

Relatório de Estágio no Escalão Sub15 Masculino no Mondinense Futebol Clube na Época Desportiva 2015/2016



Relatório de Estágio

Rui Filipe Figueiras de Beja

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Mondinense Futebol Clube

Sub15 Masculino

Época de 2015/2016

Tutor – Duarte Nuno Moreira Lage

Orientador – Professor Doutor Vítor Manuel Oliveira Maças

Dedicatórias

Ao meu Pai, que seria a pessoa mais feliz...

Agradecimentos

- Ao Professor Doutor Victor Maças, pela dedicação e paixão aplicada transmitida sobre o futebol nas suas aulas, assim como pela enorme partilha de conhecimento que não tem fim.
- Aos docentes do Departamento de Desporto da UTAD, pelo conhecimento transmitido ao longo destes cinco anos e pelos laços de amizade criados.
- À minha mãe pela educação transmitida e por ter desempenhado de maneira excecional o papel de mãe e de pai em simultâneo. És o meu exemplo.
- Ao meu irmão que vê em mim uma figura paternal e um exemplo a seguir. Nada me deixa mais contente do que o teu apoio e a tua admiração.
- Aos meus avós pela possibilidade que me deram em poder frequentar a universidade e pelos bons ensinamentos que me transmitem. Sem dúvida, que são um dos meus pilares.
- À minha namorada, Liliana, pela paciência que têm quando eu só penso em futebol e pelo suporte dado nas horas mais difíceis.
- Ao Mondinense Futebol Clube, pela oportunidade que me proporcionou e pelas conquistas partilhadas durante os últimos anos.
- Aos meus amigos de curso, pelas aventuras académicas e pelas longas noites partilhadas que, certamente, davam para escrever um livro.
- À família de Desporto, pelo carinho dado nas horas mais difíceis e por me fazer sentir em “casa” desde o meu primeiro dia na cidade de Vila Real.

Obrigado por fazerem parte de mim!

Índice

Dedicatórias.....	I
Agradecimentos.....	II
Índice de Figuras	IV
Índice de Tabelas.....	V
Índice de Gráficos	VII
Resumo.....	VIII
Abstract	IX
1. Introdução.....	1
2. Desenvolvimento.....	3
2.1 Fundamentação.....	3
2.1.1 O Futebol de Formação	3
2.1.2 Etapas do Ensino do Futebol na Formação do Jogador	5
2.1.3 A Transição do Futebol 7 para o Futebol 11	8
2.1.4 O Clube – Mondinense Futebol Clube	11
2.1.5 Infraestruturas.....	13
2.1.6 O Plantel/Equipa	15
2.2 Caracterização das Competições	27
2.3 Organização do Processo de Treino	27
2.3.1 Cronograma Anual Mondinense FC 2015/2016	28
2.3.2 Planeamento de Objetivos.....	30
2.3.3 Planeamento Mensal ou Mesociclo.....	31
2.3.4 Planeamento Semanal ou Microciclo	33
2.3.5 Unidades de Treino do Microciclo.....	33
2.3.6 Fases da Unidade de Treino	34
2.4 Definição de Objetivos.....	36
2.4.1 Objetivos Gerais.....	36
2.4.2 Objetivos Específicos da Equipa.....	36
2.5 Avaliação e Controlo do Processo de Treino	37
2.5.1 Análise do Processo de Treino	37
2.5.2 Análise da Competição.....	44
3. Conclusão	51
4. Bibliografia.....	53

Índice de Figuras

Figura 2.1 - Modelos competitivos em função dos escalões de formação (adaptado de Wein, 2004).....	7
Figura 2.2- Plantel Juniores C (2015/2016)	15
Figura 2.3- Ficha individual do atleta preenchida pelo mesmo no dia da apresentação.	18

Índice de Tabelas

Tabela 2.1 - Principais diferenças entre o Futebol Infantil e o Futebol de Adultos (Adaptado de G. Rusca, 1999, cit. por Pacheco, 2001, p 20).	4
Tabela 2.2 - Progressão gradual do número de jogadores a incluir nos jogos dos escalões de formação do Futebol. (Adaptado de Pacheco, 2001. O ensino do Futebol. Futebol de 7 - Um jogo de Iniciação ao Futebol de 11, p 90).	8
Tabela 2.3 - Diferenças das formas do jogo entre o Futebol 7 e o Futebol 11.....	9
Tabela 2.4 - Caracterização individual dos Jogadores do Plantel.	19
Tabela 2.5 - Cronograma Anual Mondinense FC	28
Tabela 2.6 - Planeamento de Objetivos - Mondinense FC.....	30
Tabela 2.7 - Mesociclo Padrão - Mondinense FC	31
Tabela 2.8 - Microciclo Padrão - Mondinense FC	33
Tabela 2.9 - Controlo do Tempo das Unidades de Treino.....	37
Tabela 2.10 - Análise dos Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)	37
Tabela 2.11 - Análise aos Métodos de Treino (Dimensão Vertical).....	39
Tabela 2.12 - Métodos de Treino (Tempo Previsto vs Tempo Real).....	41
Tabela 2.13 - Jogos da 1ª Fase do Campeonato	45
Tabela 2.14 - Classificação final da 1ª fase.....	46
Tabela 2.15 - Jogos da fase de apuramento de campeão.....	46
Tabela 2.16 - Classificação final	47
Tabela 2.17 - Estatísticas dos Jogadores na Competição	48

Índice de Gráficos

Gráfico 2.1 - Análise da dimensão vertical (%)	40
Gráfico 2.2- Tempo Real das Unidades de Treino	42

Resumo

O presente documento visa a obtenção do grau de mestre, pela conclusão do ano de estágio do Mestrado de Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos, ministrado pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Através da construção do presente relatório, pretende-se dar a conhecer as atividades desenvolvidas no estágio realizado na época de 2015/2016 na equipa Sub15 Masculino do Mondinense Futebol Clube, que competiu no Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores C da Associação de Futebol de Vila Real, assim como apresentar o contexto em que estive inserido durante este período, a história do clube, as suas infraestruturas e a maneira como este se encontra organizado.

A apresentação dos intervenientes e a sua caracterização/avaliação individual será também abordada neste documento. Para além disto, os diferentes tipos de objetivos, a caracterização das competições, a organização do processo de treino serão também tópicos abordados e desenvolvidos ao longo deste documento.

Este tem como principal objetivo a concretização de uma análise sobre todo o processo, treino e competição, tendo sido realizada uma análise quantitativa dos métodos de treino utilizados, bem como de alguns parâmetros em competição.

Pretendeu-se também abordar a transição do Futebol de 7 para o Futebol de 11 fazendo referência a alguns autores que falam sobre os problemas, os métodos de aprendizagem e possíveis estratégias que se relacionam direta e indiretamente com esta fase de formação dos jovens futebolistas. Este foi um dos grandes problemas que tivemos que enfrentar durante a época desportiva e que afeta grande parte do futebol de formação em Portugal.

Abstract

This document aims to obtain the master's degree, by the conclusion of the year of internship of the Master of Sports Science with Specialization in Collective Sports Games, taught by the University of Trás-os-Montes and Alto Douro.

Through the construction of this report, it is intended to publicize the activities carried out during the 2015/2016 training period in the Sub 15 Men's Team of the Mondinense Futebol Clube, which competed in the District Junior Men's Football Championship C of the Football Association of Vila Real, as well as presenting the context in which I was inserted during this period, the history of the club, its infrastructures and the way it is organized.

The presentation of stakeholders and their individual characterization / evaluation will also be addressed in this document. In addition, the different types of objectives, the characterization of the competitions, the organization of the training process will also be topics discussed and developed throughout this document.

The main objective of this study was to carry out an analysis of the whole process, training and competition, and a quantitative analysis of the training methods used, as well as some parameters in competition.

It was also intended to address the transition from Football 7 to Football 11 by referring to some authors who talk about problems, learning methods and possible strategies that relate directly and indirectly to this phase of training of young footballers. This was one of the major problems we had to face during the sporting season and that affects much of the football training in Portugal.

1. Introdução

Durante a época desportiva 2015/2016 tive a oportunidade e o privilégio de assumir o comando da equipa de Iniciados (Sub15) do Mondinense Futebol Clube, no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Coletivos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Esta etapa insere-se também no estágio necessário para a aquisição do Nível II de Treinador de Futebol. A escolha do local de estágio recaiu sobre o Mondinense Futebol Clube devido à minha atividade profissional de jogador de futebol que me limitaria bastante o tempo disponível para me deslocar entre entidades caso fosse necessário. Contudo, o Presidente do Clube, Sr. Fernando Anjos, estando a par da minha situação ofereceu de imediato a sua colaboração e disponibilizou-me a equipa de Iniciados (Sub15) para eu assumir e assim conseguir conciliar a minha atividade profissional com o estágio.

Para esta etapa, defini como objetivo pessoal continuar a minha aprendizagem/formação como treinador de futebol e permitir que as competências adquiridas durante o meu percurso académico pudessem evoluir no contexto prático. Para a equipa, o grande objetivo passava por incutir nos atletas uma mentalidade diferente da que estavam habituados no futebol de formação. Esta mentalidade passava pela aprendizagem contínua das várias vertentes existentes no futebol e, fundamentalmente, por tentar perceber o jogo em si.

Neste período tive a oportunidade de desenvolver a atividade no contexto de treino e de jogo, sob a supervisão do meu tutor de estágio e coordenador da formação do Mondinense FC, o Mister Nuno Lage (treinador de futebol de nível II – UEFA *Basic*). Esta prática possibilitou a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais importantes para o desempenho da função de Treinador. O relacionamento com os jogadores e os treinadores mais experientes pertencentes aos quadros do clube permitiu uma reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os mesmos.

As atividades e competições em que o clube se envolveu fez com que desenvolvesse o meu relacionamento com diferentes membros/agentes da comunidade desportiva e permitiu a minha integração como treinador no sistema desportivo, ao nível regional e nacional. Toda esta experiência e interação com os diferentes atores do processo obrigou a uma constante atualização nos domínios do conhecimento técnico-científicos e pedagógicos.

A interação e o relacionamento com o meu coordenador de estágio, o Professor Doutor Victor Maças (treinador de nível IV – UEFA *Pro*), permitiu que me sentisse seguro do caminho

que estava a traçar e a percorrer, não só durante esta etapa mas também durante todo o meu percurso académico.

Por último, a construção deste relatório de estágio surge como espelho de toda esta aventura, possibilitando-me assegurar uma base sólida e de apoio durante toda a minha carreira como treinador de futebol.

O presente documento tem como principal propósito mostrar o trabalho desenvolvido na época desportiva de 2015/2016 e está dividido em:

Introdução – enquadramento do estágio realizado na época desportiva de 2015/2016 no Mondinense Futebol Clube, bem como a descrição sucinta dos objetivos do treinador e da estrutura do presente documento;

Desenvolvimento:

- Revisão Bibliográfica – apresentação de conhecimentos científicos relativos a problemas encontrados durante o processo;
- O Clube – é apresentada um pouco da história do Mondinense Futebol Clube, a sua forma de trabalhar, bem como as condições de trabalho;
- Constituição do Plantel – descrição da equipa técnica e do plantel dos Sub15 Masculinos, apresentando uma apreciação individual de cada atleta;
- Caracterização das Competições – caracterização da competição em que a equipa esteve inserida;
- Quantificação do Trabalho – apresentação do planeamento anual, mensal e semanal da equipa Sub 15 do Mondinense Futebol Clube.
- Objetivos – apresentação detalhada dos diferentes tipos de objetivos, relativos à época desportiva;
- Avaliação do Trabalho – análise global do processo de treino e da competição.
- Conclusão – reflexão sobre o trabalho realizado;
- Bibliografia – referências bibliográficas citadas ao longo do documento.

2. Desenvolvimento

2.1 Fundamentação

2.1.1 O Futebol de Formação

Ao contrário da visão geral dos adeptos, onde o futebol é na sua cabeça um simples fenómeno de diversão e entusiasmo que valoriza o resultado final de um jogo e/ou a classificação da sua equipa, Garganta (2002) define o Futebol como um jogo desportivo coletivo com uma grande popularidade que ocupa um lugar de bastante importância no desporto moderno, onde se apresenta não só como um espetáculo desportivo, mas também como um meio da educação física e um campo da aplicação da ciência.

Assim, é de extrema importância que se tenha consciência da complexidade deste espetáculo que é o futebol e de todo o processo de formação dos seus principais artistas: os jogadores.

Segundo Moita (2008) uma aposta séria e organizada na formação de jovens jogadores por parte dos clubes pode ser encarada como um aspeto decisivo para o sucesso dos mesmos, não apenas no plano desportivo, como também no ponto de vista financeiro.

A aposta em jovens jogadores formados nos escalões de formação do clube através da sua integração no plantel sénior do mesmo permite projetar uma poupança a nível financeiro, tendo em conta que os jovens jogadores não auferem subsídios tão elevados como jogadores experientes e preenchem algumas lacunas existentes no plantel evitando que o clube sinta necessidade de ir ao mercado contratar outro jogador. Também a este nível o clube pode no futuro, realizar um encaixe financeiro com a venda de jovens jogadores. Por outro lado, a inexperiência dos jovens jogadores e adaptação ao contexto e às dificuldades do futebol sénior pode condicionar todo este processo que está sempre dependente, como é óbvio, da qualidade do jogador.

