

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

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

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

FÁBIO ANDRÉ SOUSA CAMPOS

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs



Vila Real, 2018

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

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

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

FÁBIO ANDRÉ SOUSA CAMPOS

Composição do Júri:

---

---

---

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs

Tutor: João Paulo Alves Coelho



Vila Real, 2018

## – AGRADECIMENTOS –

Aproximando-se o final de mais um percurso acadêmico na minha vida, rico em novas experiências e exigências não poderia deixar um partilhar uma palavra para com aqueles que me acompanharam, ajudaram e incentivaram ao longo de todo este percurso.

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

Ao meu irmão Miguel, pelo companheirismo sempre presente e por todo o apoio prestado, em especial, desde o início da vida acadêmica no ensino superior.

Aos meus avós, por toda a experiência de vida que passam a cada conversa, e em especial, ao meu avó, que até à nossa última conversa, sempre demonstrou o orgulho no caminho que estava a realizar e por todas as lições partilhadas para comigo.

À minha namorada Catarina, por todo o suporte ao longo destes anos, por todas as vezes que por muito pouco tempo pudéssemos estar juntos, tornar cada minuto inesquecível.

A todos os meus familiares, que em especial nestes últimos 5 anos, me incentivavam a cada conversa a seguir os meus sonhos e lutar pelos mesmo.

Aos meus amigos da terra, que apesar de estar longe de vocês me apoiavam a cada momento que estávamos juntos, pela forma como me ajudavam nos momentos de maior stress e por me proporcionarem momentos inesquecíveis.

Ao prof. Diogo Coutinho, pelos excelentes anos que podemos trabalhar juntos, seria necessário um documento maior que o presente para descrever todas as aprendizagens resultantes desses momentos de trabalho e partilha de conhecimento.

Ao prof. Victor Maçãs, pela forma como me acompanhou e aconselhou na realização do presente documento e pela forma rigorosa como pauta o seu ensino.

Ao Bruno Gonçalves, pela ajuda prestada em todos os momentos, por todas as dicas e lições dadas e por me mostrar a junção de dois mundos que tanto gosto.

A todos os membros do CIDESD – CreativeLab, pela possibilidade de descobrir o ambiente académico e científico e por todas as aprendizagens derivadas do tempo em que estive aí inserido.

Ao Dr. João Moura, pela possibilidade de neste último ano experienciar o ambiente de futebol profissional e pela exigência de todos os dias, fazendo com que evolua a cada dia.

A todos os elementos do Moreirense pela forma como me entregaram e possibilitaram um dos melhores anos da minha vida até então.

Ao departamento de formação do Moreirense, pela forma como foi recebido e enquadrado, e por toda a disponibilidade sempre presente para qualquer situação.

Ao Mister João Coelho, Daniel Duarte e Alexandrino, pela forma como me enquadraram e receberam na sua equipa técnica e a forma como partilharam as suas visões sobre o treino e o jogo. Melhor receção, enquadramento e ambiente ao longo da época seria impossível.

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

Aos companheiros do mestrado de coletivos, Castro, Daniel, João, João Paulo, Pedro, Rui, Sérgio, Tiago e Vitor, por ser possível partilhar convosco a paixão que nos une, e por todo o trabalho realizado em conjunto.

## – RESUMO –

O seguinte documento apresenta o relatório final de estágio, visando a obtenção do grau de mestre em ciências do desporto, com especialização em jogos desportivos coletivos. O estágio foi realizado na equipa de sub-16 do Moreirense F.C. na época desportiva 2016/2017, numa temporada em que a equipa disputou a divisão de honra de Juniores B da Associação de Futebol de Braga.

Este trabalho tem como objetivos a descrição, análise e avaliação do processo de treino, fazendo a relação do que foi realizado no treino e os resultados obtidos nesses respetivos momentos competitivos. Os dados resultantes dos momentos competitivos serão ainda comparados tendo em conta os fatores contextuais da partida.

A metodologia de treino, os indicadores de treino e indicadores dos momentos de competição foram recolhidos ao longo de toda a temporada, sendo apresentados e posteriormente analisados, de forma a possibilitar conclusões sobre o trabalho desenvolvido. Estes indicadores quantitativos formarão a parte fundamental do trabalho sobre a qual recairá a avaliação e respetivas conclusões.

O volume médio de tempo em prática foi de 85% do volume total de treino, sendo os restantes 15% utilizados em instrução das tarefas e transição entre as mesmas. A maioria das tarefas enquadraram-se nos exercícios específicos de preparação (63%), sendo os competitivos e jogo formal os mais utilizados em percentagem temporal (23%). A maioria do trabalho desenvolvido assentou na operacionalização do momento de organização ofensiva da equipa (53%), em especial na etapa de construção de ações ofensivas (58%). Analisando os momentos de competição, verificámos a existência de uma evolução da primeira para a segunda volta da competição, dados sustentados pelo número de golos, nº de vitórias em casa e nº total de derrotas.

O volume de treino destinado ao escalão foi rentabilizado, conseguido manter os jogadores na grande maioria do tempo da sessão de treino em atividade. Contudo, verificámos uma grande diferença no volume de treino comparando com o recomendado para o escalão em causa. As lesões surgem como o principal motivo que retiram minutos de treino aos jogadores. A maioria das tarefas de treino recaem sobre os exercícios de preparação para jogo e o tempo utilizado a trabalhar o momento ofensivo é superior ao utilizado nos restantes momentos. Dentro do modelo de jogo, este teve alguns ajustes ao longo da temporada, levando-nos a refletir sobre a sua alteração ou continuo ensino dos jogadores sobre o inicialmente desejado. Entendemos que o clube no futuro, deverá procurar aumentar o volume de treino do escalão, desenvolver programas preventivos de lesões e criar um planeamento horizontal de forma a contextualizar o ensino do jogo ao longo dos diferentes escalões de formação.

**Palavras – Chave:** Futebol; Metodologia de Treino; Dados de Treino; Futebol de Formação;

## – ABSTRACT –

The following document presents the final report of the internship realized with the aim to achieve the master degree in sports science, specialization in team sports. The internship was realized in under 16 team of Moreirense F.C. during the season 2017/2018, when the team compete in Juniores B honourary division of Braga Football Association.

This work aims to describe, analyse and evaluate the training process, making a relation of what was done in the training and the results obtained in these respective competitive moments. The data resulting from the competitive moments will still be compared taking into account the contextual factors of the game.

The training methodology, training indicators and indicators of the competition moments werw collected throughout the season, being presented and analyzed, in order to allow conclusions about the work developed. This quantitative indicators will be the fundamental part of this document about which will be realized the evaluation and consequent conclusions.

The average time spent in practice was 85% of the total training volume, with the remaining 15% being used in task instruction and transition between tasks. Most of the tasks fit in specific preparation exercises (63%), with competitive games and normal game being the most used in a temporal percentage analysis (23%). Most of the work was used to operationalization of the offensive moment (53%), especially in the construction of offensive actions (58%). Analysing the competitive moments, we verified the existence of an evolution from the first to the second round of the competition, data supported by the number of goals, number of victories at home and total number of losses.

The volume of training destined to this training stage was exponentiated, managed to keep the athletes in the great majority of the time of the training session in activity. However, we found a large difference in training volume compared to that recommended for the training stage in question. The injuries appear as the main reason that take minutes of training to the athletes. Most of the training tasks fall on the preparation exercises for the game and the time used to work the offensive moment is superior to the one used in the other moments. Within the game model, this had some adjustments throughout the season, leading us to reflect on its alteration or continued teaching of the athletes on the initially desired. We believe that the club in the future should seek to increase the volume of training of the training stage, develop injury prevention programs and create horizontal planning in order to contextualize the teaching of the game throughout the different levels of training.

**Key - Words:** Football, Training Methodology; Training Data; Youth Football;

## – ÍNDICE GERAL –

– AGRADECIMENTOS – .....	III
– RESUMO – .....	V
– ABSTRACT – .....	VI
– ÍNDICE GERAL – .....	VII
– ÍNDICE DE FIGURAS – .....	IX
– ÍNDICE DE QUADROS – .....	X
– ÍNDICE DE TABELAS – .....	XI
– LISTA DE ABREVIATURAS – .....	XII
1. – INTRODUÇÃO – .....	1
2. – ANÁLISE AO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO – .....	3
2.1 – Caracterização da Entidade de Acolhimento; .....	3
2.1.1 – Historial do Clube; .....	3
2.1.2 – Modelo de Gestão / Organização do Departamento da Formação; .....	4
2.1.3 – Instalações; .....	6
2.2 – Caracterização da Competição; .....	6
2.3 – Caracterização das Condições de Trabalho; .....	9
2.4 – Caracterização do Plantel; .....	9
2.5 – Definição e Construção do Plantel; .....	10
2.6 – Análise Swot sobre a Entidade de Acolhimento; .....	11
3. – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS – .....	13
4. – FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS – .....	16
4.1 – O Treinador; .....	16
4.1.1 Estrutura e Funcionamento de uma Equipa Técnica (Tarefas e Funções); ..	17
4.1.2 Visão e Filosofia do Coordenador; .....	19

4.2 – O Jogador;.....	20
4.2.1 Caracterização da Etapa e Nível de Formação do Plantel; .....	23
4.2.2 Perfil de Jogador; .....	25
4.3 – O Treino;.....	26
4.3.1 Conceção do Processo de Treino; .....	26
4.3.2 Sessão e Microciclo de Treino;.....	27
4.3.3 Métodos de Treino;.....	28
4.3.4 Observação, Análise, Controlo e Avaliação do Treino;.....	32
4.4 – O Jogo;.....	33
4.4.1 Ideias & Modelo de Jogo;.....	33
4.4.2 Adequação das Ideias e do Modelo à Equipa; .....	36
4.4.3 Observação e Análise do Jogo; .....	40
5. – ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO; –.....	42
5.1 – Periodização da Época Desportiva; .....	42
5.2 – Programação da Época Desportiva; .....	43
5.3 – Planificação da Época Desportiva; .....	45
6. – APRESENTAÇÃO DOS DADOS RESULTANTES DO PROCESSO DE TREINO –	47
6.1 – Indicadores de Treino; .....	47
6.2 – Indicadores de Competição;.....	55
7. – AVALIAÇÃO E DISCUÇÃO DO PROCESSO DE TREINO – .....	59
7.1 – Avaliação dos Indicadores do Processo de Treino; .....	59
7.2 – Avaliação dos Indicadores da Competição;.....	65
8. – CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS–.....	68
9. – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS – .....	76

