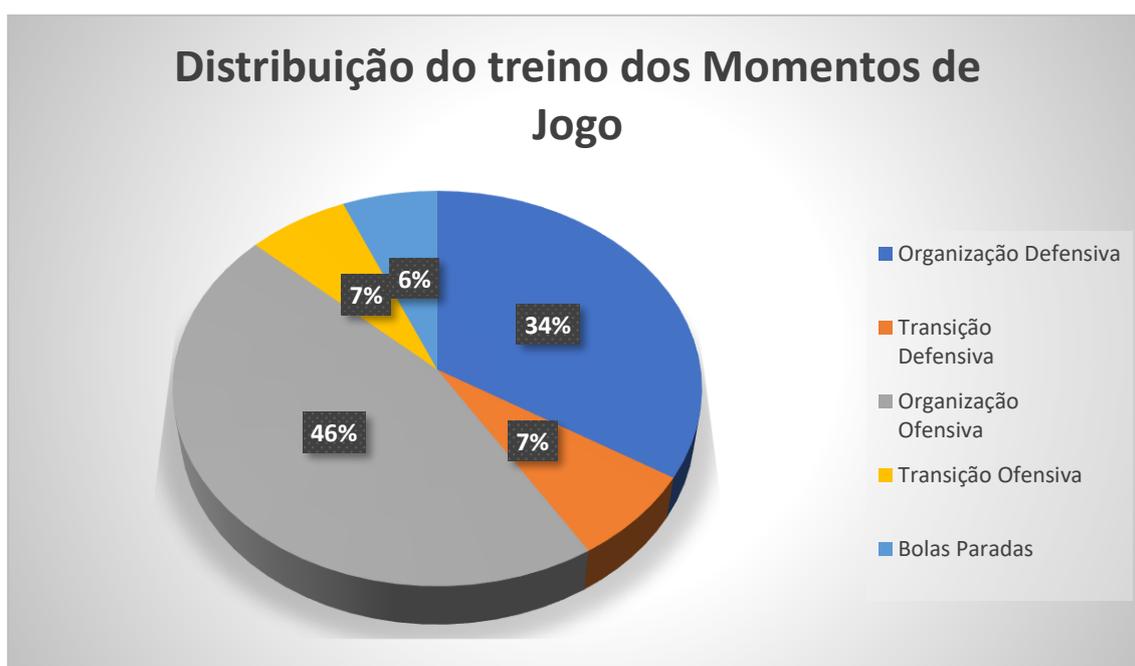


Gráfico 3- Distribuição dos Momentos de Jogo (em %)

O controlo do tempo de treino de cada atleta tem também bastante importância no controlo e avaliação do processo de treino, sabendo que existirão sempre uns atletas com mais minutos do que outros, mas cabe à equipa técnica perceber as razões para que tal aconteça.

No seguinte gráfico podemos verificar os minutos de treino em que cada atleta esteve presente na nossa equipa