Assim sendo, a exigência no jogo de futebol aumentou significativamente levando o jogador a necessitar de ter uma aprendizagem e um desenvolvimento de capacidades e competências que assegurem uma fonte viável a nível financeiro e desportivo para os clubes.

Para Pacheco (2001), é necessário e fundamental a existência de sensibilidade por parte dos responsáveis dos clubes que pretendem retirar rentabilidade da formação para perceber as

enormes diferenças existentes entre o Futebol Sénior e o Futebol de Formação, tal como podemos verificar no quadro seguinte.

Tabela 2.1 - Principais diferenças entre o Futebol Infantil e o Futebol de Adultos (Adaptado de G. Rusca, 1999, cit. por Pacheco, 2001, p 20).

Futebol Infantil	Futebol dos Adultos
1. Objetivo – Formação do jovem futebolista.	1. Objetivo – Rendimento da equipa (resultado).
2. É uma atividade lúdico-desportiva.	2. É um desporto.
3. É para todos.	3. Seletivo, é só para os melhores.
4. Realiza-se através de sessões de ensino.	4. Realiza-se através de sessões de treino.
5. Dirigido na presença de um educador.	5. Dirigido na presença de um treinador.
6. Ensina-se através de formas jogadas, que induzam ao progresso.	6. Ensina-se através de formas analíticas, que induzam ao aumento do rendimento.
7. Estruturas adaptadas à idade dos jovens (bola, balizas, campo, número de jogadores).	7. Estrutura única estandardizada (bolas, balizas, campo, número de jogadores).

No seguimento da leitura da Tabela 1, são visíveis as diferenças existentes entre o Futebol infantil e o Futebol para adultos. O Futebol infantil é considerado uma atividade lúdico-desportiva pois tem como objetivo a formação de jovens atletas onde todos podem participar. As sessões de treino são elaboradas tendo em conta o escalão etário dos atletas e devem promover a aprendizagem do jogo. No sentido inverso, o Futebol para adultos tem como objetivo o resultado da equipa. Neste contexto só os melhores são selecionados a participar e são sujeitos a sessões de treino com a finalidade de aumentar o seu rendimento desportivo.

A criação de Projetos de Formação bem orientados e com objetivos, princípios e regras bem definidos é, desta forma, importante para o estabelecimento de uma cultura desportiva que tenha por base “um modelo de jogo que, por sua vez, orientará a conceção de um modelo de

treino, de um modelo de jogador e mesmo de um modelo de treinador” (Leal & Quinta, 2001: 27).

2.1.2 Etapas do Ensino do Futebol na Formação do Jogador

O Jogador, a partir do momento em que inicia o seu percurso na prática do futebol até chegar ao patamar de sénior no alto rendimento, deve estar inserido num processo de formação coerente e progressivo de aprendizagem por diferentes etapas, com objetivos coletivos e individuais, diferentes estratégias e conteúdos adequados às suas diferentes fases de desenvolvimento. Nas etapas de formação, as avaliações estruturais e funcionais, a criação de programas complementares e a análise do rendimento individual, são estratégias complementares utilizadas para potenciar a eficiência das mesmas.

Existem várias referências no futebol de formação, tanto a nível nacional como a nível internacional, que abordam este tema das etapas adequadas ao futebol de formação.

Antes dos jogadores chegarem aos clubes é importante questionarmos sobre qual será as origens dos mesmos. Segundo Ramos (2003, cit. Por Moita, M., 2008, p 13) realça que o período que antecede a entrada de jogadores nos clubes era fundamentalmente vivido na rua, espaço onde muitos dos jogadores de alto nível iniciam a sua prática desportiva de uma forma completamente espontânea e sem nenhuma base teórica na orientação da sua aprendizagem. E se recuarmos alguns anos e pensarmos em futebolistas de top, como Pélé, Eusébio, Maradona, Cruyff, Ronaldo, Ronaldinho, Cristiano Ronaldo ou Messi onde é que eles começaram a jogar? Todos eles tiveram o seu primeiro contato com a bola na rua.

A prática do Futebol de Rua é efetuada em terrenos baldios e irregulares, com bolas de diferentes texturas e dimensões e sem a presença de qualquer treinador, através de pequenos jogos de 3x3, 4x4, consoante o número de participantes existentes, em espaços variados (largos ou compridos) e com dimensões reduzidas (Pacheco, 2001).

Na mesma ordem de ideias Michels (2001) defende que o Futebol de Rua era o plano educacional mais natural que poderia ser descoberto. Se estudarmos o Futebol de Rua, concluiremos que a sua força reside no facto de se jogar diariamente de uma forma competitiva, podendo jogar-se em todos os tipos de terreno, fazendo-o normalmente em grupos pequenos onde raramente vimos os miúdos a praticar gestos técnicos ou táticos de uma forma isolada.

Contudo, o Futebol de Rua tem vindo a perder muita força no dia-a-dia dos jovens e o trabalho de base que as crianças adquiririam jogando livremente entre si nas ruas deixa de existir, passando a jogar futebol apenas nos clubes de futebol em que estão inseridos.

Para combater o desaparecimento do Futebol de Rua, o surgimento das designadas Escolas de Futebol têm vindo a ganhar algum espaço dentro do desporto, afirmando-se como uma alternativa viável ao Futebol de Rua. Para tal ser possível, estas escolas devem incutir nos jogadores as características do Futebol de Rua, que passam pelo elevado número de horas de prática, diferentes estímulos e referências visuais, capacidade de tomada de decisão sem que a criança tenha medo de errar, entre outras.

Neste sentido, Lobo (2007) refere que “O que afinal os centros de formação ou escolinhas devem procurar é isso mesmo. Reproduzir em laboratório o futebol de rua – que quase desapareceu das nossas cidades – e cruzá-lo, depois, com melhores condições de lapidar o talento, a nível físico (nutrição, coordenação corporal, etc). Tudo porém sem beliscar os instintos naturais”.

Deste modo, ao treinador implicado na formação de jovens futebolistas importa reconhecer e aproveitar o “fermento” que torna o futebol de rua uma actividade tão rica, nas condições que propicia ao desenvolvimento das habilidades para jogar (Garganta, 2006).

Para Pacheco (2009), desde o momento que se iniciam na prática do futebol, até chegarem ao alto 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 fases de desenvolvimento. Este mesmo autor afirma que o ensino deste jogo desportivo coletivo, com crianças, não deve ser feito através do jogo formal (11x11) e apresenta uma sugestão de ensino do futebol, adaptada às características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças, que tenha as seguintes características:

- Campo de jogo reduzido;
- Redução da dimensão das balizas;
- Redução do número de jogadores;
- Redução do peso e tamanho da bola;
- Simplificação das regras do jogo;

Na mesma linha de pensamento, Wein (2004) afirma que a criança terá menos possibilidades de melhorar se é confrontada com situações demasiado difíceis, como pode ser

a prática de um jogo formal, onde a quantidade de jogadores, a falta de espaço, a complexidade das regras, entre outras características, podem tornar-se um obstáculo complexo ao desenvolvimento. Como tal, Wein (2004) propõe um aumento progressivo da complexidade do jogo na formação dos jovens jogadores:

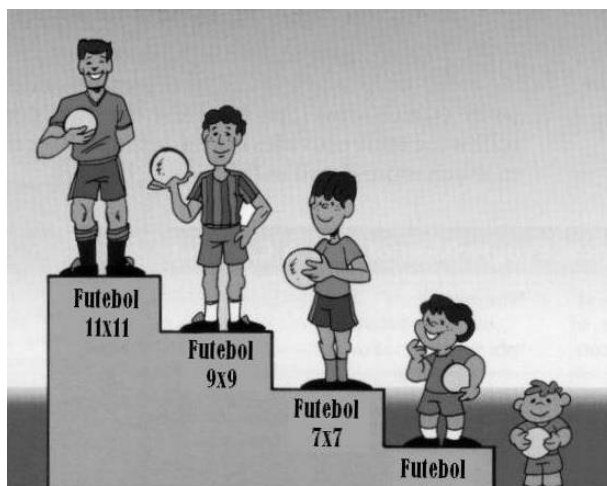


Figura 2.1 - Modelos competitivos em função dos escalões de formação (adaptado de Wein, 2004)

Como podemos ver na imagem anterior, a divisão do jogo formal em pequenos jogos reduzidos orientada pelos escalões etários dos jogadores, onde as dimensões do terreno de jogo, da bola, das balizas, o tempo de jogo e a complexidade das regras do jogo são estipuladas de forma a permitir aos intervenientes uma grande participação no jogo e um elevado tempo de exercitação com o objetivo de potenciarem ao máximo as suas capacidades. A partir dos 6 anos, Pereira (2007) afirma que já se inicia a prática desportiva a um nível formal em algumas Associações, sendo que é jogado o futebol de 5. Aos 8 anos, o jogador passa então a competir em futebol de 7, algo que está implementado na grande maioria das Associações, até ao escalão de Sub13. A partir destas idades, os jogadores passariam a jogar futebol de 11.

No que diz respeito ao futebol de 9, a sua implementação tem sido gradual em muitas Associações de Futebol Distrital em Portugal e é defendido por muitos como uma solução para amenizar as diferenças existentes entre o futebol de 7 e o futebol de 11, tornando assim a transição mais fácil para os jovens jogadores.

Tabela 2.2 - Progressão gradual do número de jogadores a incluir nos jogos dos escalões de formação do Futebol. (Adaptado de Pacheco, 2001. O ensino do Futebol. Futebol de 7 - Um jogo de Iniciação ao Futebol de 11, p 90).

Jogo	Escalão Etário	Dimensões do Campo	Dimensões das balizas
3x3	6 - 7 Anos	20 x 10 m	2 x 1 m
5x5	7 – 8 Anos	40 x 20 m	4 x 2 m
7x7	8 – 10/12 Anos	60 x 45 m	6 x 2 m
9x9	10 – 12 Anos	70 x 60 m	6 x 2 m ²
11x11	12 Anos	100 x 60 m	7,32 x 2,44 m

Nota: No futebol 3x3 é jogado sem guarda-redes. O Futebol 9x9 é destinado a jogadores com um nível de jogo mais evoluído.

2.1.3 A Transição do Futebol 7 para o Futebol 11

Segundo Ferreira (2013), o jogo de Futebol passa por várias fases de transição que vão desde o Futebol 7 ao Futebol 11, sendo que a estrutura de jogo e a sua adaptação devem respeitar as características de cada uma destas “versões”. Contudo, apesar da prática do Futebol 7 ser encarada como uma estrutura de jogo que respeita as características motoras da criança e o seu nível de jogo, tem-se observado grandes dificuldades de adaptação aquando da passagem para o Futebol 11.

Na atualidade o Futebol de 7 tem servido quase como uma “nota introdutória” ao Futebol de 11 onde se discutem algumas vantagens e desvantagens entre os dois modelos competitivos.

Para Pacheco (2001) o Futebol 7 é potencialmente mais adequado às características dos jovens atletas, isto devido às componentes técnicas deste jogo apresentarem vantagens sobre o Futebol 11. Esta vertente permite um maior número de contactos com a bola durante períodos de tempo mais longos. O mesmo autor refere ainda que, quanto aos aspetos táticos, o Futebol 7 permite uma maior alternância de situação de ataque/defesa face ao Futebol 11 e beneficia de maior apoio e interajuda entre atletas, tendo em conta que estes participam em todas as ações da equipa no decorrer do jogo, aumentando assim a sua polivalência.

Olhando para o aspeto psicológico, o Futebol 7 parece motivar mais os jogadores que o futebol de 11, isto, aparentemente, devido a um maior número de contactos com a bola, à participação em diversas situações do jogo e à maior facilidade de chegar ao golo (Pacheco, 2001).

Durante a transição do Futebol 7 para o Futebol de 11, existem alguns aspetos que influenciam toda a estrutura funcional do jogo praticado pelos jovens futebolistas sendo fundamental fazer uma análise aos mesmos.

Tabela 2.3 - Diferenças das formas do jogo entre o Futebol 7 e o Futebol 11

Características	Futebol de 7	Futebol de 11
Nº total de jogadores	14	22
Comprimento do campo (em metros)	45-75	90-120
Largura do campo (em metros)	40-55	45-90
Tamanho das balizas (Largura x altura; em metros)	6 x 2	7.32 x 2.44
Tamanho da bola	4	5

Tendo em conta a tabela anterior, é possível verificar que existe um grande aumento no que diz respeito às dimensões do terreno de jogo entre os dois modelos competitivos. No Futebol de 7 cada jogador tem um rácio de ocupação de espaço de jogo de 257,1 m² (medidas mínimas) e 589,3 m² (medidas máximas) e no Futebol de 11 cada jogador terá que cobrir uma área de 368,2 m² (medidas mínimas) e 981,8 m² (medidas máximas). Assim sendo, é bem visível o aumento significativo da área de ocupação a que um jogador está sujeito na mudança entre os modelos competitivos, complicando a transição entre os mesmos.