## – ÍNDICE DE FIGURAS –

Figura 1 - Organização do Departamento de Formação do Moreirense F.C.....	5
Figura 2 - Distribuição dos atletas por quartil do ano de nascimento; .....	10
Figura 3 - Pico de velocidade de crescimento por idade cronológica; .....	24
Figura 4 - Janelas ótimas de desenvolvimento de determinadas características para o sexo masculino, tendo em conta a idade cronológica; .....	24
Figura 5 - Classificação dos exercícios de treino segundo Castelo (2003);.....	32
Figura 6 - Ciclo do jogo e as suas fases (Martins, 2015); .....	35
Figura 7 - Critérios para a conceção do modelo de jogo (Oliveira, 2008); .....	37
Figura 8 - Estruturação das Ideias para a criação do modelo de jogo (Oliveira, 2003); .....	37
.....	37
Figura 9 - Análise ao volume de treino e tempo total em prática por mesociclo de treino; .....	48
.....	48
Figura 10 - Análise à utilização do volume de treino;.....	49
Figura 11 - Distribuição do tempo de treino nas diferentes categorias de métodos de treino segundo Castelo (2009); .....	49
Figura 12 – Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação geral;.....	50
Figura 13 - Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação para jogo;.....	50
Figura 14 - Percentagem de utilização das dimensões macro e micro das tarefas de treino; .....	52
Figura 15 - Dimensão das tarefas de treino nas diferentes escalas; .....	53
Figura 16 - Distribuição do tempo de treino nos diferentes momentos do jogo; .....	53
Figura 17 – Volume de treino nas etapas do momento de organização ofensiva; .....	54
Figura 18 – Volume de treino nas etapas do momento de organização defensiva;.....	54
Figura 19 - Tempo total de jogo por atleta; .....	55

– ÍNDICE DE QUADROS –

Quadro 1 - Equipas participantes no cas na divisão de honra da AF. Braga;.....	7
Quadro 2 - Informações sobre os adversários na competição; .....	8
Quadro 3 - Análise swot sobre a entidade de acolhimento; .....	12
Quadro 4 - Definição de objetivos para a temporada 2017/2018;.....	13
Quadro 5 - Propostas sobre as etapas de formação do futebolista (adaptado de Martins, 2015); .....	21
Quadro 6 - Etapas de desenvolvimento do jogador (Garganta, 1986); .....	22
Quadro 7 - Taxonomias classificativas de exercícios de treino (in Almeida, 2013);...	30
Quadro 8 – Princípios base do modelo jogo adaptado; .....	38
Quadro 9 – Objetivos e princípios gerais do momento de organização ofensiva; .....	38
Quadro 10 – Objetivos e princípios gerais para o momento de organização defensiva; .....	39
Quadro 11 - Objetivos e princípios gerais para os momentos de transição (ofensiva e defensiva); .....	39
Quadro 12 - Estrutura do microciclo de treino; .....	45
Quadro 13 - Objetivos para cada tarefa de treino, dependendo do dia semanal de treino; .....	45
Quadro 14 - Classificação final da competição;.....	56

– ÍNDICE DE TABELAS –

Tabela 1 - Lista e informações sobre os atletas;.....	11
Tabela 2 - Registo de assiduidade e minutos de treino; .....	48
Tabela 3 - Distribuição do volume de treino nos diferentes métodos de treino;.....	51
Tabela 4 - Pontos conquistados, golos marcados e golos sofridos contra cada adversário da competição;.....	57
Tabela 5 - Pontos conquistados e perdidos contra parte superior e inferior da tabela;	58
Tabela 6 - Pontos conquistados e perdidos contra equipas do top, meio e fim da tabela; .....	58
Tabela 7 - Visão geral sobre os golos marcados e sofridos;.....	58

– LISTA DE ABREVIATURAS –

GR – Guarda Redes;

DC – Defesa Central;

DD – Defesa Direito;

DE – Defesa Esquerdo;

MDF – Médio Defensivo;

MC – Médio Centro;

EXT – Extremo;

PL – Ponta de Lança;

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

E.E.P – Exercícios Específico de Preparação;

E.E.P.G. – Exercícios Específicos de Preparação Geral;

E.P.G. – Exercícios de Preparação Geral;

A. F. Braga – Associação de Futebol de Braga;

## 1. – INTRODUÇÃO –

O estágio que se vai realizar na época desportiva de 2017-18 tem em vista a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol, assim como a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, na modalidade de futebol. A entidade formadora é a Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, sediada em Vila Real. Já a entidade de acolhimento será o Moreirense Futebol Clube. O Coordenador de Estágio que me acompanhará ao longo do percurso será o Professor Dr. Vítor Maçãs, que está habilitado com o nível IV de treinador de futebol e o tutor de estágio será o treinador da equipa de sub-16 do Moreirense Futebol Clube, João Coelho, devidamente habilitado com o Grau II de treinador de futebol.

A escolha do Moreirense Futebol Clube para a realização do estágio surge do interesse em conhecer uma realidade diferente da vivida até então, num meio mais competitivo e desenvolvido, e também como forma de conhecer novos patamares do futebol de formação em Portugal. A escolha resulta também de uma vontade em sair da zona de conforto e procurar vivências e experiências novas, assim como pessoas diferentes com formas distintas de pensar, de forma a poder repensar e analisar diferentes conhecimentos e métodos de trabalho. O Moreirense F.C., é um clube de pequena dimensão quem vem nestes últimos anos marcando a sua posição no futebol português, tanto no futebol profissional como nos escalões de formação. Contando com todos os escalões em competição nos campeonatos nacionais, apresenta ainda todas as suas equipas B de cada escalão(sub-18; sub-16; sub-14) a competir na Associação de Futebol de Braga. Conta ainda com equipas de infantis, benjamins, e escolinhas no seu departamento de formação.

O presente trabalho assenta na apresentação e posterior análise e avaliação dos indicadores resultantes do processo de treino e dos momentos de competição. A recolha sistemática de indicadores de treino e consequente análise possibilita aos treinadores uma ferramenta de forma a verificar se os objetivos definidos no planeamento estão a ser atingidos ao longo da periodização da época, aferir as cargas de treino, e verificar como está ser direcionado o treino tendo em conta os meios, métodos e nos conteúdos trabalhados (Pinto, 2007).

Para a presente época vários são os objetivos que procuro alcançar, em especial, vivenciar novas experiências que irei encontrar nesta nova realidade. Espero que a

aprendizagem seja diária e constante ao longo do ano, que esta seja variada e de diversos domínios. Procuo ainda que este ano me ajude a definir melhor a minha visão sobre o que é o jogo de futebol e acima de tudo sobre o processo de treino. Questões de liderança, metodologia e organização são as competências que mais procuro desenvolver ao longo da época desportiva. Para além da presença diária nos momentos de treino e competição, o registo diário de informação de cada momento e correspondente análise, é também um dos objetivos que procuro atingir. A necessitamos de dados é indispensável para entender o rumo que estamos a seguir, pois tal como afirma Edwards Deming, sem dados, somos apenas mais uma pessoa com opinião.

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

## 2. – ANÁLISE AO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO –

### 2.1– Caracterização da Entidade de Acolhimento;

O Moreirense Futebol Clube, clube da Vila de Moreira de Cónegos, foi fundado no ano de 1938, no dia 1 de novembro por um grupo de pessoas que habitualmente se reunia para amigavelmente disputar partidas de futebol. É na Vila de Moreira de Cónegos, concelho de Guimarães, que ainda hoje o clube subsiste e cresce desportivamente.

O primeiro presidente da direção foi Álvaro Almeida e o Presidente da mesa da Assembleia Geral do Clube foi António Félix. A história do Moreirense F.C. é caracterizada por um trajeto ascendente que cresceu numa vila humilde, vila essa que vive principalmente da indústria têxtil. Esta foi uma base importante no desenvolvimento do clube, onde temos como exemplo a participação direta, durante muitos anos do clube, da família Almeida. A atribuição do nome “Comendador Joaquim de Almeida Freitas” ao parque desportivo do clube é um exemplo dos contributos desta família.

#### 2.1.1 – Historial do Clube;

Na vertente desportiva, o clube apresenta um crescimento positivo e sustentado, vivendo uma situação desportiva equilibrada e sensata, procurando alcançar os objetivos que são enquadrados com a realidade social e desportiva em que se encontra.

A primeira participação numa prova oficial aconteceu na temporada 1939/40 com a presença no Campeonato Concelhio de Guimarães, que viria a vencer. Qualificou-se então para os campeonatos distritais, onde também se sagrou campeão.

Em 1941/42, o Moreirense disputou o campeonato da II Divisão da Associação de Futebol de Braga, que venceu, tal como fez na época seguinte.

No entanto, entre 1943 e 1970, o clube, apesar de continuar filiado na AF Braga, não disputou provas oficiais devido a dificuldades financeiras, que surgiram com o início da Segunda Guerra Mundial. Apenas realizou jogos particulares. Durante este período o Moreirense não tinha um recinto de jogos próprio e teve de se socorrer de terrenos emprestados, desde escolas a campos de cultivo.

Em 1970, graças ao esforço feito por pessoas de Moreira de Cónegos, foi inaugurado um recinto de jogos, que viria a ser substituído, em 1974, pelo Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas, que ainda hoje é utilizado.

O Moreirense regressou às competições em 1970/71, alinhando na II Divisão da AF Braga. Aos poucos a equipa foi subindo de escalão, até que na época 1984/85 se sagrou vice-campeã da Série A da III Divisão Nacional, o mesmo sucedendo em 1986/87. Finalmente, em 87/88 triunfou na sua série subindo à II Divisão B.

Em 1994/1995, o Moreirense sagrou-se campeão da II Divisão B e ascendeu à II Divisão de Honra, onde se manteve até ao ano 2000.

Em 2000/2001, o Moreirense venceu de novo o campeonato da II B e subiu à II Liga, da qual se sagrou campeão logo em 2001/2002, numa altura em que era treinado por Manuel Machado. Foi com este treinador, oriundo do Vitória de Guimarães, de onde trouxe vários jogadores jovens para Moreira de Cónegos, que o Moreirense se estreou na I Liga em 2002/2003, ficando na 12.<sup>a</sup> posição. Conseguia manter-se nesta liga durante 3 épocas alcançando um honroso 9º lugar, mas voltaria a descer de divisão. Voltaria a alcançar a I Liga em 2012/2013, mas apenas se aguentou uma época nesta liga.

Atualmente o Moreirense Futebol Clube joga na principal Liga Portuguesa, tendo como o maior marco na sua história a conquista da Taça da Liga na época desportiva 2016 – 2017.

O Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida foi remodelado e reinaugurado a 20 de outubro de 2002, contando com uma lotação para 6000 espectadores.

#### 2.1.2 – Modelo de Gestão / Organização do Departamento da Formação;

O Moreirense Futebol Clube - Futebol SAD é assim designado desde abril de 2013, momento no qual a sociedade anónima desportiva (SAD), foi criada. Este novo modelo de gestão não alterou a anterior estrutura do clube constituída pela direção, a assembleia geral e o conselho fiscal. No atual momento o presidente da direção é o Sr. Domingos Vítor Abreu Magalhães, usualmente conhecido como Sr. Vítor Magalhães. A assembleia geral é dirigida pela Dr.<sup>a</sup> Serafina Pereira Ferreira e o conselho fiscal dirigido pelo Sr. Júlio da Silva Sampaio.

Dentro do departamento de formação do clube, este é dirigido, desde 2013, pelo Sr. Emídio Magalhães. Esta é a sua segunda passagem pelo clube, seguindo-se a um período onde coordenou a formação do Vitória S.C.