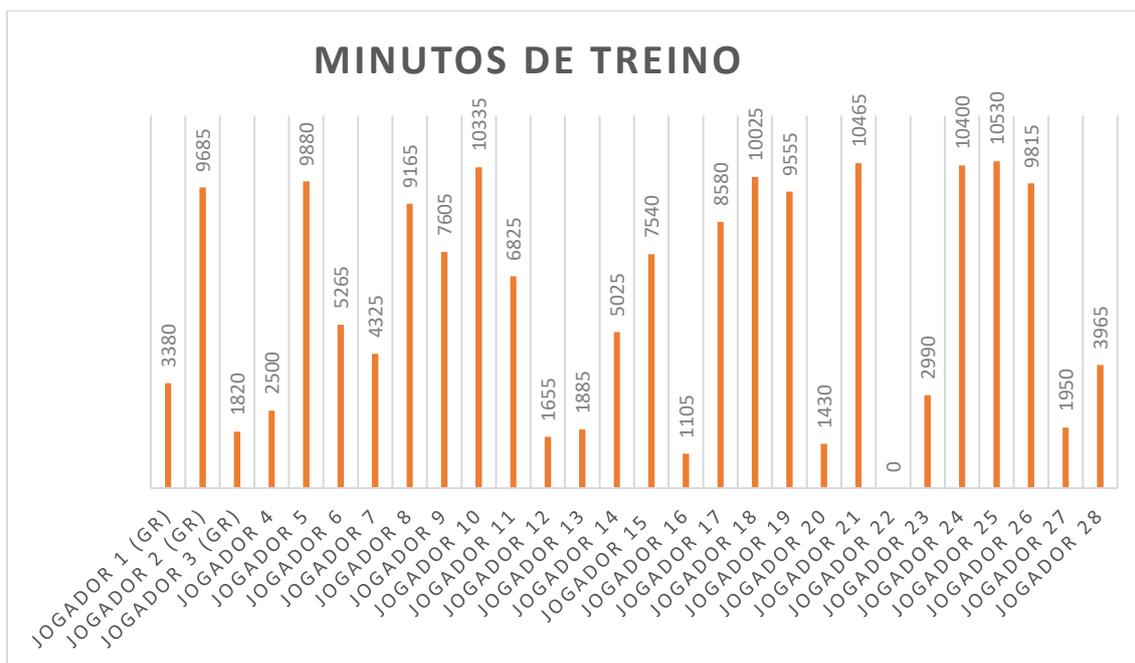


Gráfico 4- Minutos de Treino dos atletas

Podemos verificar que houve atletas com tempo de treino elevado, não muito longe do tempo de treino total, como são os casos do Jogador 2 (GR), Jogador 5, Jogador 8, Jogador 10, Jogador 18, Jogador 19, Jogador 21, Jogador 24, Jogador 25 e Jogador 26. No entanto, atletas como o Jogador 9 e o Jogador 10, só não acompanharam os colegas anteriores porque estiveram bastante tempo lesionados, no departamento médico do clube. O caso do Jogador 15 é distinto, o atleta não podia estar presente na sessão de treino de terça feira, sendo que nos foi comunicado isso no início da época e foi uma situação aceite pela equipa técnica e coordenação do clube.

No sentido inverso, temos vários atletas com pouco tempo de treino, comparado com o total. Há diferentes razões para o sucedido. Atletas como o Jogador 3 (GR), Jogador 4, Jogador 12, Jogador 13, o Jogador 16, Jogador 20 e Jogador 27, estiveram na maior parte da época com a equipa sub-17, por apresentarem

mais capacidade que os restantes, ou por as posições em que jogam estarem mais deficitárias no escalão acima. No caso do Jogador1 (GR), Jogador 6, Jogador 7, Jogador 14, Jogador 23 e Jogador 28, o pouco tempo de treino é explicado pelo facto de terem abandonado o clube no decorrer da temporada, insatisfeitos com a menos utilização, ou por outras razões. O jogador com menos tempo de treino, o Jogador 22, jogador em quem o clube tinha muitas expectativas, lesionou-se gravemente na pré-época da equipa sub-17, tendo falhado toda a temporada 2017/2018 e não tendo realizado qualquer minuto de treino com a nossa equipa.

Indicadores de Competição

Nos Indicadores de competição podemos ter uma noção de qual foi a prestação da equipa e dos atletas na competição, assim como os minutos de jogo de cada atleta.

Como já foi referido anteriormente, a equipa realizou 36 jogos oficiais, contabilizando um total de 3024 minutos de jogo. Destes 36 jogos, a nossa equipa venceu 14, empatou em 7 ocasiões e saiu derrotada em 15 jogos.

Resultados da Competição

Na seguinte tabela, estão presentes os resultados completos da equipa na 1ª Divisão da Associação de Futebol do Porto, época 2017/2018

Tabela 8- Resultados FC Penafiel 1ª Divisão AF Porto, Série 2

Equipa Visitada	Resultado	Equipa Visitante
AD Lousada	0-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	6-0	FC Alpendorada
FC Penafiel b	1-2	Amarante FC
SC Rio Tinto	1-0	FC Penafiel b
FC Penafiel b	7-0	AR São Martinho
AC Vila Meã	2-2	FC Penafiel b
FC Penafiel b	4-0	FC Tirsense
CD Aves	5-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	1-3	AC Alfenense

FC P.Ferreira b	1-0	FC Penafiel b
FC Penafiel b	1-5	UD Sousense
CD Trofense	2-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	1-1	FC Felgueiras
Gondomar SC	5-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	3-3	SC Freamunde
FC Penafiel b	2-1	AD Lousada
FC Alpendorada	2-1	FC Penafiel b
Amarante FC	4-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	2-1	SC Rio Tinto
AR São Martinho	0-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	0-2	AC Vila Meã
FC Tirsense	0-5	FC Penafiel b
FC Penafiel b	0-1	CD Aves
AC Alfenense	2-0	FC Penafiel b
FC Penafiel b	1-1	FC P.Ferreira b
UD Sousense	2-1	FC Penafiel b
FC Penafiel b	1-0	CD Trofense
FC Felgueiras	1-0	FC Penafiel b
FC Penafiel b	3-3	Gondomar SC
SC Freamunde	1-1	FC Penafiel b

No que se refere aos resultados da nossa equipa nesta competição, obtivemos 9 vitórias, empatamos em 6 partidas e saímos derrotados em metade dos jogos da competição, 15 jogos.