A dimensão das balizas é outro dos problemas desta transição, tendo em conta que as mesmas sobrem um aumento superior a 30% da sua área entre o Futebol de 7 e o Futebol de 11, diminuindo a probabilidade de sucesso das ações do jogador desta posição.

Relativamente à bola utilizada em cada um dos modelos competitivos, no Futebol 7 é utilizada a bola de tamanho 4. Esta deve ter uma circunferência não superior a 66 cm nem inferior a 62 cm, tendo que ter um peso no início do jogo entre 340g e 390g. Por outro lado, no Futebol de 11 é utilizada a bola de tamanho 5 que deverá ter uma circunferência entre 68 cm e

70 cm. O seu peso no início do jogo deverá estar compreendido entre 410g e 450g. As diferentes características das bolas permitem aos jogadores terem uma relação adequada com a mesma dentro das capacidades do seu escalão etário.

No que diz respeito aos protagonistas do jogo, as regras também são bastante diferentes. No Futebol de 7 o número de jogadores tal como o nome indica, é de 7, onde um deles é guarda-redes, podendo ser utilizados cinco jogadores suplentes durante o jogo. Estes podem ser substituídos e utilizados novamente sem restrição. As substituições são efetuadas junto à linha de meio campo sem interrupção do jogo, com exceção na troca de guarda-redes em que a paragem é obrigatória. Uma equipa não pode iniciar ou prosseguir o jogo com menos de cinco jogadores. Quanto ao Futebol de 11, cada equipa deverá ser composta por 11 jogadores, onde um dos quais terá de ser guarda-redes. No caso do contexto em que este estágio foi efetuado, no escalão de Sub-15 do Mondinense Futebol Clube, cada equipa pode realizar até cinco substituições sendo que a sua utilização é regulada. Na primeira parte o jogo pode ser interrompido as vezes necessárias para se realizar as alterações, enquanto na segunda parte apenas podes proceder à paragem do jogo por duas vezes. Um jogador depois de ser substituído não pode voltar a participar no jogo e uma equipa não pode começar o jogo se tiver menos de sete jogadores em campo.

A duração do jogo de Futebol é outra das alterações entre o Futebol 7 e o Futebol 11. O jogo divide-se em duas partes em ambos os modelos e estas são separadas por um intervalo que não deve exceder os 15 minutos. No escalão de Sub-13 (Infantis) cada parte tem a duração de 30 minutos, já no escalão de Sub-15 (Iniciados) cada parte tem a duração de 35 minutos. Assim sendo, durante a transição do Futebol 7 para o Futebol 11 os jogadores estão sujeitos a um aumento de dez minutos por jogo.

Relativamente à lei do fora-de-jogo, o mesmo é assinalado no Futebol de 7 (Infantis Sub-13) na projeção da área, ao contrário do Futebol de 11 (Iniciados Sub-15) onde este é assinalado na projeção do meio campo.

Assim sendo, apesar da prática do Futebol de 7 ser vista como uma estrutura de jogo que respeita as características evolutivas dos jovens e do seu nível de jogo, podemos afirmar que esta transição é encarada como uma fase complicada na vida desportiva dos jogadores, dado que estes estão sujeitos a um período de adaptação que envolve as muitas diferenças existentes na realidade do Futebol de 11.

2.1.4 O Clube – Mondinense Futebol Clube

O Mondinense Futebol Clube é a instituição desportiva mais antiga do concelho de Mondim de Basto, tendo visto pela primeira vez a luz do dia, em 19 de Janeiro de 1924.

Foram pouco mais que um punhado de entusiastas da bola, que a pá e picareta fizeram construir a pulso, no lugar do Monte da Barca, onde hoje está o Centro de Saúde, o primeiro campo de futebol em Mondim de Basto.

A junta de freguesia de então, concedeu-lhe a título precário, um trato de terreno, que tinha – segundo o documento existente no clube – na sua maior extensão, 120 metros de comprimento e cerca de 60 metros de largura. O documento de caixa assinado pelo Presidente da Junta, que autentica a posse do terreno custou ao Mondinense Futebol Clube a quantia de 10\$000 reis.

Após a posse do terreno, demorou ainda bastante tempo a construção do retângulo de golo, que foi servindo para os apaniguados da bola, darem alguns chutos e alimentarem o vício. Após a construção do retângulo, feitas as marcações e colocadas as balizas, o Clube passou a ter as condições mínimas para a realização de jogos de futebol.

Numa das reuniões existente entre as partes (Mondinense FC, Junta de Freguesia e Câmara Municipal), ficou decidido o clube ceder a ocupação daquele terreno para a construção do Centro de Saúde, recebendo em troca a garantia, que só abandonaria o Campo da Barca, quando fosse construído um novo campo.

A Câmara Municipal iniciou desde então as negociações para a realização do projeto de construção do Estádio Municipal.

Esta é a verdadeira história do início de vida do Mondinense Futebol Clube.

Fundadores (1924)

- Dr. António Borges de Castro.
- Plácido Gaspar de Oliveira.
- Manuel Joaquim Teixeira Machado.
- José Teixeira de Castro.
- Mário Gomes Parente.
- José Neves de Carvalho.
- Arlindo Borges Ferreira.

O Mondinense Futebol Clube, Clube filiado da AF Vila Real

O Mondinense Futebol Clube é inscrito oficialmente na Associação de Futebol de Vila Real, a 11 de Setembro de 1971, sendo posteriormente os seus estatutos aprovados, por despacho do Diretor Geral dos Desportos de 30 de Maio de 1972.

Participa pela primeira vez no Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Vila Real, em Fevereiro de 1972, competindo com o SC Vila Pouca, Vidago SC e o Fontelas FC. Nesta primeira participação, o Mondinense FC ficou classificado em 4º lugar.

O Futebol de Formação do Mondinense Futebol Clube

No passado, sempre as equipas do Mondinense foram alimentadas, pela chamada prata da casa. Presentemente, oitenta por cento dos atletas da equipa sénior são de fora da terra.

Havia necessidade de dar a volta à situação o mais urgente possível e foi então que em boa hora, a direção do Mondinense Futebol Clube, abriu as portas do estádio a todos os jovens, dos quatro aos dezoito anos.

Equipas de petizes, traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis e juniores, estão em competição nos distritais de Vila Real, com um conjunto de cerca de duzentos atletas.

É a semente que já começa a germinar, com resultados muito positivos alcançados em todas as provas, como por exemplo o título de Juvenis (2009/2010) e os de Juniores (2010/2011 e 2014/2015).

O futuro é de esperança e o Mondinense terá nesta matéria a curto prazo um lote de valores onde se poderá alimentar, sem ter necessidade de recorrer ao mercado externo.

Para dar o exemplo à juventude, o clube criou uma equipa de veteranos, que semanalmente fazem o gosto ao pé, exibindo-se com muito agrado, fazendo recordar os velhos tempos em que levantavam a assistência em delírio, pelas suas vitórias.

Títulos e Palmarés

Campeão Distrital da 1ª Divisão da Associação de Futebol de Vila Real

- Época 1974/75
- Época 1989/90
- Época 1995/96
- Época 2003/04
- Época 2009/10
- Época 2014/15

Vencedor da Taça da Associação de Futebol de Vila Real

- Época 1985/86
- Época 1986/87
- Época 1993/94

O ponto mais alto do Mondinense Futebol Clube em competições oficiais, foi aquando da sua participação no Campeonato de Portugal Prio, na época desportiva de 2015/2016. Nesta mesma época, participou também na Taça de Portugal.

2.1.5 Infraestruturas

O Mondinense Futebol Clube têm como sua “casa” o Estádio Municipal de Mondim de Basto, onde disputa os seus jogos oficiais. Este encontra-se equipado com:

- Campo de futebol de 11.
- Campo de futebol de 7.
- Quatro balneários para as equipas.
- Dois balneários para árbitros.
- Secretaria.
- Sala da direção.
- Bar/Sede do Clube.
- Lavandaria.
- Rouparia.

Departamentos Transversais

Departamento Médico

Responsável pela prevenção, tratamento e recuperação dos atletas do Mondinense Futebol Clube.

Técnico de Equipamentos Desportivos

Responsável pelo controlo e manutenção de todo o material desportivo que o clube possui.

Gestão e Recurso Financeiros

O Mondinense Futebol Clube é gerido por uma direção que tem como Presidente o Sr. Fernando Anjos. O responsável pela gestão do departamento de formação é o Prof. Nuno Lage.

Quanto aos recursos financeiros, o principal apoio chega da Câmara Municipal de Mondim de Basto e da Junta de Freguesia de São Cristóvão de Basto. O restante apoio é dado pelas entidades envolvidas ao concelho através de patrocínios.

2.1.6 O Plantel/Equipa

O plantel da equipa de Juniores “C” (sub15) é constituído por um total de 23 jogadores. Tendo em conta que o clube não possui uma equipa de Juniores “C” (sub14) na sua estrutura, os atletas nascidos em 2002 tiveram que integrar e formar uma só equipa (sub15) juntamente com os atletas nascidos em 2001. Dos 23 atletas que constituem o plantel, 13 deles eram provenientes do escalão de Infantis, ou seja, na época anterior tinham disputado o Campeonato Distrital de Infantis de Fut7 da Associação de Futebol de Vila Real, enquanto, os restantes 10 jogadores do plantel já haviam disputado no ano transato este mesmo campeonato de Juniores “C”.



Figura 2.2- Plantel Juniores C (2015/2016)

Equipa Técnica

Rui Beja – Treinador Principal

Fátima Veloso – Diretora Geral

Carlos Lousada – Massagista

Carlos Veloso – Técnico de Equipamentos

No que diz respeito aos recursos humanos e na constituição da equipa técnica que estiveram ao meu dispor, facilmente identificamos algumas lacunas que poderiam ser evitadas pelo clube e que, sem dúvida alguma, ajudaria no processo de evolução de todos os intervenientes deste processo. A falta de um treinador-adjunto e de um treinador de guarda-redes na equipa técnica é a principal falha, visto que sem estes é impossível rentabilizar o processo de treino em todas as suas vertentes. A falta de uma pessoa com habilitações literárias ideais mínimas para acompanhar os jogadores aquando de períodos de lesão e no seu processo de recuperação é outra das falhas que podia ser corrigida.

Os Jogadores

Quanto aos jogadores, passaram pelo plantel durante toda a época vinte e seis atletas, sendo que apenas vinte e três destes se mantiveram até ao fim. As três ausências do plantel podem justificar-se apesar de serem casos distintos, visto que um dos atletas desistiu da prática de futebol nos meses iniciais, outro dos atletas foi obrigado a suspender a atividade devido a um problema de saúde e o último atleta não foi inscrito devido ao prazo limite das inscrições já ter sido ultrapassado.

Os jogadores são uma das partes mais importante de qualquer projeto. Todo o planeamento do processo de treino, a preparação do jogo, o espírito de grupo, são alguns dos inúmeros fatores em que os jogadores tem uma influência direta.

A transmissão das noções de um perfil de jogador ideal do futebol de formação para os atletas era fundamental, pois estes teriam que ter em conta vários aspetos que iam desde os aspetos técnicos, táticos e físicos até aos aspetos psicológicos e humanos, procurando evoluir o máximo possível em cada um deles durante esta época desportiva. Para além disso, o bom

funcionamento do processo de treino e do processo de jogo depende sempre da resposta de adaptação dos atletas a este perfil ideal de jogador.

No início deste percurso era fundamental tentar conhecer da melhor forma possível os jogadores que iria formar o plantel sendo os atributos físicos, o contexto escolar, o contexto familiar e o historial desportivo foram alguns dos aspetos considerados essenciais para a obtenção desse conhecimento. A solução encontrada para se resolver este problema foi a criação de uma ficha individual a ser preenchida pelos atletas no dia da apresentação. Para além dessa ficha individual, realizou-se uma reunião com os treinadores do clube que orientaram os atletas do plantel no ano anterior para expressarem a sua opinião pessoal sobre os mesmos.



FICHA INDIVIDUAL DO ATLETA – MONDINENSE FC
INICIADOS - ÉPOCA 2015/2016



DADOS PESSOAIS		
NOME COMPLETO:		
DATA NASCIMENTO:	PESO:	ALTURA:
NACIONALIDADE:	NATURALIDADE:	BI/CC:
ANO ESCOLAR:	ESCOLA:	
PRÁTICA DESPORTO ESCOLAR? (sim ou não? Se sim, qual?)		
TUTOR (Pai, Mãe, Avô, etc.):	TELEMÓVEL (Tutor):	TELEMÓVEL (Atleta):
HÁ QUANTOS ANOS PRÁTICA FUTEBOL (Federado)?		
DADOS DESPORTIVOS		
A) ASSINALA DE <u>1</u> ATÉ <u>3</u> , A TUA POSIÇÃO PREFERIDA NO CAMPO, SENDO <u>1</u> MAIS PREFERIDA.		
B) ASSINALA DE <u>A</u> ATÉ <u>C</u> , A POSIÇÃO EM QUE FOSTE MAIS UTILIZADO NA ÉPOCA ANTERIOR, SENDO <u>A</u> POSIÇÃO HABITUAL.		
PÉ DOMINANTE:	HISTORIAL DE LESÕES:	
OBSERVAÇÕES DO ATLETA:		

Figura 2.3- Ficha individual do atleta preenchida pelo mesmo no dia da apresentação.