O Departamento de formação do Moreirense Futebol Clube – Futebol SAD está estruturado da seguinte forma para a época desportiva 2017/2018:

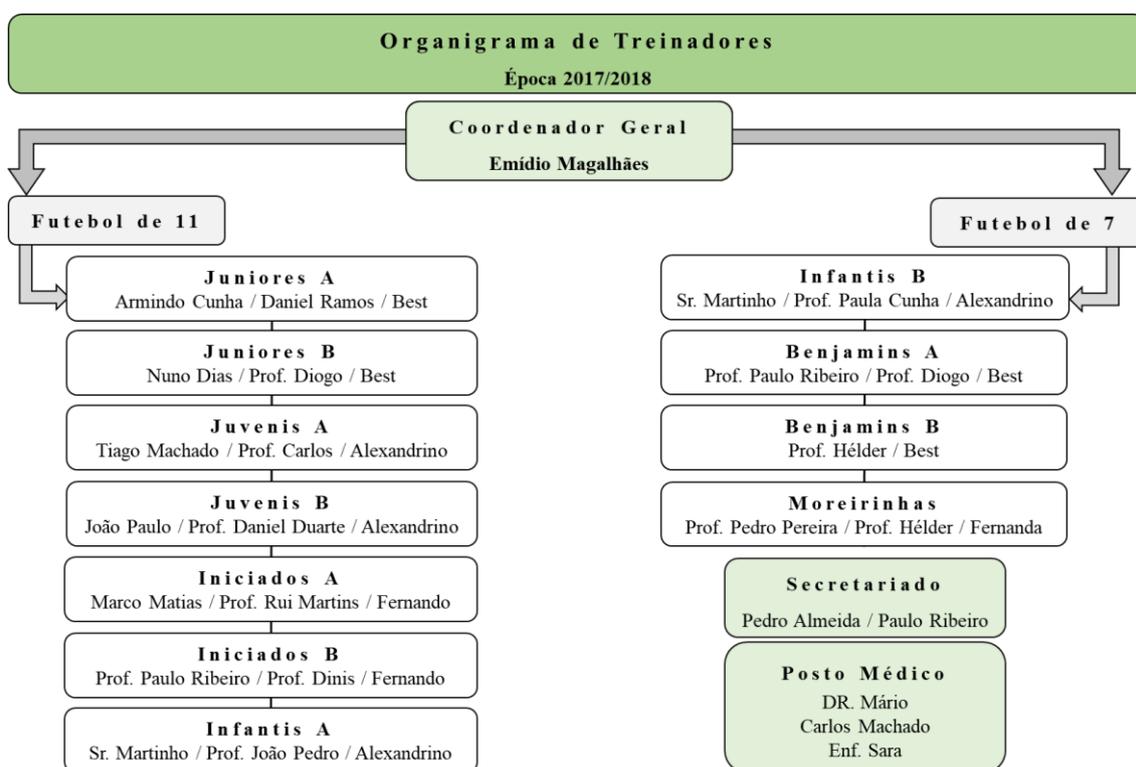


Figura 1 - Organização do Departamento de Formação do Moreirense F.C.

Com um total de 11 equipas divididas entre futebol de 11 e futebol de 7, o clube conta atualmente com três equipas a disputarem os três campeonatos nacionais existentes (Campeonato Nacional de Iniciados (sub-15), Campeonato Nacional de Juvenis (sub-17) e Campeonato Nacional de Juniores (sub-19)). As restantes equipas competem nos campeonatos da Associação de Futebol de Braga (Juniores B – Divisão de Hora / Juvenis B – Divisão de Honra / Iniciados B – 1ª Divisão).

### 2.1.3 – Instalações;

O Moreirense Futebol Clube – Futebol SAD, tem todo o seu departamento de futebol (profissional e formação) a utilizar o Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas que conta com 4 espaços para o treino de futebol.

- Campo 1 – Futebol de 11, Relva Natural;
- Campo 2 – Futebol de 11, Relva Sintética;
- Campo 3 – Futebol de 7, Relva Sintética;
- Campo 4 – Futebol de 11, Piso Duro (campo de recurso);

A formação utiliza apenas os campos 2 e 3, sendo o campo número 4 utilizado em situações de recurso para assegurar disponibilidade de espaço para todos os seus escalões poderem treinar o número de vezes semanal estipulado.

Junto aos campos, o clube conta com as seguintes infraestruturas de apoio para uso da formação:

- 7 Balneários;
- 3 Balneário para Treinadores / Árbitros;
- 1 Ginásio;
- 1 Rouparia;
- 2 Salas para Secretaria;
- 1 Enfermaria;
- 1 Posto Médico;
- 1 Arrecadação;

### 2.2– Caracterização da Competição;

A equipa de Juvenis B – Sub 16, compete atualmente na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga. Esta divisão é disputada por dezasseis equipas, entre o fim de semana de 9 e 10 de setembro de 2017 e 26 e 27 de maio de 2018, sendo o vencedor promovido ao campeonato nacional de Juvenis – Sub 17 e os últimos quatro classificados serão despromovidos ao campeonato da 1ª divisão distrital. As equipas “B” a disputarem

a competição não poderão conseguir essa promoção, pois já possuem as suas equipas “A” a competir na mesma, sendo a promoção alcançada pela equipa com classificação superior e legível de ser promovida.

As dezasseis equipas a disputar a competição são:

Quadro 1 - Equipas participantes no cas na divisão de honra da AF. Braga;

CAMP.º	DIST.º	HONRA JUVENIS
		AD FAFE
		BAIRRO FC
		CCD DESPORTIVO RONFE
		CC TAIPAS
		FC FAMALICÃO
		FC MARINHAS
		GIL VICENTE FC
		GD BAIRRO MISERICÓRDIA
		GD PRADO
		GDR AMIGOS URGESES
		MERELINENSE FC
		MOREIRENSE FC
		SANTA MARIA FC
		SC MARIA FONTE
		VILAVERDENSE FC
		VITORIA SC SAD

Dentro das equipas presentes a disputar a Associação de Futebol de Braga, desde logo denotamos a presença de equipas “B”, na sua maioria sub-16, sendo estes clubes de reconhecimento a nível nacional sobretudo no futebol sénior. Estas equipas são: Vitória S.C “B”, Gil Vicente F.C. “B” e Moreirense F.C. “B”. Com reconhecido valor encontramos também a equipa do F.C. Famalicão, cuja a sua equipa sénior disputa atualmente a 2ª Liga Portuguesa, trazendo assim reconhecimento ao clube.

Tendo em conta a época transata, o F.C. Famalicão ficou no segundo lugar a apenas dois pontos da equipa que conseguiu a promoção, seguido do Vitória S.C. e Santa Maria F.C. Deste modo será normal estas equipas voltarem a fazer um campeonato no topo da tabela. Apesar de se tratar de um escalão de formação, onde o conjunto de jogadores é constantemente alterado por subidas de escalão ou troca de equipas, estas surgem como principais candidatos ao título.

Em sentido inverso, as equipas Bairro F.C., Clube Caçador das Taipas e G.D. Bairro da Misericórdia, foram promovidas à divisão de honra, sendo de esperar que encontrem algumas dificuldades em se manter, e possivelmente irão realizar um

campeonato na parte inferior da tabela classificativa. Já as equipas como Merelinense F.C. e Vilaverdense F.C. apesar de terem alcançado a promoção à divisão de hora na época transata são equipas com tradição nas divisões superiores da AF Braga e poderão realizar um bom campeonato.

De destacar ainda que equipas como o F.C. Marinhãs e A.D. Fafe que normalmente realizam campeonatos tranquilos e sempre com ambições aos lugares superiores da tabela.

O quadro seguinte resume algumas informações sobre os nossos adversários:

Quadro 2 - Informações sobre os adversários na competição;

<b>Clube</b>	<b>Informação</b>
Gil Vicente	Equipa "B", provavelmente na sua maioria sub-16; Equipa principal da zona de Barcelos que juntará os melhores atletas dessa região. Última Classificação - 9º.
Vitória S.C.	Equipa "B", provavelmente na sua maioria sub-16; Geração que alcançou o 3º lugar na segunda fase do campeonato nacional de iniciados - zona norte;
Amigos de Urgezes	Equipa do conselho de Guimarães com potencial para atrair bons jogadores; Última Classificação - 11º Classificado;
Grupo Desportivo do Prado	Equipa que surpreendeu no campeonato passado. Última Classificação - 7º Classificado;
Desportivo de Ronfe	Equipa com dificuldades de se manter na atual divisão. Última Classificação - 12º Classificado;
Vilaverdense FC	Equipa que alcançou a promoção mas com passado interessante nas divisões da AF Braga;
Clube Caçador das Taipas	Clube que alcançou a promoção na época anterior;
Bairro FC	Clube que alcançou a promoção na época anterior;
Santa Maria FC	Equipa que realiza bons campeonatos e tem a seu favor o campo de piso em terra;
Merelinense FC	Equipa que alcançou a promoção mas com passado interessante nas divisões da AF Braga;
S.C. Maria da Fonte	Clube com passado na atual divisão. Última Classificação - 10º Classificado;
G.D.B. Misericórdia	Clube que alcançou a promoção na época anterior;
Ass. Desp. De Fafe	Equipa do conselho de Fafe, onde possivelmente acolherá os melhores jogadores da região. Potencial para lutar pelo título. Última Classificação - 8º classificado.
FC Famalicão	Principal candidato à subida devido à dimensão do clube e historial. Segundo classificado na época anterior a 2 pontos da subida, e a geração que agora poderá jogar nos juvenis realizou um excelente campeonato nacional de iniciados na época transata.
FC de Marinhãs	Clube com passado na atual divisão. Última Classificação - 6º Classificado;

### 2.3– Caracterização das Condições de Trabalho;

A nível de recursos humanos, este escalão conta com 3 treinadores (treinador principal + 2 treinadores adjuntos), 1 treinador de guarda-redes e 2 diretores para o escalão.

O clube conta ainda com o departamento médico para a formação, que presta apoio diário nos treinos e jogos (1 massagista, 1 enfermeiro, 1 osteopata), um departamento de nutrição (1 nutricionista), 1 técnico de equipamentos e 2 pessoas responsáveis pelo secretariado da formação.

A todos os atletas e possibilitado transporte para os treinos, apoio esse possível devido a colaboração de 6 motoristas.

O clube dispõe de material de treino para utilização de todo o departamento de futebol, apenas dividindo as bolas e coletes por cada escalão.

### 2.4 - Caracterização do Plantel;

Para a época 2017/2018, o escalão de Juvenis “B” conta com um total de 23 atletas, todos eles nascidos no ano de 2002, uma média de alturas de 176.2cm e 63.1Kg de peso corporal. Dentro destes, 17 atletas já representavam o clube no ano anterior, enquanto 6 atletas foram selecionados durante o período de captações, tendo estes representado diferentes clubes na época anterior (Vitória S.C.; Gil Vicente F.C.; Arões S.C.; Pevidém S.C.;).

Dentro do grupo selecionado, destaque para o número de jogadores que na época transata disputou o campeonato nacional de juniores C – Iniciados, um total de 21 atletas.