Classificação 1ª Divisão AF Porto

Na imagem que se segue, está demonstrada a classificação geral do Campeonato de Juvenis da 1ª divisão da AF Porto, Série 2

		P	J	V	E	D	
1	Gondomar	79	30	25	4	1	+
2	Sousense	63	30	19	6	5	+
3	Paços Ferreira B	62	30	18	8	4	+
4	Freamunde	62	30	18	8	4	+
5	Amarante FC	62	30	19	5	6	+
6	Desp. Aves	52	30	16	4	10	+
7	Trofense	44	30	12	8	10	+
8	SC Rio Tinto	39	30	11	6	13	+
9	FC Felgueiras 1932	38	30	10	8	12	+
10	Alfenense	37	30	10	7	13	+
11	Penafiel B	33	30	9	6	15	+
12	Tirsense	32	30	9	5	16	+
13	Lousada	30	30	8	6	16	+
14	Vila Meã	19	30	5	4	21	+
15	S. Martinho	14	30	3	5	22	+
16	Alpendorada	9	30	3	0	27	+

Figura 12- Classificação geral 2017/2018, retirada do zerozero.pt

Através da imagem ilustrada em cima, podemos verificar que a nossa equipa terminou a época no 11º lugar da classificação geral. Foi uma época em que sentimos bastantes dificuldades por duas grandes razões: Nem sempre dispúnhamos dos nossos jogadores mais competentes no momento, pois estavam na equipa sub-17, e ainda pelo facto de o nosso plantel ser totalmente sub-16 e defrontar equipas com o plantel maioritariamente sub-17, sendo que nestas idades, a diferença de 1 ano é algo significativa, sendo possível ver isso ao nível do desenvolvimento físico dos atletas. No entanto, e apesar das dificuldades, esta posição na tabela classificativa permitia-nos cumprir o nosso objetivo nesta competição, que era a manutenção. Todavia, devido ao facto de a equipa sub-17 do FC Penafiel não ter assegurado a manutenção no Campeonato Nacional, a nossa equipa foi por “arrasto” e desceu à 2ª Divisão da AF Porto.

Taça Óscar Marques

Aquando do final da competição descrita anteriormente, a nossa equipa participou numa Taça Complementar, a Taça Óscar Marques.

Esta competição tem como objetivo prolongar a época desportiva para as equipas que não se classificam para o play-off de subida, fazendo com que estas realizem mais 6 jogos e oferecem aos atletas mais tempo de jogo para continuarem a evoluir.

Tabela 9- Resultados FC Penafiel na Taça Óscar Marques

Equipa Visitada	Resultado	Equipa Visitante
Amarante FC	3-7	FC Penafiel b
FC Penafiel b	4-2	FC Paços Ferreira
AD Lousada	1-4	FC Penafiel b
FC Penafiel b	8-0	SC Freamunde
FC Felgueiras	2-2	FC Penafiel b
FC Penafiel b	11-0	AC Vila Meã

Nesta competição, tínhamos como objetivo preparar os atletas que no ano seguinte iriam competir nesta divisão, ou seja, todos os nossos atletas sub-16, que no ano seguinte seriam sub-17. Então, com o plantel na “máxima força”, em 6 jogos disputados conseguimos vencer 5 e empatamos apenas 1, contabilizando 36 golos marcados e 8 golos concedidos.

Estes resultados deixam-nos um sabor amargo sobre o que podia ter sido o campeonato da 1ª Divisão da AF Porto. Se eventualmente o plantel da equipa sub-17 fosse mais “rico” em qualidade e não houvesse tanta necessidade de o preencher com jogadores Sub-16, a nossa equipa podia ter feito uma época muito mais tranquila e os jogadores terem desfrutado e evoluído ainda mais.

Tabela 10- Classificação Geral Taça Óscar Marques

Classificação Geral

1º	FC Penafiel	16
2º	FC Paços Ferreira	15
3º	FC Felgueiras	8
4º	Amarante FC	7
5º	AC Vila Meã	6
6º	AD Lousada	5
7º	SC Freamunde	3

Em termos de classificação, a nossa equipa conseguiu superiorizar-se a todas e conseguiu vencer a competição, obtendo mais um ponto do que o segundo classificado, FC Paços de Ferreira. Os restantes adversários, terminaram todos a uma distância pontual considerável, em relação à nossa equipa.