Tabela 2.4 - Caracterização individual dos Jogadores do Plantel.

Ficha do Jogador	Características
Nome: Vasco Barroso “Coto” Data de Nascimento: 2 de Janeiro de 2001 Altura: 170 cm Peso: 57 kg Posição(s): Guarda-Redes	Jogador com bastantes lacunas. Evolui bastante durante toda a época mas a falta do treinador específico de guarda-redes prejudicou bastante a sua evolução. Jogou alguns jogos devido a ser o único jogador disponível para a sua posição em algumas fases da época. Tem de melhorar o jogo de pés.
Nome: José Cunha “Vilarinho” Data de Nascimento: 14 de Julho de 2002 Altura: 160 cm Peso: 55 kg Posição(s): Guarda-Redes	Jogador com bastante potencial. A falta de um treinador específico de guarda-redes não o permitiu evoluir ainda mais durante esta época, sendo ainda o primeiro ano dele neste escalão. A altura pode ser um contra para a sua posição mas acaba por ser compensada pela sua agilidade e pelo seu poder de impulsão. Mostrou não ser assíduo durante parte da época acabando por ser castigado em vários momentos.
Nome: Gabriela Mourão Data de Nascimento: 12 de Setembro de 2001 Altura: 169 cm Peso: 55 kg Posição(s): Ponta de Lança / Extremo	A única menina do nosso plantel. Tem bastantes dificuldades visto que este escalão já começa a ser bastante agressivo e exigente para ela conseguir competir sem receio. Acabou por ser presença assídua na seleção distrital feminina. Melhorou bastante a sua capacidade técnica e tática durante esta temporada.
Nome: Henrique Magalhães Data de Nascimento: 26 de Fevereiro de 2002 Altura: 165 cm Peso: 47 kg Posição(s): Extremo	Um dos jogadores com maior potencial do plantel. Melhorou em quase todos os aspetos durante esta temporada. Forte tecnicamente, aumentou os seus índices de agressividade no

	jogo, bom finalizador, marca bem bolas paradas e é bastante veloz. Tem que melhorar a sua leitura tática dentro do campo. Foi presença assídua na seleção distrital de sub14. Jogador a ter em atenção nos próximos anos.
Nome: Afonso Carvalho Data de Nascimento: 23 de Abril de 2001 Altura: 175 cm Peso: 65 kg Posição(s): Defesa-Central/Ponta de Lança	Um dos jogadores mais preponderantes durante esta época. Forte fisicamente, forte no jogo aéreo, bom finalizador e com uma leitura tática acima da média para a sua idade que lhe permite desempenhar várias posições dentro de campo de uma forma muito competente. O seu peso pode trazer alguns problemas no futuro. Precisa de melhorar pequenos aspetos técnicos.
Nome: Tiago Palmeira Data de Nascimento: 21 de Junho de 2002 Altura: 168 cm Peso: 50 kg Posição(s): Médio-Centro/Extremo	Jogador bastante interessante tecnicamente. O seu maior défice é a nível tático devido a ser o seu ano de transição entre o Fut7 e o Fut11. A nível físico é também um jogador que precisa de evoluir visto que também tem algumas dificuldades no que diz respeito à força específica. Certamente, será um jogador a ter em conta na próxima época desportiva.
Nome: João Freitas Data de Nascimento: 20 de Outubro de 2001 Altura: 157 cm Peso: 55 kg Posição(s): Médio-Centro/Extremo	Jogador com algumas dificuldades tendo em conta a faixa etária em que se encontra. Tanto a nível técnico como a nível tático até é um jogador interessante, mas o seu comportamento e a sua postura durante o contexto de treino deixa bastante a desejar. Foi bastantes vezes durante a época castigado devido ao seu mau comportamento, daí não ter somado muitos minutos. Tem que mostrar

	uma maior disponibilidade física e reduzir o seu peso. Se não melhorar nestes aspetos, pode ter bastantes dificuldades no futuro.
Nome: Pedro Afonso “PP” Data de Nascimento: 8 de Maio de 2001 Altura: 176 cm Peso: 80 kg Posição(s): Defesa-Central/Médio Defensivo	Jogador com algumas dificuldades técnicas. Tem que melhorar bastante a sua técnica de passe e receção. Forte no jogo aéreo e bastante competente a nível tático. Precisa de perder peso e de melhorar a sua velocidade. A sua pouca disponibilidade física para realizar as tarefas pedidas, levaram-no a ser pouco utilizado durante a época.
Nome: David Veloso Data de Nascimento: 8 de Junho de 2002 Altura: 160 cm Peso: 50 kg Posição(s): Extremo/Defesa Direito	Um dos jogadores mais regulares durante toda a época. Posso afirmar que é o jogador mais inteligente taticamente do plantel apesar de ser o seu primeiro ano de fut11. Bom tecnicamente, compensa a sua altura com a entrega e a disponibilidade que coloca em cada lance. Jogador interessante a seguir no futuro.
Nome: José Rodrigues Data de Nascimento: 10 de Fevereiro de 2002 Altura: 174cm Peso: 50 kg Posição(s): Defesa-Central/Médio Defensivo	Um dos jogadores mais utilizados durante esta temporada. Jogador que precisa de melhorar a sua técnica. Melhorou bastante o seu jogo aéreo que lhe irá ser bastante útil tendo em conta a sua estatura. Pode ser um jogador interessante se melhorar este aspetos, visto que ainda foi o seu primeiro ano neste escalão. Taticamente vai cometendo alguns erros, mas sabe assumir e corrigir os mesmos. Foi constantemente chamado para a seleção distrital sub14.
Nome: Luís Arada Data de Nascimento: 23 de Julho de 2002	Jogador que mais evolui sob a minha orientação. Já é o segundo ano a trabalhar

Altura: 158 cm Peso: 40 Kg Posição(s): Médio Ofensivo/Ponta de Lança	comigo e no início era um jogador conflituoso no clube, sem disciplina tática e sem hábitos de treino, agora está irreconhecível. Exemplar, com uma boa capacidade técnica e tática. A sua altura é uma das lacunas que o prejudicam, mas o seu instinto finalizador e a sua capacidade de movimentação ofuscam as suas lacunas. Foi dos jogadores mais utilizados durante a época, sendo também um dos melhores marcadores da equipa.
Nome: Tomás Silva Data de Nascimento: 9 de Maio de 2002 Altura: 165 cm Peso: 48 kg Posição(s): Defesa Direito	Certamente, foi o jogador mais utilizado esta temporada na condição de suplente utilizado. Tem algumas dificuldades a nível técnico. Lateral muito participativo no processo ofensivo apesar de às vezes esquecer que é defesa. Evolui bastante no seu posicionamento defensivo durante esta temporada mas ainda tem que continuar a evoluir nesse aspeto. Tem que melhorar o seu jogo aéreo.
Nome: Tiago Pinto Data de Nascimento: 16 de Julho de 2002 Altura: 142 cm Peso: 40 kg Posição(s): Defesa Esquerdo	Um dos jogadores pouco utilizados durante a época. Chegou já com a época em andamento vindo de um clube vizinho. Mostrou várias dificuldades, a nível técnico e tático. Melhorou bastante durante esta temporada a todos os níveis. Pode ser uma das surpresas agradáveis das próximas épocas, visto que possui um bom pé esquerdo e a sua evolução tem sido constante.
Nome: João Pedro “JP” Data de Nascimento: 8 de Janeiro de 2002 Altura: 176 cm Peso: 63 kg	Uma das boas surpresas da época. Começou por não ser opção durante a primeira fase da época mas a sua constante evolução fez com

Posição(s): Defesa Central/Médio Defensivo	que acabasse como um dos mais utilizados. Melhorou muito no jogo aéreo, a nível tático e técnico. Precisa de continuar a trabalhar para alimentar a sua evolução. Agressivo e empenhado, jogador a ter em atenção visto ser ainda o seu primeiro ano neste escalão.
Nome: Rafael Moraes Data de Nascimento: 27 de Junho de 2016 Altura: 170 cm Peso: 50 kg Posição(s): Médio Centro/Extremo	Um dos jogadores mais utilizados da equipa. Inicialmente, mostrou falta de hábitos de treino e algumas dificuldades táticas. Chegou a ser castigado pelo seu comportamento no processo de treino e a partir daí, melhorou consideravelmente. É um dos jogadores mais evoluídos do plantel a nível técnico e possui uma boa visão de jogo. Devia ser mais empenhado e disponível no processo defensivo da equipa, para continuar a evoluir.
Nome: Guilherme Durão Data de Nascimento: 27 de Abril de 2002 Altura: 152 cm Peso: 41 kg Posição(s): Defesa Direito/Extremo Direito	Um dos jogadores que apresentou mais dificuldades. As suas limitações a nível técnico, tático e físico limitaram bastante a sua utilização durante esta época. Contudo, foi sempre presença assídua nos treinos e procurou evoluir. Foi utilizado em alguns jogos na fase final da época, onde demonstrou que tem vindo a evoluir.
Nome: Nuno Freitas Data de Nascimento: 2 de Dezembro de 2002 Altura: 166 cm Peso: 55 kg Posição(s): Médio Defensivo/Médio Centro	Um dos jogadores com maior evolução no seu primeiro ano neste escalão. Com algumas dificuldades a nível tático o físico possui uma boa capacidade técnica. Precisa de executar as suas ações com maior velocidade e de mostrar-se ao jogo. Evoluiu taticamente e acabou a época a jogar com alguma regularidade. A continuar assim, pode ser uma agradável surpresa nas próximas épocas.

Nome: Fernando Sousa “Gasol” Data de Nascimento: 29 de Novembro de 2001 Altura: 168 cm Peso: 50 kg Posição(s): Defesa Esquerdo/Defesa Direito	Foi um dos jogadores mais utilizados e regulares durante esta época. Bom tecnicamente, foi melhorando o seu posicionamento a nível defensivo que era uma das suas maiores lacunas. Exemplar no contexto de treino e de jogo é um jogador muito empenhado e competitivo. A sua polivalência e a facilidade em desempenhar as tarefas que lhe são pedidas são algumas das qualidades que lhe podem trazer um futuro risonho.
Nome: Daniel Teixeira Data de Nascimento: 26 de Setembro de 2002 Altura: 165 cm Peso: 50 kg Posição(s): Médio Defensivo	Este jogador foi sem dúvida alguma, o que registou uma maior evolução durante esta época e tornou-se a “surpresa” da mesma. No ano transato era guarda-redes no escalão de infantis e não era utilizado. Fisicamente, era bastante pesado. No início da época poucas vezes era opção, com o seu trabalho e dedicação mostrou ser um jogador a ter em conta. Bom tecnicamente, uma excelente leitura de jogo e com uma forte capacidade de desarme. Com o passar do tempo, foi melhorando a sua velocidade que era uma das suas lacunas. Se continuar com a sua capacidade de trabalho, estaremos perante um caso sério no futebol da região.
Nome: Esteban Benavente Data de Nascimento: 30 de Setembro de 2002 Altura: 152 cm Peso: 40 kg Posição(s): Defesa Direito/Defesa Esquerdo	De todos os jogadores que constituem o plantel, o Esteban era o que apresentava mais limitações, muito por culpa de este ser o seu primeiro ano na prática do futebol. Utilizado poucas vezes, foi sempre uma presença assídua nos treinos e mostrava uma enorme vontade de aprender. Tem que continuar a

	trabalhar para tentar ultrapassar as suas dificuldades o mais rápido possível.
Nome: Luís Veloso Data de Nascimento: 30 de Maio de 2001 Altura: 168 cm Peso: 61 kg Posição(s): Defesa Direito/Médio/Extremo Direito	Foi o jogador mais utilizado do plantel. O capitão de equipa foi sempre um exemplo para os seus colegas ao nível da entrega, empenho e dedicação. Não falhou a um único treino. Possui uma capacidade tática acima da média, daí a sua polivalência. Tecnicamente tem que melhorar alguns aspetos. O seu forte remate, a sua velocidade e a sua força são algumas das características que o podem ajudar no futuro. Resumindo, foi o jogador com um papel fundamental na equipa.
Nome: Luís Henrique Data de Nascimento: 9 de Dezembro de 2001 Altura: 167 cm Peso: 68 kg Posição(s): Médio Defensivo/Médio Centro	Um dos jogadores mais utilizados durante a época. Evoluído tecnicamente e com uma boa leitura do jogo. A sua capacidade física é a sua maior lacuna, pois o seu peso não lhe permite aguentar o tempo total de jogo nas melhores condições. Melhorou bastante taticamente ao longo da temporada. Precisa de melhorar o seu jogo aéreo. A sua entrega e empenho ofuscam grande parte das suas limitações. Precisa de perder peso para continuar com a sua evolução.
Nome: Alfredo Pinto Coelho “Fredo” Data de Nascimento: 7 de Junho de 2001 Altura: 160 cm Peso: 42 kg Posição(s): Médio Defensivo/Médio Centro	Foi um dos jogadores menos utilizados durante a época. Teve muitas dificuldades no que diz respeito aos hábitos de treino. Raramente, foi assíduo e pontual chegando a ser castigado diversas vezes por causa disso. Apesar de fisicamente ser um jogador de baixa estatura, é evoluído tecnicamente. Precisa de colocar mais empenho e dedicação

	nas tarefas que lhe são propostas. Precisa de refletir rapidamente sobre quais são as suas intenções futuras no que diz respeito ao futebol.
--	--

2.2 Caracterização das Competições

A Equipa de Iniciados (Sub15) do Mondinense Futebol Clube, clube filiado na Associação de Futebol de Vila Real, participou na época desportiva 2015/2016 no Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C” – Zona Norte. Numa primeira fase, este campeonato devido ao elevado número de equipas inscritas neste escalão dividiu-se em duas zonas: Zona Norte (Dez equipas) e Zona Sul (Nove equipas), divididas segundo o critério da proximidade geográfica entre as mesmas. Na segunda fase, os quatro primeiros classificados de cada zona disputariam um apuramento de campeão jogado a duas voltas (catorze jogos). As restantes equipas disputariam uma fase de apuramento da classificação geral, jogada apenas a uma volta (onze jogos).