Ao analisarmos a data de nascimento dos jogadores verificamos uma distribuição com maior prevalência nos primeiros meses do ano, apesar de não ter um impacto significativo. Se dividirmos o ano em 4 trimestres / quartis (Q1; Q2; Q3; Q4;), verificamos que no Q1 contamos com 6 atletas (26%), no Q2 com 8 atletas (35%), no Q3 com 6 atletas (26%) e no Q4 com apenas 3 atletas (13%).

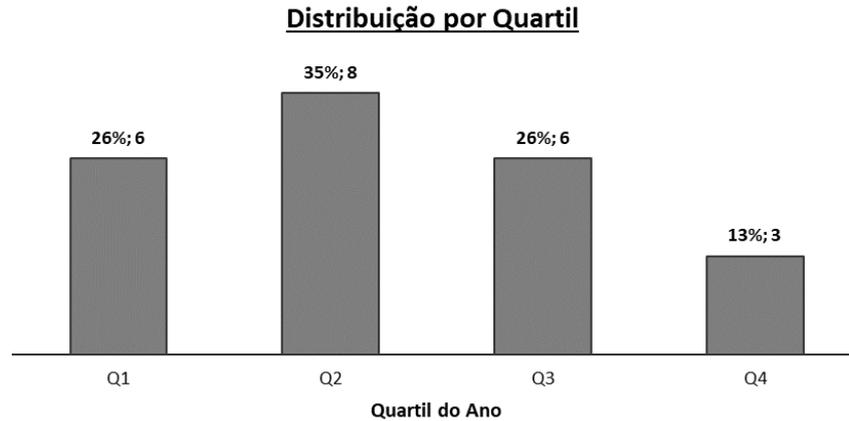


Figura 2 - Distribuição dos atletas por quartil do ano de nascimento;

Quando analisados o número de anos que os atletas já praticam esta modalidade, percebemos que a grande maioria conta com 8 a 10 anos de prática da modalidade (64% dos atletas). De referir ainda que nenhum atleta pratica mais nenhuma modalidade para além do futebol. Nenhum atleta referiu que toma alguma medicação habitual e regular, nem nenhum problema de saúde a assinalar.

## 2.5– Definição e Construção do Plantel;

Tendo em vista a visão do clube, a construção do plantel de cada época nos diferentes escalões de formação é pautada pela manutenção e transição da maioria dos atletas que já faziam parte do clube. No início de cada época existe um período de captações, abrindo assim portas a possíveis atletas que demonstrem a sua qualidade e possam vir a integrar os quadros do Moreirense F.C.

Para a presente temporada, foi estabelecido que o grupo de trabalho deveria conter entre 22 a 25 atletas. Tal ajuste é apenas assegurado após o período de captações, onde serão aí definidas as entradas e dispensas para fechar o grupo de trabalho. O plantel ficou fechado com um total de 23 atletas.

Tendo em conta a visão traçada para a forma de jogar e estruturar a equipa em campo, entendemos que necessitaríamos de um grupo equilibrado de jogadores por posição, apesar de alguns apresentarem polivalência assinalável. O grupo ficou assim com a seguinte distribuição por setores de jogo: 2 guarda-redes, 8 defesas, 6 médios e 7 avançados.

Tabela 1 - Lista e informações sobre os atletas;

Posição	Nome do Atleta	Data de Nascimento			Altura	Peso	Ano Escolaridade	Pé Dominante	Nº Anos no Futebol	Clube Anterior
DC	Atleta 1	24	11	2002	191	72	10	drt	10	Moreirense F.C.
DC	Atleta 2	25	5	2002	179	62	10	drt	11	Gil Vicente F.C.
DC	Atleta 3	20	9	2002	183	64	10	drt	11	Moreirense F.C.
MDF	Atleta 4	28	3	2002	180	69	10	drt	10	Moreirense F.C.
DE	Atleta 5	24	5	2002	182	63	10	esq	7	Moreirense F.C.
PL	Atleta 6	4	5	2002	177	74	10	drt	9	Gil Vicente F.C.
EXT	Atleta 7	7	9	2002	165	65	9	drt		Moreirense F.C.
GR	Atleta 8	3	4	2002	173	61	10	drt	9	C.C.Taipas
MC	Atleta 9	7	5	2002	170	50	10	drt	8	Moreirense F.C.
MC	Atleta 10	21	1	2002	175	62	11	drt	8	Arões S.C.
DD	Atleta 11	24	7	2002	168	62	10	drt	6	Moreirense F.C.
MDF	Atleta 12	12	9	2002	177	56	10	drt	8	Moreirense F.C.
MC	Atleta 13	30	4	2002	171	58	10	drt	5	Moreirense F.C.
DD	Atleta 14	28	10	2002	180	62	10	drt	11	Moreirense F.C.
EXT	Atleta 15	18	1	2002	168	64	10	esq	7	Moreirense F.C.
EXT	Atleta 16	11	7	2002	170	60	10	esq	10	Pevidem S.C.
MC	Atleta 17	17	1	2002	170	60	10	drt	10	Vitória S.C.
DC	Atleta 18	9	9	2002	182	70	10	esq	10	Moreirense F.C.
EXT	Atleta 19	11	4	2002	178	72	10	drt	9	Moreirense F.C.
MC	Atleta 20	11	6	2002	175	60	10	drt	3	Moreirense F.C.
DE	Atleta 21	26	3	2002	171	62	10	drt	10	
PL	Atleta 22	22	1	2002	182	66	10	drt	10	Moreirense F.C.
PL	Atleta 23	1	10	2002	173	64	10	drt	10	Moreirense F.C.

## 2.6 - Análise Swot sobre a Entidade de Acolhimento;

A análise Swot é um método simples e prático de entendermos a entidade onde estamos inseridos ou que estamos a analisar. A resposta aos pontos solicitados nesta análise (pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e fraquezas/ameaças) permite-nos também fazer um diagnóstico estratégico sobre a mesma, podendo assim também definir melhor os objetivos e metas a atingir.

O quadro seguinte representa a visão sobre o Moreirense F.C. no momento da chegada ao clube.

Quadro 3 - Análise swot sobre a entidade de acolhimento;

<b>Pontos Fortes</b>	<b>Pontos Fracos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantel Sénior na Primeira Liga;</li> <li>- Equipas nos Campeonatos Nacionais;</li> <li>- Reputação conquistada;</li> <li>- Dimensão do Departamento de Formação;</li> <li>- Qualificação dos Técnicos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número reduzido de campos de treino;</li> <li>- Estado de conservação do campo nº3;</li> <li>- Piso do campo nº4;</li> </ul>
<b>Oportunidades</b>	<b>Fraquezas / Ameaças</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competitividade e nível dos atletas;</li> <li>- Intensão de criação de um centro de treinos;</li> <li>- Número de procura superior à oferta;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investimento nos clubes em volta;</li> <li>- Não evolução ao longo do tempo;</li> </ul>

### 3. – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS –

Todas as organizações, projetos e pessoas necessitam para a sua evolução do estabelecimento de objetivos e metas a alcançar. O estabelecimento de metas e objetivos é descrito como tendo um efeito consistente e poderoso sobre o comportamento, sendo visto como uma técnica comportamental que funciona (Weinberg & Gould, 2001).

Dentro da esfera do desporto, a definição de metas e objetivos é constantemente descrita como uma técnica bem-sucedida para melhorar o desempenho (Kyllo & Landers, 1995), tendo como efeito consistente e poderoso sobre o comportamento (Locke & Latham, 1990; Locke *et al.*, 1981; Mento *et al.*, 1987).

De uma forma mais centralizada para o futebol, Caldeira (2013), afirma que os objetivos da equipa são definidos pelo treinador na procura de que os seus jogadores atinjam o máximo potencial de rendimento em prol da equipa. No momento da definição dos objetivos a alcançar na presente temporada é fundamental estabelecer categorias pois são várias às áreas fundamentais a desenvolver em especial no futebol de formação. Assim entendemos dividir os nossos objetivos em: educativos, formação específica, competitivos e coletivos.

Quadro 4 - Definição de objetivos para a temporada 2017/2018;

Objetivos Educativos;
<ul style="list-style-type: none"><li>• A valorização dos que cumprem horários;</li><li>• Não tolerar faltas de respeito para com colegas, treinadores, dirigentes ou adversário;</li><li>• A valorização do elogio e conseqüente desvalorização da crítica;</li><li>• O cumprimento das responsabilidades atribuídas; cumprimento das opções tomadas e responsabilização pelas mesmas;</li><li>• Desenvolver capacidades vistas como importantes num líder (atitude, empenho, rigor, concentração, dedicação, resiliência, entre outras).</li></ul>
Objetivos para a Formação Específica;
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidade de ligar o jogo como equipa, prolongando o controlo sobre a bola e definindo ritmos de jogo;</li><li>• Controlo sobre o ritmo de jogo, entendendo este está favorável para a obtenção do objetivo traçado para a partida;</li></ul>

- Capacidade de solucionar problemas de forma coletiva e não apenas em ações individuais;
- Domínio claro dos princípios específicos quer do ataque quer da defesa;
- Profundo conhecimento das regras do jogo e conseguir jogar com as mesmas (exemplo: regra do fora de jogo);
- Capacidade de perceção do tempo e espaço para solucionar as situações que seja sujeito;
- Capacidade de entender o posicionamento dos colegas nos diferentes momentos de jogo;
- Completo domínio das situações tendo em conta o “eu”, o “eu” e a bola, o “eu” a bola e os colegas e o “eu” a bola os colegas e o adversário;
- Capacidade de entender a zona do campo onde se encontra como diretriz para o comportamento a tomar;
- Entendimento claro do jogo de futebol como um problema onde apenas o coletivo o poderá resolver;

#### Objetivos Competitivos;

- Visão a longo prazo (final da época):
  - Classificação na metade superior da tabela (1ª a 8ª);
  - Classificação nos cinco primeiros classificados será vista como excelente;
  - Relação positiva entre golos marcados e sofridos;
  - Número de golos marcados superior a 40 golos;
  - Número de golos sofridos inferior a 30 golos;
  - Máximo de 8 derrotas;
  - Máximo de 3 jogos perdidos em casa;
  - Somar mais vitórias que a soma dos empates e derrotas;
  - Objetivo pontual de 45 pontos;
  - Chegar à 3ª ronda da Taça AF Braga;
- Visão a médio prazo (final da primeira volta do campeonato):
  - Estarmos dentro do limite de classificação previsto;
  - Mínimo pontual de 20 pontos;
  - Mais vitórias que empates e derrotas;
  - Possibilidade de concretizar todos os objetivos finais traçados;

➤ Visão a curto prazo (final dos três primeiros mesociclos):

- Estarmos dentro do limite de classificação traçado;
- Ganhar mais de metade dos pontos disputados;
- Ainda estar em jogo em todas as competições;
- Diferença de golos positiva entre golos marcados e sofridos;
- Possibilidade de concretizar todos os objetivos finais traçados;

#### Grandes Metas;

1. Cumprimento dos objetivos educativos e de formação traçados para o atleta;
2. Continuo desenvolvimento e evolução dentro da formação específica dos atletas para a modalidade em causa;
3. Concretização das metas traçadas como equipa para a época;
4. Busca de um melhor rendimento possível para ser convocado para a equipa A de Sub-17;
5. Cumprimento dos objetivos competitivos previamente definidos

## 4. – FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS –

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

### 4.1– O Treinador;

Numa visão mais direcionada para o desenvolvimento dentro da modalidade, a importância do treinador é reconhecida e consensual em relação à melhoria de rendimento / performance do atleta e a sua evolução ao longo do tempo (Lyle, 2002; Ramírez, 2002). De facto, o treinador é descrito como o responsável pelo desenvolvimento dos atletas (Duarte, 2014), como o líder para a obtenção dos objetivos (Lyle, 2002).