Estatística

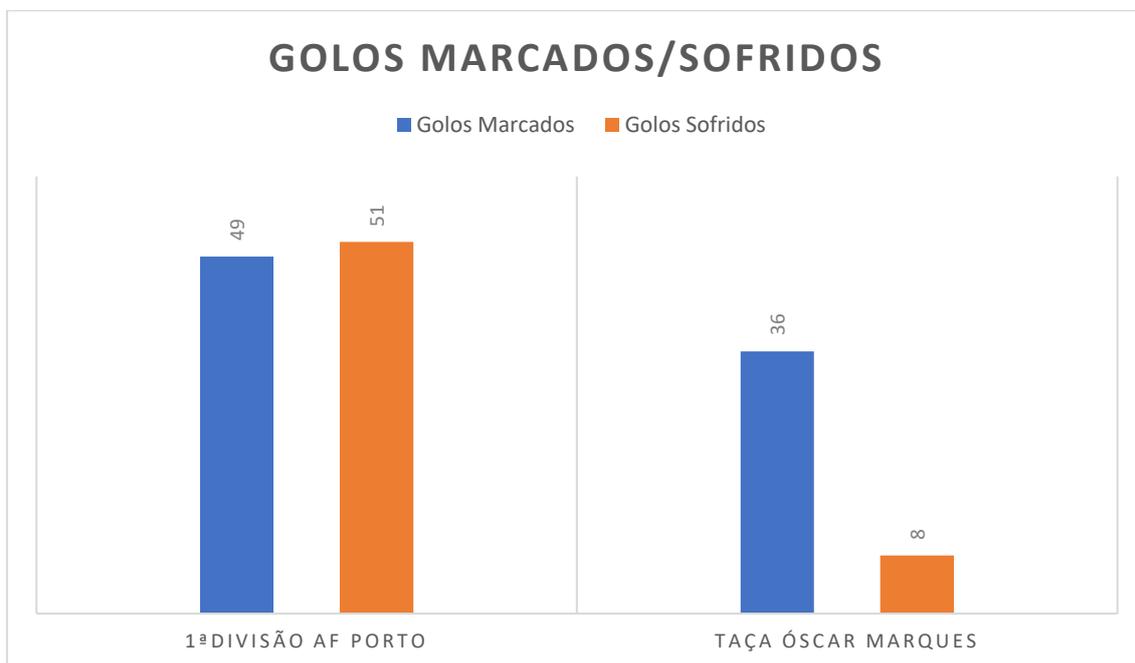


Gráfico 5- Comparação entre golos marcados e sofridos

No final da época, a nossa equipa contabilizou um total de 85 golos marcados contra 59 sofridos. É só um mero dado estatístico, pois, na principal competição, aquela que define subidas e descidas, a nossa equipa acabou com uma diferença de golos negativa (-2), 49 golos marcados contra 51 sofridos.

O salto negativo de 2 golos, demonstra que o nosso campeonato não foi fácil, no entanto conseguimos equilibrar as contas. Na Taça Óscar Marques, a diferença de 28 golos demonstra o quão superior a nossa equipa foi, e demonstra também a diferença qualitativa entre os atletas do nosso plantel.

Quanto à distribuição destes golos pelos atletas, podemos verificá-la no gráfico a seguir demonstrado.