2.3 Organização do Processo de Treino

No início da época, procedeu-se ao planeamento de todos os conteúdos a abordar durante a época assim como de toda a logística envolvida no desenrolar da mesma. Neste sentido, procurei fazer uma divisão hierárquica do planeamento.

1 – Planeamento Anual (Cronograma Anual) – Programação das datas previstas para as sessões de treino e para a competição.

2 – Planeamento de Objetivos – Engloba todos os conteúdos a abordar ao longo da época na vertente técnica, tática, física e psicológica, dividindo as mesmas pelos diferentes períodos preparatórios.

3 – Planeamento Mensal ou Mesociclo - É um período de 2 a 6 semanas onde se processa a sucessão de microciclos com características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período da época de treino.

A duração e constituição do mesociclo estão, diretamente, dependentes do calendário competitivo, sendo habitual fazer coincidir o seu final com a ocorrência de competições de diversa natureza. Competições preparatórias na fase inicial do macrociclo, preparatórias e

importantes mais tarde, e no caso do futebol, fazendo surgir as competições principais ao longo do período competitivo no final dos mesociclos construídos para o efeito.

4 – Planeamento Semanal ou Microciclo - Define-se como a estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas durante uma sequência de sessões de treino, entre 3 a 10 sessões. Normalmente corresponde a 1 semana de preparação.

No microciclo, os objetivos a trabalhar nas sessões de treino que constituem o mesmo, devem estar bem identificados. Segundo Castelo (1996), os conteúdos presentes nas sessões de treino do microciclo estão sujeitos a alteração, dependendo das particularidades do adversário em causa e das condições que rodeiam a competição. Estas alterações tem como objetivo atingir as carências do adversário, reduzindo assim o seu nível de eficácia.

5 – Sessão de Treino - é constituída por um leque de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, com o intuito de atingiremos um, único e global, processo metodológico. Os exercícios devem permitir a unidade das atividades dos jogadores/equipa, evitando que a sessão não seja desvirtualizada em relação aos conteúdos/objetivos a atingir.

6 – Exercício de Treino - Segundo Castelo (2002), existem tantas definições de exercício de treino como autores que se debruçam sobre esta temática. Para Jorge Castelo, é fácil definir exercício se o considerarmos como a unidade lógica de prescrição do treino desportivo. Contudo, quando refletimos sobre a amplitude dos contornos que esta noção implica, a sua definição torna-se muito mais complexa quando procuramos abranger o maior número de aspetos nucleares.

2.3.1 Cronograma Anual Mondinense FC 2015/2016

O cronograma anual engloba todo o contexto de treino e de competição. Aqui são pré-definidas as datas previstas para as sessões de treino e competição. Este cronograma foi alterado, circunstancialmente, durante a época.

Tabela 2.5 - Cronograma Anual Mondinense FC

Mês/Semana	1ª Semana				2ª Semana				3ª Semana				4ª Semana				5ª Semana			
Dia	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa

										17	18		21	23	25	26	28	30				
Setembro										T	T		T	T	T	T	T	T				
Dia	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa		
			2		5	7	9	10	12	14	16	17	19	21	23	24	26	28	30	31		
Outubro			T		T	T	T		T	T	T	JG	T	T	T	JG	T	T	T	JG		
Dia	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa		
		2	4	6	7	9	11	13	14		18	20	21	23	25	27	28	30				
Novembro		T	T	T	JG	T	T	T	JG		T	T	JG	T	T	T	JG	T				
Dia	Seg	Qua	Sex	Do	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa		
		2	4	6	7	9	11	12	14	16		19					28	30				
Dezembro		T	T	JG	T	T	T	JG	T	T		JG					T					
Dia	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qua	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Do	Seg	Qui	Sex	Sa		
					4	6	8	9	11	14	15	16	18	21			24	25	27	29	30	
Janeiro					T	T	T	JG	T	T	T	JG	T	T			JG	T	T	T	JG	
Dia	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Ter	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa		
		1	4		6	8	11		15	18		20	23	25			27	29				
Fevereiro		T	T		JG	T	T		T	T		JG	T	T			JG	T				
Dia	Ter	Qui		Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Ter	Qui	Sex	Sa	Ter	Qui	Sex	Sa		
		1	3		5	7	10		12	14	17	18	19	22				29	31			
Março		T	T		JG	T	T		JG	T	T	T	JG	T				T	T			
Dia	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Ter	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa		
			1	2	4	7		9	12	14		16	18	21			23	25	28		30	
Abril			T	JG	T	T		JG	T	T		JG	T	T			JG	JG	T		JG	
Dia	Seg	Qui	Sex	Sa	Ter	Qui	Sex	Sa	Seg	Qui	Sex	Do	Seg	Qua	Qui	Sa	Seg	Qui	Sex	Sa		
		2	5		7	10	12	13	14	16	19	20	22	23	25	26	28	30				
Maio		T	T		JG	T	T	T	JG	T	T	T	JG	T	T	T	JG	T				
Dia	Seg	Qui	Sex	Sa	Seg	Qua	Qui	Sex														
		2	3	4	6	8	9	10														
Junho		T	T	JG	T	T	T	JG														

Legenda: T - Treino / JG – Jogo / Seg – Segunda / Ter – Terça / Qua – Quarta / Qui – Quinta / Sex – Sexta / Sa – Sábado / Do - Domingo

2.3.2 Planeamento de Objetivos

Este planeamento engloba todos os conteúdos das várias vertentes, a trabalhar durante a época desportiva. Na elaboração do mesmo, tive em consideração o contexto de proveniência dos vários atletas que constituíam o plantel.

Tabela 2.6 - Planeamento de Objetivos - Mondinense FC

MÊS	SETEMBRO/ OUTUBRO	OUTUBRO/NOVEMBRO/ DEZEMBRO	JANEIRO/ FEVEREIRO	MARÇO/ ABRIL/MAIO	MAIO/ JUNHO
PREPARAÇÃO TÉCNICA	- Passe. - Receção. - Desmarcação. - Condução de bola. - Remate. - Drible e Finta. - Remate. - Cabeceamento.	- Passe. - Receção. - Desmarcação. - Condução de bola. - Remate. - Drible e Finta. - Remate. - Cruzamentos. - Técnica de desarme. - Cabeceamento.	- Passe. - Receção. - Desmarcação. - Condução de bola. - Remate. - Drible e Finta. - Remate. - Cruzamentos. - Técnica de desarme. - Cabeceamento.	- Passe. - Receção. - Desmarcação. - Condução de bola. - Remate. - Drible e Finta. - Remate. - Cruzamentos. - Técnica de desarme. - Cabeceamento.	- Passe. - Receção. - Desmarcação. - Condução de bola. - Remate. - Drible e Finta. - Remate. - Cruzamentos. - Técnica de desarme. - Cabeceamento.
PREPARAÇÃO TÁTICA	<u>Organização tática ofensiva:</u> - Princípios ofensivos (Penetração, Mobilidade e Espaço). - Posicionamento ofensivo. - Tarefas e Responsabilidades Ofensivas (individuais e coletivas). - Construção de jogo a partir da baliza. - Noção de campo grande. - Esquemas táticos ofensivos (cantos, lançamentos e livres). <u>Organização tática defensiva:</u> - Posicionamento defensivo. - Marcação à zona. - Noção de defender a baliza, a bola e o adversário. - Noção de recuar para defender a baliza após a perda da bola. - Tarefas e Responsabilidades Defensivas (individuais e coletivas). - Noção de campo pequeno. - Pressing alto na saída de bola do adversário.	<u>Organização tática ofensiva:</u> - Princípios ofensivos. - Posicionamento ofensivo. - Tarefas e Responsabilidades Ofensivas (individuais e coletivas). - Métodos de Jogo Ofensivos. - Construção de jogo a partir da baliza. - Noção de campo grande. - Esquemas táticos ofensivos (cantos, lançamentos e livres). - Transição Defesa-Ataque. - Combinações táticas diretas e indiretas. - Variação do ângulo de ataque. - Consolidação de conteúdos anteriores. <u>Organização tática defensiva:</u> - Posicionamento defensivo. - Marcação à zona. - Noção de defender a baliza, a bola e o adversário. - Noção de recuar para defender a baliza após a perda da bola. - Tarefas e Responsabilidades Defensivas (individuais e coletivas). - Noção de campo pequeno. - Pressing alto na saída de bola do adversário. - Consolidação de conteúdos anteriores.	<u>Organização tática ofensiva:</u> - Princípios ofensivos. - Posicionamento ofensivo. - Tarefas e Responsabilidades Ofensivas (individuais e coletivas). - Métodos de Jogo Ofensivos. - Construção de jogo a partir da baliza. - Noção de campo grande. - Esquemas táticos ofensivos (cantos, lançamentos e livres). - Transição Defesa-Ataque. - Combinações táticas diretas e indiretas. - Variação do ângulo de ataque. - Consolidação de conteúdos anteriores. <u>Organização tática defensiva:</u> - Posicionamento defensivo. - Marcação à zona. - Noção de defender a baliza, a bola e o adversário. - Noção de recuar para defender a baliza após a perda da bola. - Tarefas e Responsabilidades Defensivas (individuais e coletivas). - Noção de campo pequeno. - Pressing alto na saída de bola do adversário. - Consolidação de conteúdos anteriores.	<u>Organização tática ofensiva:</u> - Princípios ofensivos. - Posicionamento ofensivo. - Tarefas e Responsabilidades Ofensivas (individuais e coletivas). - Métodos de Jogo Ofensivos. - Construção de jogo a partir da baliza. - Noção de campo grande. - Esquemas táticos ofensivos (cantos, lançamentos e livres). - Transição Defesa-Ataque. - Combinações táticas diretas e indiretas. - Variação do ângulo de ataque. - Consolidação de conteúdos anteriores. <u>Organização tática defensiva:</u> - Posicionamento defensivo. - Marcação à zona. - Noção de defender a baliza, a bola e o adversário. - Noção de recuar para defender a baliza após a perda da bola. - Tarefas e Responsabilidades Defensivas (individuais e coletivas). - Noção de campo pequeno. - Pressing alto na saída de bola do adversário. - Consolidação de conteúdos anteriores.	Consolidação dos conteúdos abordados (Ofensivos e Defensivos)

			baliza após a perda da bola. - Tarefas e Responsabilidades Defensivas (individuais e coletivas). - Noção de campo pequeno. - Pressing alto na saída de bola do adversário. - Organização defensiva dos diferentes setores. - Métodos de jogo defensivos. - Correção de erros. - Consolidação de conteúdos anteriores.	Defensivas (individuais e coletivas). - Noção de campo pequeno. - Pressing alto na saída de bola do adversário. - Organização defensiva dos diferentes setores. - Métodos de jogo defensivos. - Correção de erros. - Consolidação de conteúdos anteriores.	
PREPARAÇÃO FÍSICA	- Velocidade. - Agilidade. - Força (Peso do corpo). - Resistência Específica. - Flexibilidade. - Propriocetividade.	- Velocidade. - Agilidade. - Força (Peso do corpo). - Resistência Específica (Jogo). - Flexibilidade. - Propriocetividade	- Velocidade. - Agilidade. - Força (Peso do corpo). - Resistência Específica (Jogo). - Flexibilidade. - Propriocetividade	- Velocidade. - Agilidade. - Força (Peso do corpo). - Resistência Específica (Jogo). - Flexibilidade. - Propriocetividade	- Velocidade. - Agilidade. - Força (Peso do corpo). - Resistência Específica (Jogo). - Flexibilidade. - Propriocetividade
PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA	- Coesão do grupo. - Dinâmica de grupo. - Motivação. - Concentração. - Criatividade. - Atenção/Foco.	- Coesão do grupo. - Dinâmica de grupo. - Motivação. - Concentração. - Criatividade. - Atenção/Foco.	- Coesão do grupo. - Dinâmica de grupo. - Motivação. - Concentração. - Criatividade. - Atenção/Foco.	- Coesão do grupo. - Dinâmica de grupo. - Motivação. - Concentração. - Criatividade. - Atenção/Foco.	- Coesão do grupo. - Dinâmica de grupo. - Motivação. - Concentração. - Criatividade. - Descompressão.
AZUL – Período Preparatório / AMARELO – Período Competitivo / VERDE – Período Transitório					

2.3.3 Planeamento Mensal ou Mesociclo

Engloba as várias unidades de treino planeada e os jogos da competição, durante o período de um mês, tal como o próprio nome indica (Mesociclo Padrão, utilizado durante a época).