Contudo, e em especial nos escalões de formação, o treinador deve assumir outras valências, sendo este descrito como influenciador da educação de todos os que rodeiam o fenómeno desportivo (Curado, 1991). Desta forma, as funções do treinador vão para além do desenvolvimento do processo de treino (Duarte, 2014), sendo este uma figura central no desenrolar do contexto desportivo do atleta (DeMarco *et al.*, 1997).

Fator comum a uma possível divisão em duas categorias de treinadores apresentada por Duarte (2014) (treinador de elite / treinador de jovens), é a necessidade de o treinador dominar um vasto leque de condições e competências de forma a favorecer o ambiente e impulsionar o desenvolvimento dos seus atletas e equipas. O treinador deverá criar um ambiente a nível social e psicológico favorável ao desenvolvimento (Borrie & Knowles, 2003; Bump, 1989) assumindo que os aspetos humanos são tão importantes como as atividades táticas físicas e técnicas adjacentes ao treino da respetiva modalidade (Montiel, 1997). Assim, parece imperativo que para uma completa realização das suas funções, o treinador, deverá conseguir gerir corretamente todos os recursos à sua disposição: humanos, administrativos, materiais, técnicos, táticos, físicos e psicológicos (Duarte, 2014).

A atividade de treinador, independentemente do contexto onde se irá desenrolar, é sustentada e baseada em princípios comuns (Duarte, 2014), sendo atividades como a planificação, realização e avaliação, isto dentro do processo de treino, da sua responsabilidade (Mesquita, 2004). Porém, os objetivos dos treinadores profissionais são diferentes dos restantes treinadores (Cushion & Jones, 2001), assim como o trabalho para o alto rendimento é distinto do realizado com jovens, sendo necessário uma adaptação das práticas a cada um dos contextos (Duarte, 2014).

O treinador de escalões de formação terá grande influência na construção da personalidade dos jovens desportistas (Smith *et al.*, 2007), isto porque os jovens atletas encontram-se num processo de formação da sua personalidade e aquisição de valores/referências determinantes para a sua vida futura (Kowalski *et al.*, 2007). Desta forma, o treino de jovens vai para além do ensino dos aspetos técnico-táticos e o desenvolvimento da condição física, abrangendo diversas áreas com impacto direto e relevante no plano pessoal e de cidadania (Adelino *et al.*, 1999). O anos de formação do jovem atleta constituem a base para uma futura participação no desporto de alto rendimento (Pereira, 1996) sendo fundamental a qualidade do processo de treino a que é sujeito e as influências adquiridas das pessoas que intervêm durante a sua formação (Mesquita, 1997), de forma a que este possa construir a melhor base possível para uma futura carreira no desporto de alto rendimento.

#### 4.1.1 Estrutura e Funcionamento de uma Equipa Técnica (Tarefas e Funções);

Duarte (2014) refere que devido à multiplicidade de responsabilidades do treinador, este terá necessariamente de recorrer à formação de uma equipa técnica, da sua confiança, com quem possa partilhar as diversas funções que lhe são confiadas.

Desta forma, no momento de construção de uma equipa de futebol, é fundamental a escolha dos elementos que irão liderar o processo, sendo estes usualmente denominados de equipa técnica. Todo o líder, treinador principal, apesar da sua autoridade superior, deverá contar com colaboração para o desenvolvimento das suas tarefas (Bolchover & Brady, 2008). Vitória (2014) destaca que na formação da sua equipa técnica é essencial, para além da competência e capacidade de trabalho, haja empatia, um bom relacionamento pessoal e uma comunicação extremamente fluída. Qualidades como:

capacidades complementares, partilha dos mesmos valores e princípios, aceitação da existência de um líder de equipa e um feedback honesto por parte dos seus colaboradores (Birkinshaw & Crainer, 2002), são também descritas como necessárias para uma boa parceria.

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

Olhando agora para o funcionamento e organização dentro da equipa técnica do escalão apresentado neste documento, esta era composta por quatro pessoas que entre elas repartiam a organização, planeamento, e execução do processo de treino de todo o plantel, análise de vídeo dos momentos de competição e avaliação das sessões de treino e do desenrolar da época desportiva.

Desta forma, o treinador principal estruturava e planeava as semanas de trabalho, definindo os objetivos das mesmas assim como das unidades de treino. Era também responsável pela criação e comando dos exercícios da parte fundamental das unidades de treino. Como treinador principal, todas as decisões sobre qualquer assunto relativo ao treino, jogo ou acontecimentos externos ao normal funcionamento do processo, passam pelo mesmo.

O treinador adjunto número 1, estava encarregue da parte inicial das sessões de treino, auxiliava na execução das restantes tarefas de treino, era responsável pelo comando dos exercícios de aquecimento pré-jogo, tinha papel ativo no banco de suplentes nos momentos de competição de forma a partilhar e aconselhar o treinador principal.

O treinador adjunto número 2, estava encarregue de auxiliar na execução de todas as tarefas de treino, tinha vós ativa sobre o decorrer dos exercícios de treino, organizava a informação resultante do processo de treino, era responsável pelas filmagens das partidas e realização a respetiva análise, entregar informações durante o intervalo das partidas ao treinador principal e discutir com a restante equipa técnica e partilhar vídeos sobre determinadas ações pretendidas com os jogadores.

Por último, contávamos com um treinador de guarda-redes, que tinha total comando sobre o processo de treino desta posição específica e responsável pelos exercícios de aquecimento pré jogo. Era ainda responsável por mostrar os clipes de vídeo sobre as suas intervenções.

As funções de reflexão e avaliação eram das responsabilidades de todos os treinadores, sendo importante cada um exprimir o seu pensamento e análise aos indicadores de treino e de competição.

#### 4.1.2 Visão e Filosofia do Coordenador;

Em conversa com o coordenador do clube para os escalões de formação ficou perceptível que os objetivos para uma equipa “B” são bem distintos da visão traçada para a equipa “A” desse mesmo escalão.

Iniciando desde logo pela gestão de grupo e de oportunidades, a nossa missão passa por possibilitar que todos os atletas tenham hipótese de competir, sendo claro que uns terão mais minutos, enquanto outros terão menor tempo de prática competitiva. A aliar a este ponto, é visto como fundamental gerir as oportunidades concedidas como titular, gerir com cuidado a rotação dos convocados para jogo, evitar fazer com que um jogador titular fique fora do próximo jogo, gerir jogos realizados em casa e fora, de forma a ser o mais igualitário possível nas oportunidades concedidas.

Para esta etapa de formação do atleta é considerado como bastante importante que o atleta demonstre qualidade técnica, para que na época seguinte prossiga para um campeonato nacional, mas também é fundamental que a perceção e inteligência sobre o jogo evolua com o decorrer da temporada. A capacidade de decidir acertadamente mais vezes, capacidade de assumir o jogo, ser um jogador ativo e participativo em todos os momentos do jogo e enquadrarse dentro do modelo do clube é fundamental para conseguir chegar ao final da formação no clube.

Dentro da dimensão física adjacente à modalidade, esta assume um papel de menor importância, sendo claro que tendo em conta a realidade do clube, pode ser diferenciadora no momento de decisão entre escolha de jogadores.

O ponto principal destacado é o empenho e compromisso que terá de estar presente em todos os momentos onde estejam a representar o clube. Dentro da esfera onde está o clube e a tradição do mesmo, é importantíssimo que o atleta tenha um empenho e

motivação pessoal que se destaque, de forma a corresponder ao traçado pelo clube para o processo de formação dos atletas. Desta forma, muitas das vezes são concedidas oportunidades a quem mais se destaca pelo seu empenho e compromisso, em detrimento de atletas muito evoluídos tecnicamente, mas pouco comprometidos com as exigências de empenho e sacrifício exigidas pelo jogo e pelo treinador.

Analisando as metas competitivas, a classificação não é vista como importante, apenas é pedido a manutenção na atual divisão. Apesar dessa pressão inexistente pela conquista dos três pontos, todos os jogos são encarados para vencer, sendo importante fomentar uma cultura de vitória sobre qualquer adversário e a busca constante pelo máximo empenho a cada momento de competição.

O Moreirense tem um registo de fazer evoluir os atletas ao longo dos escalões, não existindo muitas quebras de atletas de um ano para o outro através de dispensas ou saídas do clube (74% dos atletas jogavam no Moreirense na época anterior). Assim é fundamental dar hipóteses aos atletas de jogar e poderem evoluir, em especial nas equipas “B”. A principal missão destacada para esta época é preparar os atletas para as exigências de um Campeonato Nacional de Juvenis, que irão disputar no próximo ano.

#### 4.2 – O Jogador;

Dentro da toda a investigação realizada sobre o ensino do jogo de futebol e sobre o desenvolvimento do ser humano, um dos pontos bastante investigado passa pela formação desportiva a longo prazo, relacionando assim as fases de desenvolvimento da criança e os períodos ótimos de aprendizagem das mesmas (Pereira, 2007).

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

Para Garganta (1988), a formação de um futebolista não é uma sucessão linear e aleatória de factos, mas sim, o resultado de desenvolvimento segundo uma lógica, sendo condicionados pelo nível de exigência da modalidade e pela direção metodológica a que está sujeito durante a sua formação.

Desde a década de 80 até aos dias de hoje, vários autores sistematizam a forma como entendem o desenvolvimento do jovem jogador de futebol. Martins (2015) no seu trabalho sobre a didática do jogo de futebol desde a sua base até ao rendimento, apresenta-nos a seguinte tabela com a visão de diversos autores sobre as etapas de formação do jovem futebolista.

Quadro 5 - Propostas sobre as etapas de formação do futebolista (adaptado de Martins, 2015);

<b>Etapas de Formação de Futebolistas</b>				
<b>Ferreira &amp; Queiroz (1982 )</b>				
Formação / Orientação (8-12 anos).	Iniciação (13/14 anos).	<i>Especialização</i> (15/16 anos).	Aperfeiçoamento - 1ª Fase (17/18 anos).	Aperfeiçoamento – Alto Rendimento ( + de 18 anos).
<b><u>Garfia, Saenz &amp; Buñuel (1998)</u></b>				
Iniciação I (8-10 anos).	Iniciação II (10/12 anos)	<i>Aperfeiçoamen</i> <i>to I</i> (12/16 <i>anos</i> ).	Aperfeiçoamento II (16/19 anos).	Alto Rendimento ( + 19 anos).
<b><u>Buñuel, Gimenez &amp; Guerra (1998)</u></b>				
Fase Geral (6-14 anos)	Fase Especialização (+15 anos)	Especialização I (14-17anos)	Especialização II (18-19anos)	

Pacheco (2009) defende que deveremos ensinar o jogo de Futebol, através de formas adaptadas às características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças, e que tenham as seguintes características: campo de jogo reduzido; redução da dimensão das balizas; redução do número de jogadores; redução do peso e do tamanho da bola e simplificação das regras do jogo. De facto, segundo Martins (2015), o ensino/aprendizagem do futebol pode e deve basear-se num conjunto de técnicas educativas e didáticas que promovam o desenvolvimento geral, utilizando para tal os meios mais adequados ao objetivo.