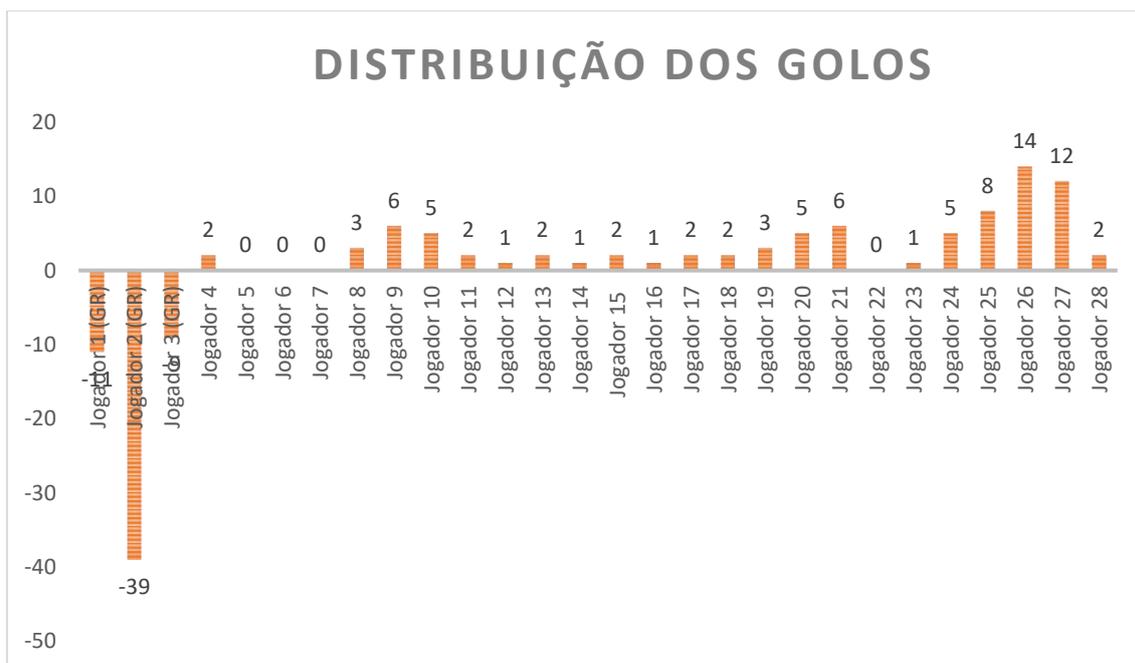


Gráfico 6- Distribuição dos golos pelos atletas

Os atletas com mais golos marcados foram os avançados Jogador 26 e Jogador 27, que no total fizeram 26 golos. De realçar também os defesas centrais Jogador 9 e Jogador 10, com 6 e com 5 golos marcados respetivamente. Estes números resultam do seu bom jogo de cabeça, que resultou nas bolas paradas ofensivas.

Por outro lado, o Jogador 2 (GR) sofreu 39 golos, sendo a diferença para os seus colegas de equipa natural, pois este defendeu a maioria dos jogos.

No gráfico demonstrado a seguir podemos consultar os minutos de jogo que cada um dos 28 jogadores do plantel dispôs. Em quase todos os planteis de equipas de futebol, existe discrepância entre jogadores, no que se refere à qualidade, sendo que são raras as equipas que apresentam um plantel com os

jogadores ao mesmo nível. Juntando a isso o facto de as lesões serem uma situação normal numa equipa de futebol, existirão sempre diferenças no tempo de utilização dos atletas. De seguida vamos poder verificar isso mesmo:

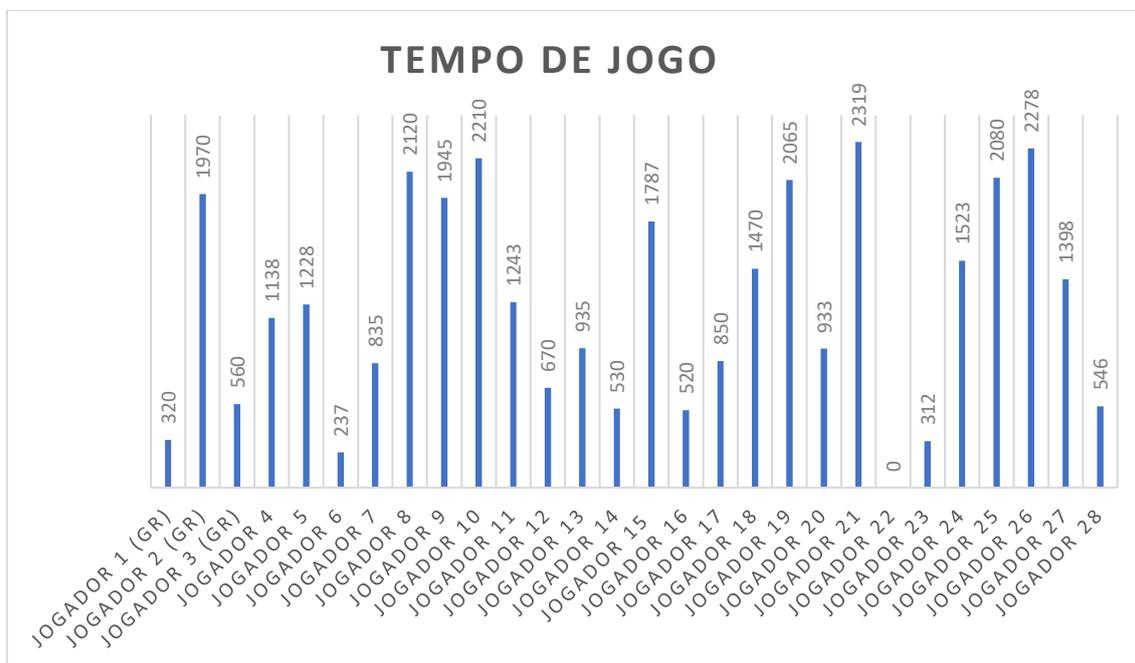


Gráfico 7- Minutos de jogo dos atletas

O gráfico acima demonstrado, oferece-nos os tempos de jogo, em minutos, de cada atleta.