Tabela 2.7 - Mesociclo Padrão - Mondinense FC

MESOCICLO - Novembro							
Novembro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Microciclo 8							

4ª Semana - Competitivo	Dia 2	Dia 4	Dia 6	Dia 7
	UT 22	UT 23	UT 24	JOGO 4
	18h15	18h15	18h15	(15h30)
	(90')	(90')	(80')	
	Estádio	Estádio	Estádio	Pedras Salgadas (Fora)
Microciclo 9				
5ª Semana - Competitivo	Dia 9	Dia 11	Dia 13	Dia 14
	UT 25	UT 26	UT 27	JOGO 5
	18h30	18h15	18h15	(15h30)
	(60')	(90')	(70')	
	Estádio	Estádio	Estádio	GD Cerva (Casa)
Microciclo 10				
6ª Semana - Competitivo	Reunião do Dep. Formação	Dia 18	Dia 20	Dia 21
		UT 28	UT 29	JOGO 6
		18h15	18h15	(15h30)
		(90')	(60')	
		Estádio	Estádio	GD Boticas (Fora)
Microciclo 11				
7ª Semana - Competitivo	Dia 23	Dia 25	Dia 27	Dia 28
	UT 30	UT 31	UT 32	JOGO 7
	18h15	18h15	18h15	(15h30)
	(90')	(90')	(60')	
	Estádio	Estádio	Estádio	CB Chaves (Fora)

2.3.4 Planeamento Semanal ou Microciclo

A tabela seguinte representa um dos microciclos (padrão) planeados no decorrer desta época. Este insere-se numa das semanas do período competitivo e engloba três unidades de treino e um jogo da competição.

Tabela 2.8 - Microciclo Padrão - Mondinense FC

Microciclo 8 (4ª Semana do Período Competitivo)							
Novembro (Dia)	Segunda (2)	Terça (3)	Quarta (4)	Quinta (5)	Sexta (6)	Sábado (7)	Domingo (8)
Conteúdos abordados	UT 22		UT 23		UT 24	JOGO	
	- Ações de técnica individual.		- Organização Defensiva Coletiva.		- Ações de técnica individual/L	Jornada 4	
	- Manutenção da Posse de Bola (Variação do ângulo de ataque).		- Treino de Setores (Setor Médio/Ataque).		Recreativo.	Pedras Salgadas X Mondinense FC	
	- Finalização (Força Específica).	FOLGA	- Exercício Competitivo.	FOLGA	- Finalização c/ velocidade de reação.	15h30 (FORA)	FOLGA
	- Alongamentos/ Recuperação Ativa.		- Resistência Específica.		- Esquemas táticos.		
			- Alongamentos/ Recuperação Ativa.				

2.3.5 Unidades de Treino do Microciclo

Unidade de Treino 1 (Segunda/Terça) – Direcionada para o aperfeiçoamento da técnica individual dos atletas. Exercícios elaborados tendo em conta alguns erros visíveis ou dificuldades apresentadas pela equipa no decorrer da época. Consolidação de alguns conteúdos abordados em unidades de treino anteriores. Sessão de treino dirigida para a vertente física da força. Preocupação em aumentar cargas de atletas menos utilizados durante a temporada.

Unidade de Treino 2 (Quarta/Quinta) – Direcionada para a aquisição de novos conteúdos. Procura-se fazer uma ponte entre a aquisição de conteúdos e a preparação do próximo jogo com uma ligeira preocupação sobre o adversário que vamos encontrar. A vertente física predominante nesta sessão de treino é a resistência específica.

Unidade de Treino 3 (Sexta) – Sessão iniciada por um exercício descontextualizado ou lúdico-recreativo, com o objetivo de fomentar a coesão do grupo e melhoram os índices de confiança para o próximo jogo. Neste treino, predomina a vertente física de velocidade através de exercícios de finalização ou em circuito. Sessão onde se incide sobre os esquemas táticos da equipa.

Jogo (Sábado/Domingo) – Momento da competição. Durante a época a equipa de Juniores “C” (Sub15) do Mondinense apenas esteve inserida no Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C” da Associação de Futebol de Vila Real.

2.3.6 Fases da Unidade de Treino

Cada unidade de treino era dividida em três fases distintas: fase inicial, fase principal e fase final.

Fase Inicial – Fase de aquecimento para o treino, onde durante a época utilizamos os exercícios descontextualizados com o objetivo de melhorar a capacidade técnica do atleta, os exercícios padronizados para incutir algumas das ideias gerais do modelo de jogo durante o aquecimento. Apesar de raras vezes, utilizamos alguns exercícios lúdico-recreativos. Geralmente, os alongamentos são realizados durante a transição da fase inicial para a fase principal.

Fase Principal – Fase onde, geralmente, abordamos a maior parte ou os conteúdos mais importantes planeados para cada unidade de treino. Nesta fase, utilizamos bastante os exercícios de manutenção de posse de bola, os exercícios setoriais e os exercícios de finalização. Apesar de poucas vezes, inserimos nesta fase, exercícios em circuito ou até mesmo os metaespecializados.

Fase Final – Nesta fase inserem-se, principalmente, os exercícios competitivos e os esquemas táticos. Frequentemente utilizamos também, os exercícios metaespecializados e os exercícios de finalização. O reforço muscular e a recuperação ativa complementam esta fase do treino.

2.4 Definição de Objetivos

O Mondinense Futebol Clube é uma instituição muito respeitada e conceituada no panorama do futebol do distrito. Apesar do seu historial, o clube não possui nenhum documento em que uniformize e clarifique os objetivos a serem atingidos pelos treinadores e pelos jogadores durante o seu processo de formação. Neste caso, a definição de objetivos teve que partir do treinador sendo estes apresentados ao corpo diretivo á posteriori.

2.4.1 Objetivos Gerais

“Formar para ganhar” é a premissa utilizada no processo de formação da equipa de Juniores “C” do Mondinense Futebol Clube. Preparar o atleta durante as suas etapas de formação para que o mesmo consiga atingir o futebol sénior nas melhores condições possíveis será um dos objetivos primordiais. Obviamente, a vertente social e educativa dos atletas terão que ser valorizadas durante este processo servindo sempre de complemento à vertente desportiva.

No geral, pretende-se potenciar progressivamente o desenvolvimento do jogador, tanto a nível individual como a nível coletivo, tendo sempre em consideração a obtenção de resultados desportivos positivos.

2.4.2 Objetivos Específicos da Equipa

Para a equipa de Juniores “C” (sub15) do Mondinense FC, os objetivos desportivos a atingir, que ficaram estabelecidos, foram os quatro primeiros lugares na primeira fase deste campeonato que posteriormente, dariam acesso a uma segunda fase (Fase de apuramento de campeão). Quanto à fase de apuramento de campeão, o objetivo traçado foi tentar fazer a melhor classificação possível entre as oito melhores equipas do distrito, nunca deixando de olhar para a possibilidade de ficar na metade superior da tabela.

2.5 Avaliação e Controlo do Processo de Treino

2.5.1 Análise do Processo de Treino

Controlo do Tempo das Unidades de Treino

Tabela 2.9 - Controlo do Tempo das Unidades de Treino.

Tempo Previsto (Planeado)	Tempo Real (Executado)
7710 Minutos	7694 Minutos
100%	99,8%

Como podemos observar na tabela anterior, o tempo inicialmente previsto para as 96 unidades de treino elaboradas era de 7710 minutos no total, onde 7694 minutos foram realmente utilizados no campo. No geral, podemos afirmar que 99,8% do tempo planeado foi colocado em prática no terreno durante as sessões de treino, um resultado bastante positivo no que diz respeito ao processo de treino.

Análise Global aos Métodos de Treino Utilizados

A primeira via de análise classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal, tendo os seguintes resultados:

Tabela 2.10 - Análise dos Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)

Métodos de Treino (Dimensão horizontal)		Total	%
Preparação Geral (MPG)	Descontextualizados	2422	37%
	M. Posse de Bola		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativos		
Específicos de Preparação Geral (MEPG)			

Finalização			
Específicos de Preparação (MEP)	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Setores		
	Competitivos	4057	63%
	Esquemas Táticos		
TOTAL		6479	100%

Ao analisar os resultados obtidos e presentes na tabela anterior, considerando todas as sessões de treino realizadas ao longo da época, verificamos a superioridade dos Métodos Específicos de Preparação (MEP) em relação aos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG). Tendo em conta que os MEP representam cerca de 63% do volume total de treino, vamos ao encontro da afirmação de Castelo (2009) quando refere que os MEP 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.

No que diz respeito aos Métodos de Preparação Geral (MPG), aparecem englobados nos MEP e nos MEPG visto que durante toda a época nunca utilizamos este tipo de método de treino isoladamente e estão sempre presentes em qualquer um dos outros métodos.

Estes diferentes volumes dos métodos de treino vão ao encontro daquilo que era pretendido aquando da sua elaboração e do seu planeamento, uma maior aplicação de MEP onde aproximamos ao máximo o realismo do jogo ao contexto (virtual) do treino tentando reproduzir o máximo de situações possíveis que ocorrem na competição. Quanto aos MEPG, permitem-nos aperfeiçoar e potenciar a relação dos jogadores com a bola e com os colegas de equipa em condições de reduzida complexidade. Como em qualquer contexto de jogo a vertente física é fundamental e nunca aparece de forma isolada, os MPG aparecem quando os MEP e os MEPG são solicitados.

A segunda via de análise classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão vertical, tendo os seguintes resultados:

Tabela 2.11 - Análise aos Métodos de Treino (Dimensão Vertical)

Métodos de Treino (Plano Global)											TOTAL
Dimensão Horizontal	MEPG (MPG incluídos)				MEP (MPG incluídos)						
Dimensão Vertical	Desc.	MPB	Circuito	Lúd.. Rec.	Final.	Meta.	Padro.	Setor.	Esq. Tát.	Comp.	
TOTAL	1337	700	237	148	721	142	405	1206	390	1139	6479
	2422				4057						6479
	21	11	4	2	11	2	6	19	6	18	100
%	38				62						100

Desc. – Descontextualizado / MPB – Manutenção da Posse de Bola / Lud. Rec. – Lúdico Recreativo / Final. – Finalização / Meta – Metaespecializado / Padro. – Padronizado / Setor. – Setores. / Esq. Tát. – Esquemas Táticos / Comp. – Competitivos.

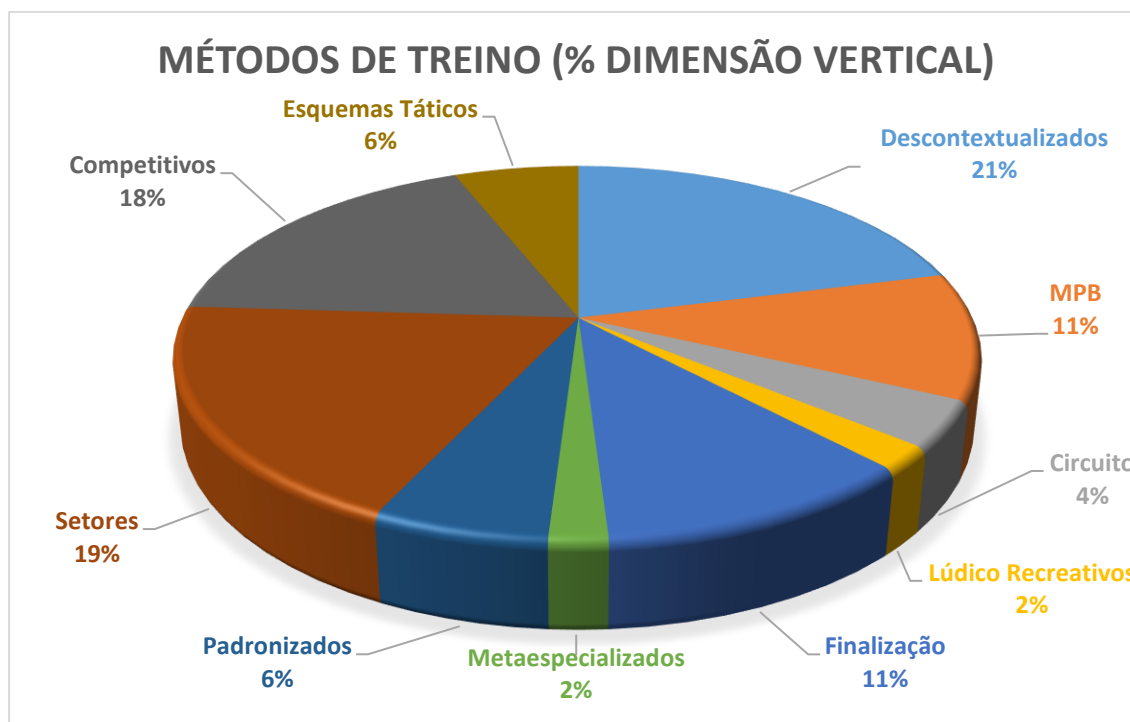


Gráfico 2.1 - Análise da dimensão vertical (%)

Com base na análise da dimensão vertical dos métodos de treino adotados, podemos constatar que existem pelo menos três que se destacam. Os métodos de treino descontextualizados foram os mais utilizados (21%) visto que quase sempre eram utilizados para a fase inicial da unidade de treino com o objetivo principal de potenciar o desenvolvimento técnico do atleta durante uma fase de aquecimento para a sessão de treino. Logo de seguida surgem os métodos de treino setorial, estes que tiveram grande preponderância na fase principal das sessões de treino onde se pretendia sincronizar e desenvolver a articulação dos setores da equipa e entre os mesmos. Os métodos de treino competitivos completam o top 3 dos métodos mais utilizados devido à sua importância na parte final das sessões de treino ou até mesmo nas fases principais, onde se pretendia desenvolver o método de jogo da equipa simulando contextos práticos do jogo em situações reduzidas e próximas da realidade tanto em espaço como em número de jogadores.