Garganta (1986) apresentou a sua visão sobre o desenvolvimento do jogador de futebol, diferenciando as etapas da seguinte forma:

Quadro 6 - Etapas de desenvolvimento do jogador (Garganta, 1986);

Etapas	Referenciais Etários	Objetivos	Direcionamento Metodológico	Capacidades a Desenvolver Predominantemente	Sistemas Energéticos (incidência particular)
Preparação Preliminar	8 – 10 anos	Criação dos pressupostos para a prática desportiva	Formação multilateral, polifacetada; desenvolvimento das capacidades ao nível geral, com predominância do trabalho em volume	Resistência aeróbia, flexibilidade geral e velocidade (reação e deslocamento)	Sistema oxidativo (aeróbio) e Sistema ATP-CP (anaeróbio alático)
Especialização Inicial de Base	10 – 14/15 anos	Desenvolvimento e aperfeiçoamento dos pressupostos para a prática desportiva. Introdução de elementos que condiciona, de forma direta, o rendimento.	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais, continuando a prevalecer o factor volume; solicitação dirigida tendo em conta a estrutura do rendimento da modalidade Futebol	Resistência aeróbia, Flexibilidade geral e Velocidade (reação, deslocamento e execução). Força resistente e Força veloz	Sistema oxidativo (aeróbio) e Sistema ATP-CP (anaeróbio alático)
Especialização Aprofundada	16 – 18 anos	Aprofundamento e orientação mais específica da preparação	Incidência crescente no treino específico; aumento progressivo do volume, intensidade e complexidade, dirigidos ao desenvolvimento das capacidades respetivas	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)	Sistema oxidativo (aeróbio), Sistema ATP-CP (anaeróbio alático) e Sistema glicolítico (anaeróbio láctico)
Desempenhos Maximais	18 – 26 anos	Exploração máxima das capacidades: altos desempenhos	Grande incidência em exercícios de preparação especial: muito volume, intensidade e complexidade; preparação mais unilateral visando altos rendimentos	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)	Sistema ATP-CP (anaeróbio alático).
Manutenção dos Desempenhos	>26 anos	Estabilização dos desempenhos e de um elevado nível de rendimento pelo período de tempo mais alargado	Estabilização do nível de treino; grande incidência no treino específico, embora recorrendo, de uma forma crescente, aos aspetos gerais	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz, Velocidade de execução (específica) e incidência crescente na Resistência aeróbia	Sistema ATP-CP (anaeróbio alático) e Sistema oxidativo (aeróbio)

Mais recentemente, surgiu um trabalho onde é apresentado um modelo de desenvolvimento para os atletas. O *Long Term Athlete Development* – Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (Balyi & Hamilton, 2004), não sendo diretamente criado para o futebol, o mesmo apresenta uma estrutura semelhante à que diversos autores utilizam para sistematizar a evolução e a aprendizagem do jovem futebolista.

Iniciando pela fase início ativo (0-6 anos de idade), segue-se uma etapa destinada aos fundamentos (6-9 anos). Após este mini bloco inicial, encontramos 3 novas etapas, o momento de aprender a treinar (9-12 anos), o treinar para formar (12-15 anos) e o treinar para competir (16-23 anos). No final destas etapas temos o momento de treinar para ganhar (+19 anos) ou a opção por um estilo de vida ativo (adjacente a todas as idades).

Após uma rápida análise aos modelos apresentados, verificamos que todos eles estão muito ligados à idade cronológica do atleta, ignorando o patamar de desenvolvimento em que este se encontra. Sabendo da existência de diversos fatores que poderão influenciar o desenvolvimento, em especial o desenvolvimento motor, como é o efeito da idade relativa, parece-nos importante referir que uma abordagem onde a definição da etapa onde enquadrar o atleta deverá derivar de uma análise ao desenvolvimento do mesmo e não apenas à idade cronológica.

#### 4.2.1 Caracterização da Etapa e Nível de Formação do Plantel;

Ao caracterizarmos a etapa onde os atletas se encontram, podemos abordar a mesma de duas formas distintas: caracterização do desenvolvimento geral do atleta e a caracterização do desenvolvimento específico na modalidade.

Um exemplo em relação à caracterização do desenvolvimento geral do atleta é a altura do pico de crescimento. O período da adolescência é muito marcado pela variação quer na altura, quer no peso (Reilly *et al.*, 2000). Dentro deste período existe o pico da velocidade de crescimento que, como demonstra a figura 3, é mais tardio nos rapazes em comparação com o sexo feminino.

Analisando o escalão em causa, percebemos que na sua maioria os atletas acabaram de ultrapassar o pico máximo de crescimento, contudo ainda estão numa faixa onde existe o crescimento de vários centímetros por ano. Atletas com uma maturação mais tardia, poderão ainda iniciar este tempo de aumento exponencial do crescimento.

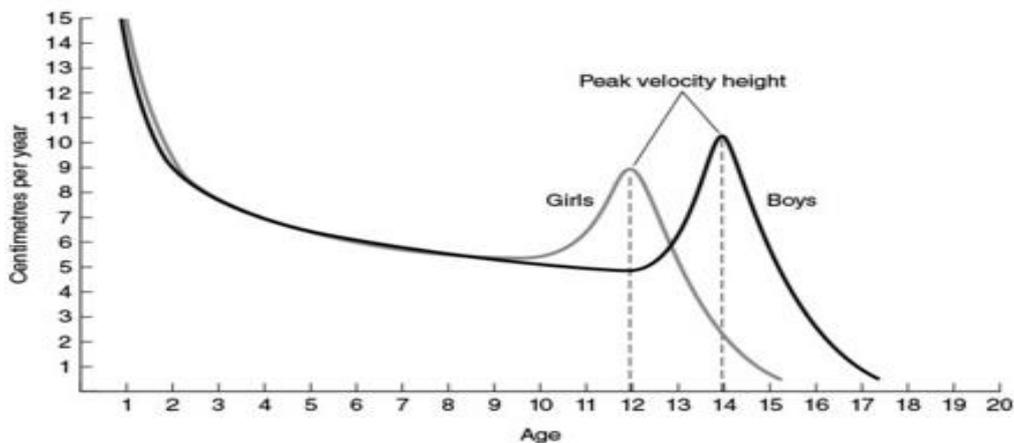


Figura 3 - Pico de velocidade de crescimento por idade cronológica;

Em relação ao desenvolvimento específico na modalidade, verificamos através do enquadramento da faixa etária com que estamos a trabalhar, que entramos numa fase, na maioria das abordagens anteriormente apresentadas, de especialização. Esta etapa, ainda dentro do limite de idades adjacentes à puberdade, é descrita como zona ótima para o aumento de exigência, do treino específico, de intensidade e de volume / frequência do treino (Garganta, 1988).

Na abordagem apresentada no trabalho Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo, este período temporal é descrito como o ideal para Treinar para Competir. Esta sistematização considera ainda tratar-se de janela ótima para o desenvolvimento da capacidade motora força e habilidades mentais. A figura seguinte demonstra as janelas ótimas, para o sexo masculino, tendo em conta a idade cronológica.

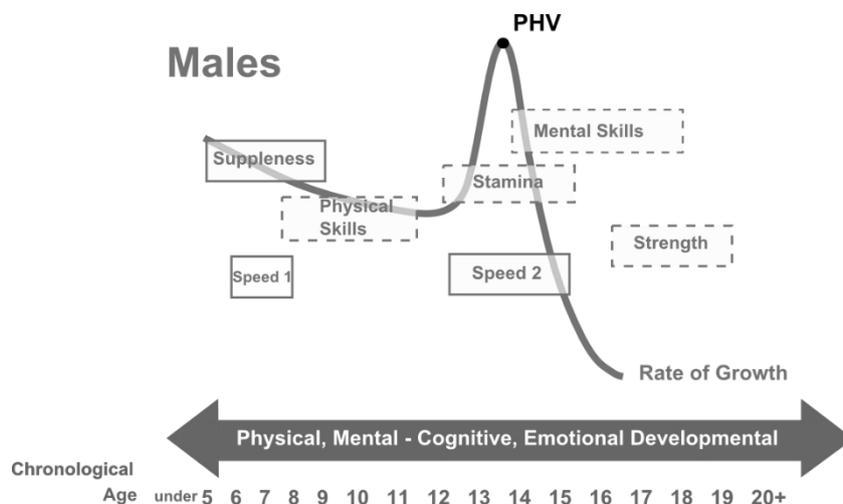


Figura 4 - Janelas ótimas de desenvolvimento de determinadas características para o sexo masculino, tendo em conta a idade cronológica;

Tratando-se do escalão de sub-16, e onde todo o grupo tinha a idade entre os 15 e os 16 anos, percebemos facilmente que estes se encontram no momento ideal para elevar a sua condição física, em especial de força, e no momento chave para o desenvolvimento do conhecimento mental sobre o jogo e num momento de afirmação para a sua vida futura. Este momento, marcado pelo início da especialização, é essencial para o futuro do atleta caso este pretenda chegar a patamares superiores com o avançar dos anos. O aumento de exigência de intensidade, do treino específico funcionará como barómetro para entender o quanto cada um pretende ser jogador de futebol. A criação das etapas já apresentadas assenta também um pouco nesta visão de potenciar quase um momento de seleção natural nesta fase de desenvolvimento de forma a entender o que o atleta está disposto a enfrentar de forma a poder ter uma carreira no desporto ao mais alto nível.

#### 4.2.2 Perfil de Jogador;

No Moreirense Futebol Clube, o jogador de formação é entendido como um projeto de atleta onde o seu constante desenvolvimento levará também a melhores prestações enquanto equipa. A valorização do jovem atleta vai acontecendo tendo em conta, em especial, a sua qualidade e o número de anos no qual representa o clube. Todo o jogador pertencente aos quadros do clube, desde o escalão de sub-13, é pedido o máximo de empenho e rigor em cada momento que represente as cores do clube. Este critério, empenho e rigor, é assim entendido como fundamental no perfil de um jogador que pretenda jogar no Moreirense.

A aliar ao critério já apresentado, surgem ainda características importantes no perfil do jogador para que este frequente o clube, tais como: responsabilidade, seriedade, educação, respeito e assiduidade.