Podemos vislumbrar que o Jogador 2 (Gr), Jogador 8, Jogador 9, Jogador 10, Jogador 15, Jogador 19 e Jogador 21, Jogador 25 e Jogador 26 foram os elementos com mais minutos de jogo da nossa equipa. Existe ainda uma série de jogadores com um tempo de jogo intermédio, alguns dos quais, quando não eram convocados pela equipa sub-17, voltavam à nossa equipa para terem tempo de jogo.

Como mencionado anteriormente, os atletas Jogador 1 (GR), Jogador 6, Jogador 7, Jogador 14, Jogador 23 e o Jogador 28 abandonaram o clube no decorrer da época e foram claramente dos que tiveram menos tempo de jogo. Os casos do Jogador 3 (GR) e do Jogador 16 são distintos dos anteriores, sendo que a pouca utilização no jogo se deve ao facto de ingressarem na equipa sub-17 praticamente a época toda.

Reflexões Finais

Finalizada a época desportiva, existem reflexões a fazer sobre o que foi o estágio no Futebol Clube de Penafiel

No que diz respeito à valorização dos atletas que tínhamos ao nosso dispor, conseguimos o objetivo de valorizar a maior parte deles, alguns que até tinham muitas dificuldades no início da época, e que eram 3^a ou 4^a opção, acabaram a época a serem opções regulares, bem como alguns que fizeram regularmente parte das convocatórias da equipa de sub-17, que disputou o Campeonato Nacional.

A nível competitivo, a época 2017/2018 revelou-se positiva, conseguimos o objetivo da manutenção na 1^a Divisão da Associação de Futebol do Porto, que nos fora proposto pela direção do clube, aquando do início da temporada, ainda que com alguma dificuldade.

As principais dificuldades que encontramos e que não nos permitiram vencer tantos jogos como inicialmente esperávamos, deveram-se ao facto de os nossos principais jogadores, ao serem promovidos à equipa superior, deixavam a nossa equipa desfalcada e sem soluções à altura.

O facto de os nossos atletas serem sub-16 e defrontarem maioritariamente equipas sub-17, também fez com que sentíssemos dificuldades em bastantes jogos, nomeadamente contra as equipas melhores classificadas, em que tinham atletas que juntavam o maior desenvolvimento técnico e tático, à maior condição física, quando comparados com os nossos atletas.

Estes dois fatores, principalmente, não nos permitiram realizar uma época tão tranquila como inicialmente esperávamos, apesar de nunca termos estado abaixo da “linha de água”, mas a nossa posição na tabela classificativa deixou-nos sempre com algumas preocupações.

No entanto, e apesar do nosso esforço para conseguirmos a manutenção neste escalão, por motivos a que fomos alheios, fomos relegados para a divisão inferior, a 2^a Divisão da AF Porto, a divisão mais baixa do campeonato distrital. A principal equipa do nosso escalão, os Sub-17, que militavam no Campeonato

Nacional, não conseguiram assegurar o objetivo da manutenção e foram relegados para a 1ª Divisão da AF Porto.

Devido aos regulamentos da AF Porto, que impedem o mesmo clube de ter duas equipas na 1ª Divisão distrital, a nossa equipa foi “obrigada” a descer de divisão, saindo, no entanto, de consciência tranquila pelo facto de ser uma situação que não dependia só de nós, equipa técnica dos sub-16.

No que diz respeito a infraestruturas. apesar de ser um clube conceituado, o FC Penafiel tem ainda várias lacunas. O clube tem um projeto para a realização de 4 campos sintéticos para a formação, no entanto, atualmente, no seu complexo desportivo apenas dispõe de 1 campo para a formação, sendo que, durante a semana, os treinos se realizavam em 3 locais distintos, causando transtornos a nós treinadores, pois tínhamos de andar com o material de treino connosco.

Inicialmente, o campo de treinos da formação encontrava-se em péssimo estado, devido à idade do piso sintético instalado, mas foi um problema que foi solucionado depois do arranque da época. O Campo das Lages, no qual realizávamos um treino por semana, não tinha o piso nas melhores condições, nem as medidas ideais para a prática. Por fim, no que diz respeito às infraestruturas, o campo do Parque da Cidade, um complexo novo, com excelentes condições, mas que ainda não tinha os balneários terminados, situação que só foi resolvida após o término da época desportiva.

Quanto ao papel de treinador adjunto, houve sempre inclusão na parte do processo, não estando limitado apenas a observar o que o treinador principal fazia, mas também a intervir no treino. Na competição, funcionou de igual forma, discutindo com a restante equipa técnica os problemas da equipa e a melhor forma de os solucionar. Em quase todos os jogos da época desportiva houve também a presença no banco de suplentes, sendo sempre uma voz ativa e oferecendo sempre a opinião ao treinador principal. A relação com os atletas foi boa durante toda a época, não existindo qualquer conflito, nunca deixando de os corrigir ou chamar à atenção sempre que tinham alguma atitude menos correta, mas sempre sendo coerente e justo com eles. O facto de serem um grupo humilde e sempre pronto a aprender facilitou a nossa boa relação e o decorrer da época sem sobressaltos.