Analisando as restantes percentagens deparamo-nos com um grande equilíbrio entre as mesmas, destacando-se entre estas os métodos de treino de Manutenção de posse de bola (MPB) utilizados para promover a manutenção da posse de bola em espaços reduzidos e os métodos de treino de finalização (simulando vários contextos e adversidades na concretização do objetivo do jogo), ambos com a percentagem de 11%. Estes foram frequentemente utilizados

durante o processo de treino onde sempre foram complementados pelos métodos de preparação geral (MPG).

Os restantes métodos de treino padronizados (6%), esquemas táticos (6%), circuito (4%), metaespecializados (2%) e lúdico recreativos completam as percentagens dos métodos de treino utilizados nas sessões de treino com uma nota de equilíbrio onde se reflete a diversidade e variedade de estímulos fornecidos à equipa ao longo de toda a temporada.

Controlo e Observação do Processo de Treino

A análise vertical e a análise horizontal fornecem-nos dados bastantes credíveis e importantes na análise dos métodos de treino utilizados durante as sessões de treino. Por outro lado, os tempos de transição e organização ou os tempos dedicados à dinâmica do grupo passam-nos ao lado e acabamos por não ter a noção da quantidade de tempo que estes nos ocupam e da importância que tem. Outro dos aspetos que nos passa despercebido é a quantidade de tempo real de prática dos métodos de treino utilizados em comparação com o tempo planeado inicialmente para a unidade de treino, sendo essa a comparação feita na tabela seguinte:

Tabela 2.12 - Métodos de Treino (Tempo Previsto vs Tempo Real)

	Tempo Previsto (minutos)	Tempo Real (minutos)
Descontextualizado	1335	1337
Manutenção da Posse de Bola	860	700
Circuito	260	237
Lúdico Recreativo	140	148
Finalização	845	721
Padronizado	430	405
Metaespecializado	180	142
Setores	1390	1206
Competitivos	1280	1193

Esquemas Táticos	415	390
TOTAL	7135	6479

Como podemos observar, existe uma distância de 656 minutos entre o tempo inicialmente planejado e o tempo real utilizado na sessão de treino. O bom ou mau funcionamento de um exercício pode levar o treinador a fazer alteração nos tempos previamente destinados aos diversos exercícios da unidade de treino mas na maior parte das vezes este tempo “perdido” deriva de tempos de transição e organização no processo de treino ou até mesmo de tentos dedicados à dinâmica de grupo.

Dinâmica de Grupo – 310 minutos utilizados durante as 96 unidades de treino.

Transição/Organização – 905 minutos utilizados durante 96 unidades de treino.

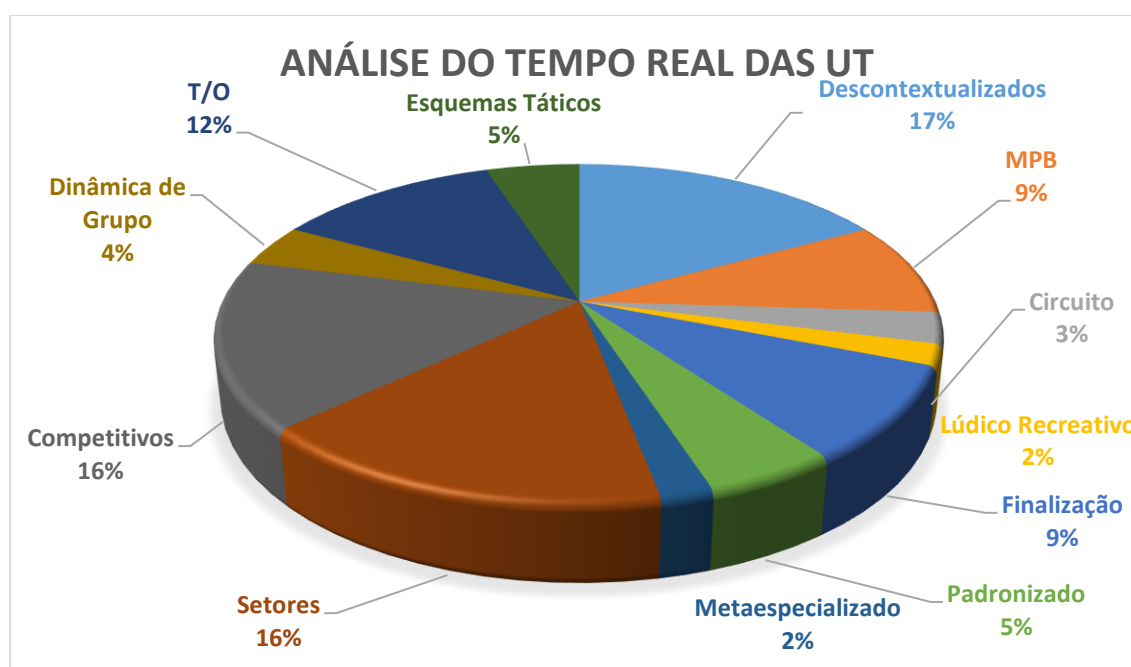


Gráfico 2.2- Tempo Real das Unidades de Treino

Analisando o gráfico anterior podemos concluir que a dinâmica de grupo (4%) e transição/organização (12%) ocupam uma parte considerável do tempo real das unidades de treino, neste caso cerca de 16% do tempo total.

A dinâmica de grupo envolve todos os assuntos relacionados com o bom funcionamento das sessões de treino, ambiente do grupo e toda a logística envolvente ao mesmo. Quanto ao tempo de transição e organização, grande parte deste é ocupado pelas transições entre exercícios da sessão de treino. Aqui decidimos incluir também os alongamentos realizados durante a unidade de treino e o reforço muscular e a recuperação ativa realizada habitualmente no final do mesmo.

2.5.2 Análise da Competição

Após a conquista do 3º lugar, na primeira fase do Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C” – Zona Norte, conseguimos atingir o apuramento para disputar a fase de apuramento de campeão, onde estariam a competir as oito melhores equipas de Juniores “C” (sub15) do distrito de Vila Real.

Durante esta primeira fase, foi bem visível uma diferença ambígua de qualidade entre as equipas. Um dos aspetos que reforça essa diferença são os vários resultados que foram acontecendo durante esta fase, principalmente os quatro primeiros classificados acabavam por vencer os seus jogos por três ou mais golos de diferença. Uma das justificações que podemos considerar neste tipo de situação é a idade dos jogadores das diferentes equipas, visto que existiam clubes a utilizar jogadores sub-13 neste escalão de Juniores “C” (Sub15), isto porque, sendo clubes de zonas com poucos atletas para formar mais do que um escalão formam apenas uma equipa neste escalão. Outro dos motivos que podemos ponderar é a redução de despesas por parte dos clubes, daí a formação de uma só equipa para todos os atletas inscritos no clube competir, independentemente de qual seja a sua faixa etária.

No que diz respeito ao trajeto da nossa equipa, podemos afirmar que fizemos uma primeira fase positiva no que diz respeito aos números conseguidos somando onze vitórias, dois empates e cinco derrotas nas dezoito partidas disputadas sendo que quatro destas cinco derrotas foram sofridas frente aos dois primeiros classificados. Quanto aos golos marcados e sofridos fomos a terceira melhor equipa, sofremos golo em trinta ocasiões sendo que dezassete desses golos foram sofridos frente aos dois primeiros classificados. Já nos golos obtidos foram cinquenta e quatro vezes que concretizamos com sucesso a finalização.

Calendário – 1ª Fase
Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C” – Zona Norte

Tabela 2.13 - Jogos da 1ª Fase do Campeonato

Jornada	Data	Visitado	Visitante	Resultado Final
1	17/10/2015	GD Valpaços	Mondinense FC	0 – 3
2	24/10/2015	Mondinense FC	SC Vila Real	1 – 4
3	31/10/2015	Mondinense FC	Murça SC	6 – 2
4	07/11/2015	Juv. Pedras Salgadas	Mondinense FC	1 – 5
5	14/11/2015	Mondinense FC	GD Cerva	2 – 1
6	21/11/2015	GD Boticas	Mondinense FC	1 – 3
7	28/11/2015	Mondinense FC	C. Benfica Chaves	3 – 1
8	05/12/2015	GD Chaves	Mondinense FC	3 – 1
9	12/12/2015	Mondinense FC	AD Flaviense	2 – 2
10	19/12/2015	Mondinense FC	GD Valpaços	8 – 0
11	09/01/2016	SC Vila Real	Mondinense FC	7 – 0
12	16/01/2016	Murça SC	Mondinense FC	0 – 8
13	23/01/2016	Mondinense FC	Juv. Pedras Salgadas	4 – 1
14	30/01/2016	GD Cerva	Mondinense FC	2 – 1
15	06/02/2016	Mondinense FC	GD Boticas	2 – 2
16	20/02/2016	C. Benfica Chaves	Mondinense FC	0 – 1
17	27/02/2016	Mondinense FC	GD Chaves	2 – 3
18	05/03/2016	AD Flaviense	Mondinense FC	0 – 2

Classificação – 1ª Fase
Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C” – Zona Norte

Tabela 2.14 - Classificação final da 1ª fase

Posição	Equipa	V	E	D	GM	GS	DG	P
1	SC Vila Real	18	0	0	89	3	+86	54
2	GD Chaves	16	0	2	79	13	+66	48
3	Mondinense FC	11	2	5	54	30	+24	35
4	GD Cerva	11	0	7	38	25	+13	33
5	AD Flaviense	10	1	7	32	30	+2	31
6	GD Boticas	7	3	8	43	38	+5	24
7	CB Chaves	6	0	12	25	48	-23	18
8	Juv. Pedras Salgadas	5	1	12	29	48	-19	16
9	GD Valpaços	1	2	15	7	72	-65	5
10	Murça SC	0	1	17	11	100	-89	1

V – Vitória / E – Empate / D – Derrota / GM – Golos Marcados / GS – Golos Sofridos / DG – Diferença de Golos / P – Pontos Conquistados

Como já havia referido anteriormente, a fase de apuramento de campeão seria formada por oito equipas, as quatro melhores classificadas da zona norte e as quatro melhores da zona sul. O SC Vila Real, o GD Chaves, o Mondinense FC e o GD Cerva foram as equipas apuradas da zona norte. A ADC Diogo Cão, o FC Fontelas, o Abambres SC e a ADC Sabro foram as equipas que se qualificaram da zona sul.

Calendário – Apuramento de Campeão
Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C”

Tabela 2.15 - Jogos da fase de apuramento de campeão.

Jornada	Data	Visitado	Visitante	Resultado Final
1	12/03/2016	Mondinense F.C	GD Cerva	2 – 1
2	19/03/2016	FC Fontelas	Mondinense F.C	4 – 3

3	02/04/2016	ADC Sabro	Mondinense F.C	6 – 2
4	09/04/2016	Mondinense F.C	SC Vila Real	0 – 5
5	16/04/2016	GD Chaves	Mondinense F.C	5 – 0
6	23/04/2016	Mondinense F.C	ADC Diogo Cão	5 – 2
7	25/04/2016	Abambres SC	Mondinense F.C	1 – 2
8	30/04/2016	GD Cerva	Mondinense F.C.	2 – 4
9	07/05/2016	Mondinense F.C.	FC Fontelas	2 – 1
10	14/05/2016	Mondinense F.C.	ADC Sabro	2 – 0
11	22/05/2016	S.C. Vila Real	Mondinense F.C.	6 – 0
12	28/05/2016	Mondinense F.C	GD Chaves	2 – 2
13	04/06/2016	ADC Diogo Cão	Mondinense F.C	5 – 4
14	10/06/2016	Mondinense F.C	Abambres SC	7 – 1

Classificação – Apuramento de Campeão
Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C”

Tabela 2.16 - Classificação final

Posição	Equipa	V	E	D	GM	GS	DG	P
1	SC Vila Real	14	0	0	71	1	+70	42
2	GD Chaves	11	1	2	53	13	+40	34
3	Mondinense FC	8	1	5	36	34	+2	25
4	ADC Diogo Cão	8	0	6	35	42	-7	21
5	FC Fontelas	7	0	7	37	38	-1	18
6	Abambres SC	4	1	9	22	35	-13	13
7	GD Cerva	1	1	12	13	61	-48	4
8	ADC Sabro	0	2	12	3	51	-43	2

V – Vitória / E – Empate / D – Derrota / GM – Golos Marcados / GS – Golos Sofridos / DG – Diferença de Golos / P – Pontos Conquistados

Fazendo uma reflexão geral sobre o que se passou nesta fase de apuramento de campeão, a primeira coisa que podemos referir é que o equilíbrio esteve muitas mais vezes presente nos duelos entre as equipas do que aquele que foi visto durante a primeira fase. A equipa do SC Vila Real fez um campeonato intocável tendo em conta que não perdeu pontos em qualquer jogo, ou seja, fez o pleno de vitórias.