Para além das características mais educacionais, é também óbvia a existência de determinadas características técnico-táticas adjacentes à modalidade. Assim, é buscado que o jogador apresente e desenvolva cinco características consideradas fundamentais, sendo elas: competitividade (todos os atletas deverão demonstrar sempre o querer vencer a cada bola que disputem), velocidade (é importante que o atleta seja o mais rápido possível, tanto em deslocamento como em execução de ações técnico), intenso (dentro do terreno de jogo procura por estar sempre vivo e disponível), inteligência (capacidade de tomar as melhores decisões, pensar um ou dois passos à frente do adversário) e ter

qualidade técnica (fundamenta pois tendo em conta o nível em que nos encontramos a qualidade técnica do atleta pode trazer grandes diferenças e que este seja capaz de dominar as capacidades técnicas base de forma exibida).

### 4.3 – O Treino;

Durante o desenvolvimento do jovem jogador, é reconhecida uma importância determinante ao processo de treino, levando Garganta (2006a) a admitir que antes de se submeter a um processo de treino, pode existir um talento, mas o jogador só existe depois disso.

O processo de treino no futebol deverá ser fundamentado e desenvolver-se a partir do próprio jogo (Queiroz, 1986). Para além do jogo, Oliveira (2004) diz-nos que os exercícios realizados nas unidades de treino devem ter sempre como referência o nosso modelo de jogo, acreditando que o modelo de jogo é o nosso guia para todo o processo de treino.

#### 4.3.1 Conceção do Processo de Treino;

Durante a conceção do seu processo de treino, o treinador deverá entender o treino como o espaço onde este reproduz os exercícios que induzirão comportamentos para que a sua equipa realize aquilo que ele quer (Moita, 2008). No momento da criação dos exercícios de treino é fundamental a sua ligação ao modelo de jogo. Esta abordagem pode ser facilmente entendida através das vantagens da operacionalização de um exercício que reproduz o nosso modelo, levando à criação de adaptações e conhecimentos específicos/imagens mentais importantes para a equipa e jogador. Em sentido contrário, um exercício que não se adequa à forma de jogar idealizada, as adaptações criadas vão ser prejudiciais ao desenvolvimento dos conhecimentos específicos mentais desejados (Oliveira, 2004). É assim fundamental que o processo de treino esteja diretamente ligado ao modelo de jogo definido.

Esta ligação obrigatória entre o processo de treino e o modelo de jogo, leva-nos a refletir como conceber o processo para os escalões de formação. Embora compreendendo as características e singularidades de cada atleta, assim como as ideias do próprio treinador, é importante a criação de uma linha de sequência comum, dentro do clube, que

orientar o treino e que estabeleça a relação entre os vários escalões (Leal & Quinta, 2001). A uniformização de um modelo de treino transversal aos diferentes escalões de formação, e até mesmo na construção de um modelo de exercícios, é visto como imprescindível, para o bom funcionamento de um departamento de formação do clube (Leal & Quinta, 2001). Desta forma a busca por um modelo de jogo e, devido a estarem diretamente ligadas, um modelo de treino para a formação é entendido como imprescindível, de forma a que durante a transição entre os diversos escalões o atleta não sinta grandes diferenças na metodologia de trabalho que vai encontrando, adaptando-se mais facilmente a cada patamar da sua formação (Leal & Quinta, 2001).

No Moreirense F.C. esta definição longitudinal de modelo de jogo e modelo de treino não está totalmente definida. Cada treinador de cada escalão tem total liberdade na operacionalização da forma como pretende jogar e na criação dos exercícios de treino. Apesar desta liberdade concedida a cada treinador, o coordenador da formação está sempre por dentro seja do modelo de jogo ou metodologia de treino de cada treinador, aconselhando os mesmos sobre o rumo a dar ao processo.

#### 4.3.2 Sessão e Microciclo de Treino;

Para (Sobral, 1994), a condução do processo de treino baseia-se em determinar quais os estímulos de treino onde a qualidade, intensidade, volume e forma de organização são adequados à recetividade dos sistemas orgânicos e capazes de neles desencadear os ajustamentos necessários a níveis superiores de resposta de esforço e de destreza motora. Além da adaptação fisiológica proporcionada pelo treino, as tarefas de treino deverão ainda contemplar variáveis como o espaço, o número e o tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores em uma dada situação (Queiroz, 1986).

Entendendo a sessão de treino como o conjunto de exercícios, coordenados e sistematizados para orientar a equipa num processo metodológico único e diretamente ligado ao objetivo a atingir (Castelo & Matos, 2013), a sessão de treino apresenta uma estrutura própria progredindo ao longo da mesma. Numa fase inicial da sessão, é procurado preparar o atleta para a sessão elevando a sua frequência cardíaca e a temperatura corporal, buscando também algum trabalho preventivo de algumas lesões

mais frequentes no futebol. Em seguida entramos na parte principal da sessão, onde os exercícios eram orientados para a forma como queríamos que a equipa atuasse, buscando uma variedade de métodos de treino que possibilitassem variabilidade nas tarefas e uma progressão consistente ao longo da sessão.

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

Durante a presente temporada, o nosso foco a cada unidade de treino recairá mais nos objetivos tendo em conta o modelo de jogo. As questões físicas não serão geridas de forma tão criteriosa devido à rotatividade nos dias semanais de treino, ao reduzido número de treinos por semana e ainda pela preocupação de utilizar o curto tempo de treino a desenvolver o jogo e as componentes técnico-táticas do mesmo. Certo que com o aproximar dos escalões finais de formação uma boa planificação e periodização do treino e o desenvolvimento físico dos atletas ganha mais importância, mas devidos às condicionantes existentes, este não será o foco principal do treino. Contudo existirá sempre um controlo de forma a conseguir recuperar depois do esforço do jogo e uma gestão mínima de forma a chegar ao jogo na melhor forma possível.

#### 4.3.3 Métodos de Treino;

Dentro do exercício do treino e da criação das tarefas importa definir os métodos que pretendemos utilizar de forma a atingir o nosso objetivo. Dentro desta linha, a criação dos métodos de treino baseia-se em conceções ideais do que se pensa que deve ser efetuado, através de processos metodológicos que se vão aplicando e que generalizam soluções, para um quadro que não se sabe se é homogéneo, nem exatamente que características encerra (Ramos, 2009).

Para Queiroz (1986), muitos autores adotam como critério fundamental para a seleção e/ou organização dos exercícios, a análise do seu conteúdo, deduzindo, a partir do tipo e número de elementos técnicos, táticos e físicos nele incluídos, o grau de significância existente entre o exercício e os efeitos desejados, caracterizando posteriormente as condições globais de execução do exercício. Contudo, cada treinador

deverá ajustar a utilização das diferentes metodologias à sua “filosofia” de treino, mas tendo sempre em mente que um mesmo exercício poderá perseguir diferentes objetivos (Caldeira, 2013).

Várias são as propostas de métodos de treino existentes e apresentadas ao longo dos vários anos. O Quadro 7 esquematiza essas diferentes taxionomias e onde é perceptível o seu autor, o ano em que foi apresentada e a categoria e subcategoria de classificação.

Dentro das diferentes taxionomias apresentadas importa destacar duas abordagens, a classificação apresentada por Queiroz (1986) e por Castelo (2003a).

Iniciando pela proposta metodológica de Queiroz (1986), destinada ao domínio específico do treino de futebol este considerou as seguintes categorias de exercícios:

- Os exercícios fundamentais - todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização representa a meta fundamental a atingir.

1. Forma Fundamental I – Ataque sem oposição sobre uma baliza.
2. Forma Fundamental II - Ataque contra a defesa sobre uma baliza.
3. Forma Fundamental III - Ataque contra a defesa sobre duas balizas.

- Os exercícios complementares - são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura base fundamental a finalização.

1. Formas Integradas – Incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação.
2. Formas Separadas – Incluem elementos de um só fator de preparação e desenvolvem-se fora das condições de jogo.

Quadro 7 - Taxonomias classificativas de exercícios de treino (in Almeida, 2013);

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

A metodologia apresentada por Castelo (2003), afirma que os diferentes meios de ensino/treino devem ser classificados pelas suas características lógicas relativamente às estruturas do jogo de futebol e não a partir de certas capacidades fisiológicas particulares que possam no futuro desempenhar um papel impulsionador ou potenciador das respostas motoras específicas dos jogadores. Assim, apresentou a proposta formal da sua taxonomia, definindo dois tipos de meios de ensino/treino do jogo:

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

uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo & Matos, 2009).

- Os de preparação específica – que são suportados pelo desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática manipulando-se as condicionantes estruturais da modalidade. Estes podem ser de dois tipos:

1. Exercícios específicos de preparação geral – utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que não têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Existem quatro tipos básicos de MEPG: aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), manutenção da posse de bola, organizados em circuito e lúdico/recreativos. Dentro dos exercícios específicos de preparação geral encontramos os seguintes tipos de exercícios: aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), manutenção da posse de bola, organizados em circuito e lúdico/recreativos.

2. Exercícios específicos de preparação – constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores (Castelo & Matos, 2009). Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol. Dentro desta categoria encontramos seis subcategorias: finalização (também denominados para a concretização do objetivo do jogo), potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de Metaespecializados), desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (também denominados de padronizados), sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa (também denominados de setoriais e intersectoriais), desenvolvimento dos esquemas táticos e competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.



Figura 5 - Classificação dos exercícios de treino segundo Castelo (2003);

#### 4.3.4 Observação, Análise, Controlo e Avaliação do Treino;

O controlo, análise e avaliação do processo de treino tem vindo a ganhar importância e torna-se cada vez mais uma ferramenta importante para ajudar o treinador no controlo de processos de treino e desenvolvimento de jogadores (Araújo, 2016).

Vilas-Boas (1989) apresenta-nos seis etapas a respeitar no momento de analisarmos e avaliarmos as sessões de treino. Estas são: analisar a atividade e propor uma tipologia de fatores a avaliar, criar ou escolher os instrumentos e procedimentos de medida adequados, organizar a recolha de resultados, tratar os resultados; interpretar os resultados e retirar as nossas conclusões.

A importância deste procedimento pode ser entendida pelos motivos apresentados por Balsom (2000) onde afirma que o controlo e avaliação do treino permite, durante a realização de jogos específicos, assegurar que os jogadores estão a exercitar-se acima da intensidade fixada e ajudam a determinar e a controlar a intensidade do treino em situações de jogo, quando se pretende evitar que os jogadores treinem acima da intensidade desejada.

Na presente temporada a operacionalização deste ponto existirá através do controlo do tempo de treino nos diversos métodos de treino, no tempo a trabalhar

determinada etapa do modelo de jogo e ainda em que escala estamos a trabalhar. Juntamente com estes critérios o volume total e real da unidade de treino serão averiguados de forma a perceber a percentagem de tempo em atividade por unidade de treino. Todos os treinos serão ainda alvo de uma reflexão no final e uma avaliação em relação à mesma.

#### 4.4 – O Jogo;

O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputam objetivos comuns, lutam por gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação (Almeida, 2014).