Entendo que ajudei a equipa a evoluir utilizando as ferramentas que fui adquirindo, ou que até já dispunha. O facto de, também como eles, ter praticado durante alguns anos a modalidade, apesar de ter sido num nível inferior ao destes atletas, fez com que lhes pudesse ensinar, entre outros, alguns aspetos que são importantes num jogo de futebol e que nem sempre os aprendemos no treino, aspetos esses mais relacionados com a mentalidade do jogador.

Pessoalmente, foi uma época rica em experiências que nunca tinha vivido, ao estar inserido num contexto mais “profissional” do que até então. Estou convicto que o que aprendi durante este estágio me fez subir alguns patamares nesta exigente modalidade e acredito que cumpri com o que o clube esperava de mim, tanto na equipa que realizei o estágio, como nas outras duas mais jovens.

Consigo, neste momento entender melhor o jogo, detetar as lacunas da equipa e aspetos a melhorar num jogo e, através do processo de treino, corrigir essas falhas

Com tudo isto, sinto-me agora muito mais preparado do que no início da minha aventura no clube, mas ciente de que o caminho ainda só vai no início e que ainda tenho muito para aprender para ser “alguém” no futebol.

Para finalizar, sinto que fui valorizado no clube e que as restantes pessoas do clube (treinadores, diretores, etc.) me respeitam e gostaram do meu trabalho, oferecendo-me a possibilidade de continuar a trabalhar no clube, a qual eu aceitei, fazendo parte da equipa técnica dos sub-13, como treinador adjunto.

Referências Bibliográficas

- Araujo, D., Davids, K. Chow, J. & Passos, P. (2009). *The development of decisionmaking skill in sport: An ecological dynamics perspective*. In: Nova Science Publishers, Inc. - Perspectives on Cognition and Action in Sport
- Bettega, O. Scaglia, A. Morato, M. Galatt, L. (2015). *Formação de jogadores de futebol: Princípios e pressupostos para de uma proposta pedagógica*. Movimento, 21 (3), 791-801.
- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005): *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Lisboa: Ed. Monitor - Projetos e Edições, Lda.
- Casarin, R. Reverdito, R. Greboggy, D. Afonso, C. Scaglia, A. (2011). *Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos*. Movimento, 17(3), 133-152.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: FMH edições.
- Castelo, J. (2004). *Os métodos de treino do Futebol*. Revista Ludens, 4, (17), 41-74
- Castelo, J. & Matos, L. (2013). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Costa, J. (2005) *A Formação do Treinador de Futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH.
- Esteves, J. (2009). *A Excelência do Treinador de Futebol: Uma análise centrada na perceção de Treinadores e de Jornalistas Desportivos*. Dissertação de Doutoramento. Porto: FADEUP.
- Ferreira, H. (2016). *Relatório de Estágio no Sporting Clube de Braga na Equipa de Juniores B (SUB-17), na Época 2015/2016*. Dissertação de Mestrado. Vila Real: UTAD.
- Folgado, H., Caixinha, P., Sampaio, J., & Maçãs, V. (2006). *Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas*. Revista Portuguesa de

Ciências do Desporto, 6(3), 349-355. Recuperado em 19 de outubro de 2018,

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232006000300011&lng=pt&tlng=pt

- Garganta, J. (1997) *Modelação táctica do jogo de Futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP
- Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?*. In Movimento - Ano V - Nº 10 - 1999/1
- Garganta, J. & Silva, P. (2000) *O jogo de futebol: entre o caos e a regra*. Revista Horizonte, Porto, v. 16, n. 91, p. 5-8.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Gomes, M (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*. Madrid: MCSports,
- Lemos, H. (2005). *Projeto de formação em futebol. Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Macedo, J. (2002) *O Conhecimento do Treinador e Conceções de Ensino do Voleibol de Treinadores dos Escalões de Formação*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP
- Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo* (2a edição.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol/Futsal da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 12 de maio de 2003. 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: FCDEF-UP.
- Oliveira, J., Voser, R. & Hernandez, J. (2004). *A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal*. Revista Digital - Buenos Aires - N° 76
- Pardal, R. (2002). *A formação de treinadores de Basquetebol. Estudo comparativo dos modelos de formação de treinadores de Basquetebol em Portugal e Espanha*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Passos, P., Gonçalves, R. & Batalau, P. (2006). *Comparação entre as abordagens ecológica e cognitivista para o treino da tomada de decisão no Ténis e no Rugby*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 6. 305-317
- Santos, F., Lopes, H. & Rodrigues, J. (2013). *A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição: Estudo preliminar das expectativas, comportamentos e perceção no futebol jovem*. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1(3), 218-235.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Esteves, P. & Fernandes, O. (2012). *Improving passing actions in team sports by developing interpersonal interactions between players*. International Journal of Sports Sciences and Coaching, 7(4), 677- 688.