Quanto à nossa equipa, superou as expectativas inicialmente previstas. Conseguiu ser a única equipa, tirando o SC Vila Real, a roubar pontos ao GD Chaves e a tirar o mesmo da corrida pelo título. Para além disso, conseguiu manter o saldo positivo no que diz respeito aos golos e que já vinha da primeira fase do campeonato. Nota também pela reação demonstrada por esta equipa durante todo o campeonato, visto que nunca manteve uma série superior a duas derrotas seguidas.

Para terminar, podemos afirmar sem margem para dúvidas que a equipa de Juniores “C” (Sub15) do Mondinense Futebol Clube, provou ser a terceira equipa mais competente deste campeonato e que se prevê um futuro risonho para estes jogadores.

Tabela 2.17 - Estatísticas dos Jogadores na Competição

Jogador	Cartão Amarelo	Cartão Vermelho	Golos Marcados	Golos Sofridos	Minutos Jogados
Vilarinho (GR)	0	0	0	28	1068
Vasco (GR)	0	1	0	35	1172
Gasol	1	1	3	0	2075
Luís Veloso	4	0	14	0	2230
João Pedro “JP”	0	0	4	0	1472
Afonso	2	0	16	0	2136
Luís Henrique	1	0	4	0	1923
Rafa Moraes	1	0	6	0	1318
Dani Teixeira	1	0	1	0	1497
Nuno Freitas	0	0	0	0	128
David Veloso	0	0	7	0	1981
Arada	2	1	8	0	1243
Henrique	0	0	15	0	2093

João Freitas	0	0	1	0	131
Esteban	0	0	0	0	23
Guilherme	0	0	0	0	28
Palmeira	1	0	1	0	471
Gabriela	1	0	2	0	167
Fredo	0	0	0	0	115
Tomás Silva	0	1	1	0	915
Zé Rodrigues	1	0	3	0	2028
Pedro Afonso	0	0	0	0	237
Tiago Pinto	0	0	0	0	72
TOTAL	15	4	86	63	2240

Analisando globalmente o desempenho durante a competição, podemos afirmar que estamos perante uma época produtiva a vários níveis. Apesar de esta equipa de Juniores “C” (Sub15) apenas estar envolvida numa competição – Campeonato Distrital de Futebol Masculino de Juniores “C” da AF Vila Real – foi conseguido com que todos os atletas participassem na competição de modo a possibilitar a realização do *transfer* do processo de treino para o contexto de jogo por parte dos mesmos.

Um dos aspetos negativos nesta análise da competição prende-se ao facto de os recursos à disponibilidade da equipa técnica durante este contexto serem muito reduzidos ou nenhuns. Começando mesmo pela equipa técnica que é constituída apenas pelo treinador, torna quase impossível a tarefa do treinador em recolher uma variedade de dados durante a competição para mais tarde analisar e refletir sobre as ações da sua equipa e dos seus atletas no jogo. No decorrer da temporada, as análises dos jogos eram realizadas pelo treinador através daquilo que o mesmo observava durante o jogo aumentando assim, exponencialmente, a probabilidade de grande parte da análise feita se distanciar da realidade. Quanto à análise do adversário, esta apenas era executada e formulada pelo treinador através de ligações a outros técnicos ou através do seu próprio conhecimento acerca do historial dos adversários em causa.

No que diz respeito à análise da performance individual dos atletas na competição a tabela anterior fornece-nos alguns dados pertinentes sobre o que foi o desempenho dos mesmos

durante o período de competição. O sombreado a verde indica-nos os jogadores com maior produtividade como foi o caso do Luís Veloso que se destacou por ser o jogador mais utilizado do plantel e um dos três melhores marcadores da equipa com 14 golos apontados, menos um que o Henrique (15) e menos dois que o melhor marcador Afonso (16).

Quanto aos minutos disputados é visível quais são os jogadores que tiveram um desempenho positivo durante a época, estando os minutos de utilização destes situados entre 900 e os 2000 minutos. De seguida, surgem os atletas que foram utilizados com alguma frequência, conseguido atingir os números entre 100 a 500 minutos de utilização ao contrário dos três atletas menos utilizados, Guilherme, Esteban e Tiago Pinto que registaram números abaixo dos 100 minutos.

No plano disciplinar, referência para os quatro cartões vermelhos exibidos aos atletas do plantel e para o atleta que acumulou dois cartões amarelos e um vermelho, Arada.

Abordando a especificamente a posição de guarda-redes, ambos disputaram um número aproximado de minutos, onde o Vasco acabou por ser o mais batido sofrendo 35 golos mais 7 do que os 28 golos consentidos pelo Vilarinho.

No geral, nota bastante positiva para a análise global do contexto competitivo.

3. Conclusão

Depois de concluída uma das fases mais importante e marcante do meu percurso académico e da minha evolução pessoal, é hora de colocar em cima da balança os frutos recolhidos ao longo deste estágio pesar as vantagens e desvantagens dos mesmos e refletir sobre o que correu bem e o que podemos melhorar.

Quando solicitei ao Mondinense Futebol Clube um momento de estágio inserido no segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto – Jogos Desportivos Coletivos da UTAD, estava longe de pensar que me iria ser concedida a oportunidade de poder trabalhar e assumir o leme da equipa de Juniores “C” (Sub15) do Clube, clube esse onde apenas era o segundo ano que estava ligada ao mesmo. Este simples facto referido anteriormente traduz a confiança e a firmeza do presidente, Sr. Fernando Anjos e do Coordenador da Formação, Nuno Lage na minha competência e no trabalho que eu poderia vir a desenvolver, trabalho esse onde tanto um como outro foram grandes bases de suporte para o sucesso alcançado. A completar na perfeição o meu processo de integração na entidade de acolhimento estiveram os jogadores, sempre com uma predisposição inigualável para aprender, evoluir e ser melhor a cada treino sempre com a plena consciência que o caminho a percorrer é longo e duro e que o trabalho apenas nos prepara para isso.

Realçando o foco e analisando o meu desenvolvimento pessoal sobre esta experiência e etapa da minha vida académica, considero que termino a época com o sentimento de dever cumprido e de consciência tranquila não só pelo trabalho realizado mas também pelas relações interpessoais que criei ao longo deste período. Consegui realizar uma época desportiva, onde apesar de existirem sempre pequenos problemas a resolver no seio de um balneário nunca foi necessário proceder a medidas extremas por mau comportamento ou faltas de educação na relação treinador-jogador. Estes que, apesar de estarem perante um treinador inexperiente e desconhecido confiaram logo desde o princípio nas suas ideias e nas suas convicções mostrando-se sempre disponíveis para as colocar em prática e executar da melhor forma possível, aquilo que lhes era solicitado. Perante este conjunto de atitudes e valores, penso que o meu desenvolvimento pessoal durante este período foi bem visível e satisfatório tendo como principais responsáveis os jogadores e as pessoas que envolviam o grupo de trabalho.

No que diz respeito ao desenvolvimento profissional durante este estágio, sabia logo desde início que este seria um dos meus maiores desafios da minha carreira como treinador, não por ainda ser curta mas por ser a primeira vez que iria trabalhar com uma equipa de futebol 11.

O choque inicial foi complicado, poucos hábitos de treinos inseridos nos jogadores do plantel, pouca organização da equipa e dos jogadores nos diferentes contextos (treino e jogo) e um plantel formado na sua maioria por jogadores provenientes de contextos familiares e sociais complicados, complicou numa fase embrionária o bom desenvolvimento da época desportiva. A luta nunca foi travada apenas no campo pois para estarmos em consonância com os novos objetivos de formarmos bons jogadores e ainda melhores homens, tivemos que travar muitas lutas fora de campo para corrigir alguns comportamentos e eliminar certos hábitos. Quanto aos objetivos principais inicialmente delineados no início da época, podemos afirmar que nenhum ficou por atingir e que a maior parte deles chegaram mesmo a ser superados. No que aos objetivos do processo de treino diz respeito, conseguimos introduzir de uma forma gradual as ideias pretendidas para potenciar a evolução de todos os intervenientes e melhorar aspetos individuais e coletivos que faziam transparecer algumas limitações transportadas já desde o passado. Como a competição é o reflexo do processo de treino, este momento desenvolveu-se de uma forma quase perfeita, onde conseguimos superar a classificação do ano anterior e ficar entre as três melhores equipas do distrito de Vila Real neste escalão. Inicialmente, poucos ou quase ninguém acreditava numa campanha com estes contornos mas com a evolução constante da performance dos atletas de jogo para jogo, essas expectativas começava a ser reformuladas lentamente, culminando a temporada com uma nota bastante positiva.

Concluindo, e se no início desta caminhada não era o melhor ou pior treinador do mundo agora também não o sou, apenas acabo com a certeza de que fiz tudo o que estava ao meu alcance para melhorar de dia para dia e de treino para treino tanto a nível pessoal como a nível profissional, pois só assim sei que estou a caminhar na direção certa e ao encontro dos objetivos que pretendo atingir. Hoje, sou um homem com um grande sentimento de dever cumprido e de realização pessoal, mas nada que se equipare à dimensão da vontade de trabalhar e dos sonhos que carrego diariamente comigo.

4. Bibliografia

- Bettega, O. B., Scagliaa, A. J., & Morato, M. P. (23 de 4 de 2015). Formação de Jogadores de Futebol: Princípios e Pressupostos para Composição de uma Proposta Pedagógica. *Movimento*, pp. 791-801.
- Carvalho, J. &. (1990). *Ensino do Futebol: Futebol de 11 ou Futebol de 7? Revista Horizonte. Dossier*, 5(25), 7-11.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição do Autor.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - Organização Dinâmica de Jogo. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*. Lisboa: Edições Universitárias de Lisboa.
- Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo (2ª Edição)*. Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2009). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Visão e Contextos.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Jorge, V. *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH.
- Ferreira, F. (2013). *A Transição do Futebol de 7 para o Futebol de 11 de acordo com Princípios de Jogo comuns*. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e Implicações para a aprendizagem*. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento opção de Futebol, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- FPF. (14 de Março de 2017). Obtido de Federação Portuguesa de Futebol:
http://www.fpf.pt/Portals/0/Documentos/Centro%20Documentacao/LeisJogo/leis_fut_7.pdf
- FPF. (14 de Março de 2017). Obtido de Federação Portuguesa de Futebol:
http://www.fpf.pt/Portals/0/Documentos/Centro%20Documentacao/LeisJogo/Leis_do_Jogo_2015_2016.pdf
- Garganta, J. &. (1994). *O ensino do futebol*. In "O ensino dos jogos desportivos". Porto: Editores Graça A. & Oliveira, J. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1986). *A preparação do jovem futebolista*. Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, Vol. III (15).
- Garganta, J. (2002). *O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-ação*. In: Valdir J. Barbanti, Alberto C. Amadio, Jorge O.

- Bento, António T. Marques (ed.), *Esporte e actividade física; Interação entre rendimento e qualidade de vida.* . Brasil: Editore Manole Ltda.
- Garganta, J. (2004). *Futebol de Muitas Cores e Sabores: Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol.* Porto: Campo das Letras.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol. Uma conceção para a formação.* Braga: Edições APPCDM.
- Lemos, H. T. (2005). *Projeto de Formação em Futebol. Um Passo Importante para a Construção de um Processo de Formação de Qualidade.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Lobo, L. (2007). *Formação, Mitos e Utopias.* Consultado a 12 Novembro de 2017, em <http://www.planetadofutebol.com/index.php?search=Futebol+de+rua>.
- Michels, R. (2001). *Team Building: The Road to Sucess.* Spring City: Reedswain Publishing.
- Moita, M. R. (2008). *Um Percurso de Sucesso na Formação de Jogadores em Futebol. Estudo Realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de aprendizagem /treino do jogo.* . Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Pacheco, R. (2009). *O Ensino do Futebol.* Guarda. Consultado em 12 de Novembro de 2017 em http://www.afguarda.pt/fotos/noticias/o_ensino_futebol_guarda_2009.pdf
- Pacheco, R. (2001). *Ensino do Futebol. Futebol 7, um jogo de iniciação ao Futebol 11.* Edição do Autor.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol.* Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Silva, C. (2011). *A Formação do Futebolista de Elite. Proposta de um Modelo de Intervenção com Base num Estudo de Caso Referencial: Projeto Visão 611.* Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Teixeira, J. F. (2009). *Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol.* Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Wein, H. (2004). *Developing game in Soccer.* Auburn, Michigan: Reedswain.
- Wein, H. (2004a). *Fútbol a la Medida del Niño (Volume I)* . Laz Rozas: Real federación española de fútbol - CEDIF.
- Wein, H. (2004b). *Fútbol a la Medida del Niño (Volume II)* . Laz Rozas: Real federación española de fútbol - CEDIF.