Anexos

Normas internas e Regulamento disciplinar

Nas seguintes imagens, estão disponíveis as Normas Internas e o Regulamento disciplinar do clube desde a época 2014/2015



FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL FORMAÇÃO



NORMAS INTERNAS – 2014/2015

- Só é permitida a entrada, nas instalações do clube, aos ATLETAS, TREINADORES e DIRETORES.
- Só é permitida a entrada no espaço de treino a elementos pertencentes às equipas que nessa altura estejam nele a trabalhar.
- O treino começa quando entras nas instalações e acaba quando saís delas.
- Deves estar pronto para treinar, 15 minutos antes de o treino começar.
- Se precisas dos cuidados do corpo clínico vem mais cedo para estares pronto à hora do treino começar.
- Se estiveres lesionado deves comparecer no campo para efectuares os tratamentos e manteres o teu treinador e corpo clínico informados.
- Sempre que não possas comparecer ao treino, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador.
- Sempre que regreses aos treinos após ausência não justificada, não te equipas sem comunicar ao treinador os motivos dessa ausência.
- Se vais faltar, avisa o treinador com antecedência.
- Sempre que sejas convocado tens que te manter no grupo até terminar a concentração ou o treinador autorizar a tua saída.
- O equipamento de treino deverá ser sempre o estabelecido pelo clube, caso não cumpras as normas, não treinas.
- Nos jogos deves equipar com rigor. É obrigatório ter as botas limpas, as meias até ao joelho e a camisola por dentro. Não é permitido o uso de adereços.
- É obrigatório para os jogos em casa e fora, ires com o fato de treino, pólo e blusão oficiais do Departamento de Formação.
- A saída e a chegada das concentrações dos jogos fora são feitas a partir do campo de treinos.
- É obrigatório o uso de caneleiras no treino.
- É obrigatório o uso de chinelos no banho.
- O balneário é o teu espaço, mantém-no limpo.
- Não é permitido ter o telemóvel ligado durante as concentrações para os jogos, nos balneários, estando equipado e sempre que os responsáveis o indiquem, quando ao serviço do clube.
- Consulta os placares para te manteres sempre informado.
- Não podes participar em torneios ou outros jogos sem autorização.
- Não podes jogar ou treinar noutros clubes sem autorização do clube.
- És atleta. O teu comportamento deve dignificar sempre o clube.
- Todos os atletas são obrigados a participar nas actividades propostas pelo Departamento/Clube.

Orgulha-te de pertenceres ao clube.

Assume esse mérito não só dentro do campo mas também no dia-a-dia.



FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL FORMAÇÃO



REGULAMENTO DISCIPLINAR - 2014/2015

- Atraso ao início do treino e no dia do jogo à concentração – **sanção a aplicar pelo treinador.**
- Falta ao treino sem aviso prévio – **impossibilidade de ser titular.**
- Falta injustificada a dois treinos na mesma semana – **impossibilidade de ser convocado.**
- Não comparência ao jogo, estando convocado – **proibição de treinar e um processo disciplinar.**
- Desavenças graves com os colegas – **proibição de treinar e um processo disciplinar.**
- Falta de respeito e má educação para com os responsáveis – **proibição de treinar e um processo disciplinar.**
- Utilização anti regulamentar do telemóvel – **sanção a aplicar pelo treinador.**
- Em representação do clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo – **suspensão imediata e processo disciplinar.**
- Na véspera do jogo, estando convocado, ser visto fora de casa após as 23.00 horas – **desconvocação, proibição de treinar e processo disciplinar.**
- Não cumprimento das normas internas – **castigo a aplicar pela direção, após consulta ao treinador.**
- Comportamentos incorrectos com elementos do Departamento de Formação, por parte de pessoas externas ao departamento, mas afectas aos jogadores – **sanção a aplicar pela Direção.**

- Todas as situações não previstas neste regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pelo departamento Técnico que posteriormente dará conhecimento à Direção.
- O facto de estarem consignadas penas para os infratores não invalida que estas possam ser agravadas por deliberação da Direção.
- As penas a aplicar pela Direção serão de ADVERTÊNCIA, REPREENSÃO, SUSPENSÃO E EXCLUSÃO. Todos os prevaricadores terão direito a justificarem-se.