##### 4.4.1 Ideias & Modelo de Jogo;

O modelo de jogo de uma equipa traduz um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo, quer do ponto de vista defensivo quer do ofensivo, que decorrem dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo (Garganta, 1996). Oliveira (2003) sublinha que o conceito de modelo de jogo têm a ver com as ideias que o treinador tem para transmitir aos jogadores, isto é, com a sua conceção de jogo, mas também tem de estar relacionado com os jogadores que tem pela frente, com o que entendem do jogo. Deve também estar relacionado com o clube onde está e a sua cultura.

Para a criação do modelo de jogo, para além de outros fatores, é importante entender as fases, os momentos e etapas do jogo, assim como os seus princípios gerais e específicos e respetivos subprincípios.

Quina (2001) descreve o jogo de futebol como uma relação dialética entre dois processos (fases) fundamentais perfeitamente distintos: o processo ofensivo e o processo defensivo. Os processos ofensivo e defensivo são determinados pela condição – posse ou não da bola: a equipa que tem a posse da bola ataca – está em processo ofensivo; a equipa que não tem a posse da bola defende – está em processo defensivo.

Os objetivos fundamentais do processo ofensivo são a finalização/progressão no terreno de jogo e manutenção da posse da bola. A finalização ou a progressão no terreno de jogo, imediatamente após a recuperação da posse da bola, o objetivo fulcral da equipa é o de finalizar se tem condições ou, se não tem, o de progredir em direção à baliza adversária da forma mais rápida e segura possível. A manutenção de posse da bola não é um fim em si mesmo, mas o meio para a concretização do objetivo maior do jogo de futebol – a marcação do golo. Dietrich (1978), bem como a generalidade dos autores, considera que o processo ofensivo compreende três etapas fundamentais: construção do processo ofensivo, criação das situações de finalização e a finalização.

Em relação ao fase defensiva, os objetivos fundamentais são: a defesa da baliza e a recuperação da posse da bola. A defesa da baliza é vista como uma das grandes preocupações de todos os jogadores em processo defensivo, fazendo-lhe uma cobertura adequada. Para tal, a equipa que defende deve, tão depressa quanto possível, concentrar o maior número possível de jogadores entre a linha da bola e a própria baliza. A equipa que não tem a posse da bola deverá tentar recuperá-la o mais rapidamente possível. As etapas da defesa, tal como as etapas ofensivas, são três: o equilíbrio defensivo, a recuperação defensiva e a defesa propriamente dita.

Para além destes dois momentos de organização, o jogo de futebol é ainda complementado pelos momentos de transição (ofensiva e defensiva) e também os esquemas táticos (ofensivos e defensivos).

Almeida (2014), descreve os momentos de transição como ricos em variações marcantes na dinâmica do jogo, considerando que a sua importância poderá ser fundamental para a eficácia da dinâmica do jogo de uma equipa, isto porque, induzem desequilíbrios importantes implicando muitas das vezes desorganizações nas equipas em confronto.

O momento de transição ofensiva, é caracterizado pelos comportamentos que a equipa deve assumir durante os segundos imediatos depois da recuperação da posse de bola. Estes segundos são importantes porque, tal como na transição defensiva, as equipas encontram-se desorganizadas e à procura da sua organização nas novas funções de acordo com a fase de jogo para a qual transitam, tentando aproveitar a desorganização adversária em proveito próprio (Oliveira, 2006).

O momento de transição defensiva, caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa deve assumir durante os segundos após se perder a posse de bola, sendo estes

segundos de particular importância, uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm que assumir, e onde ambas tentam aproveitar as desorganizações adversárias (Oliveira, 2004). Carvalhal (2001) idealiza este momento numa tentativa imediata de recuperar a bola por parte dos jogadores mais próximos da zona onde esta se encontra. Para tal é necessário pressionar muito o portador da bola, aumentando a pressão na zona onde ela se encontra e não permitindo que o adversário se organize, pois considera que este momento de transição após perda da bola é igualmente o melhor momento para tentar recuperar a posse de bola. Se o adversário, com mérito, conseguir retirar a bola da zona de pressão e quebrar a rápida reação à perda da bola, a equipa já terá de estar equilibrada a defender.

Os esquemas táticos são lances onde se pretende assegurar condições favoráveis à obtenção do golo através de combinações táticas, ou seja, a coordenação das ações individuais entre vários jogadores (Teodoresco, 1984). Estes podem ser de natureza ofensiva ou defensiva e Almeida (2014) categoriza-os em lançamentos de linha lateral, livres diretos e indiretos e pontapés de canto.

De uma forma rápida e simples para entender estes ciclo, Martins (2015), apresenta-nos o seguinte esquema sistematizando as diferentes dimensões do jogo de futebol.

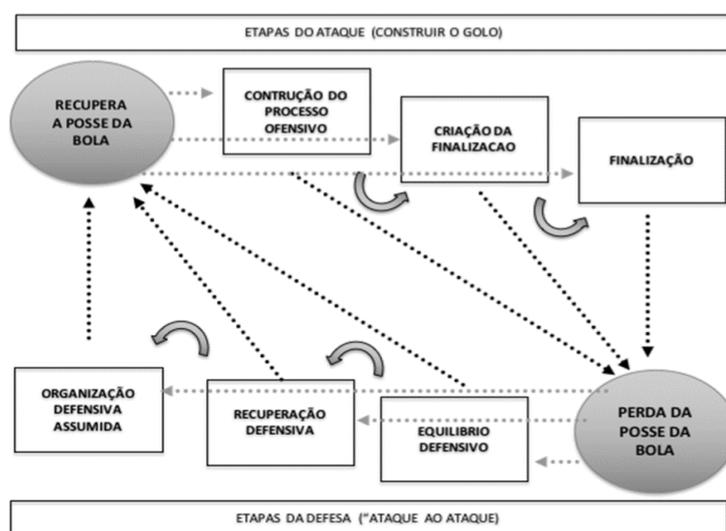


Figura 6 - Ciclo do jogo e as suas fases (Martins, 2015);

É importante termos a noção que o jogo de uma equipa não é um processo natural mas resultado de um processo contruído sendo diferente o jogar de uma equipa para a outra (Azevedo, 2009). Este processo de elaboração de um modelo de jogo é fundamental que o entendamos como um processo inacabado, que se vai construindo, desconstruindo

e reconstruindo (Castelo, 1994) estando esta sempre em permanente construção (Azevedo, 2009) e considerado por Guilherme Oliveira (2003) nunca adquirido nem findo. O modelo de jogo é assim uma visão futura do que queremos que a equipa manifeste de forma regular nos diferentes momentos do jogo, forma essa idealizada pelo treinador (Azevedo, 2009).

#### 4.4.2 Adequação das Ideias e do Modelo à Equipa;

Castelo (1996) entende que a experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo para a equipa, pois não se pode implementar ou executar aquilo que não se sabe ou que não se domina com segurança. Este modelo deverá estabelecer um conjunto de relações e inter-relações que permita resolver todas as situações táticas momentâneas do jogo mas mantendo sempre o pleno sentido de equipa. Desta forma fica perceptível que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol, pois, se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado (Oliveira, 2003).

Castelo (1996) afirma que o modelo de jogo é alicerçado em três vertentes fundamentais: conceção do jogo por parte do treinador (as suas perspetivas e ideias), análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e das tendências evolutivas (no presente e no futuro) do jogo de futebol. Para Azevedo (2009), o modelo de jogo é algo que é definido e constituído a partir das ideias sobre o jogo e conceção de jogo do treinador, tendo em conta as características dos jogadores que constituem a equipa e o contexto específico que sustenta toda essa construção.

No momento de construção do modelo de jogo que pretendemos aplicar, deveremos ter em atenção os seguintes critérios (Oliveira, 2008):

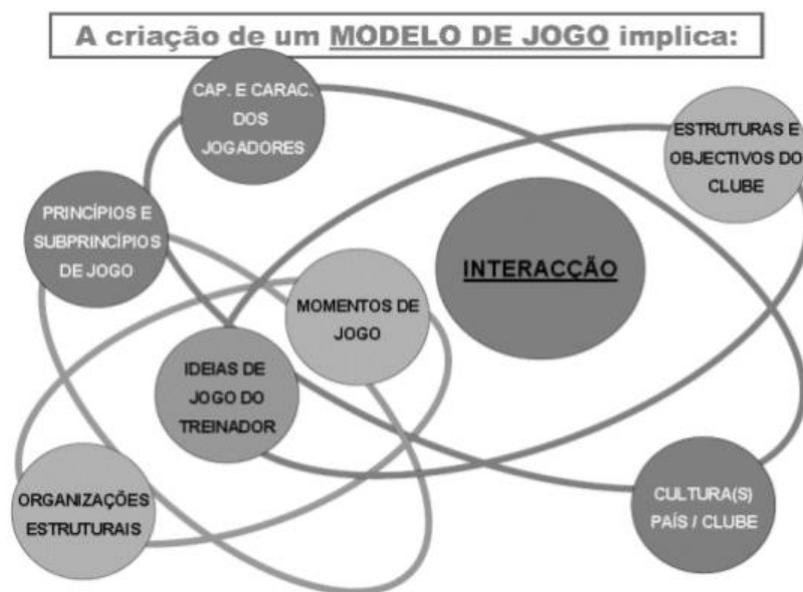


Figura 7 - Critérios para a concepção do modelo de jogo (Oliveira, 2008);

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

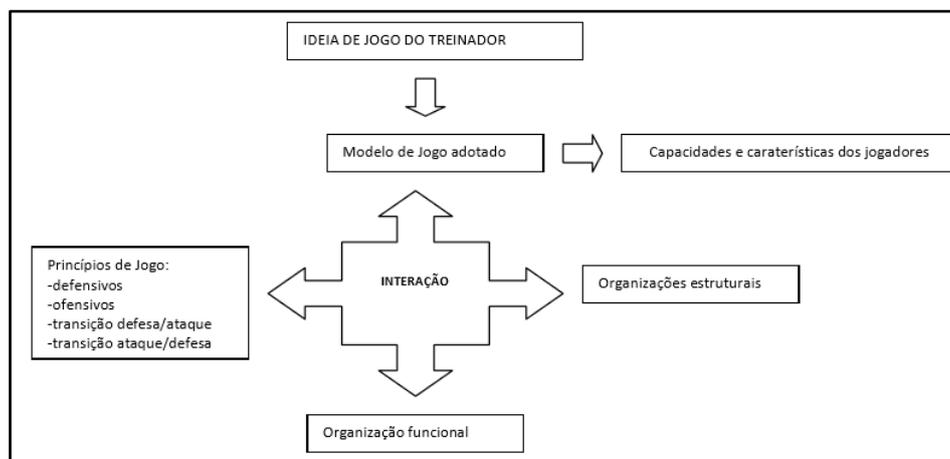


Figura 8 - Estruturação das Ideias para a criação do modelo de jogo (Oliveira, 2003);

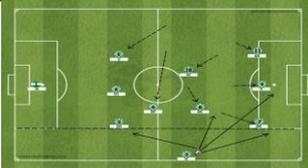
Após análise da realidade e envolvência do clube e também dos objetivos definidos pela coordenação para o escalão em causa, procedemos à elaboração do modelo de jogo para a presente temporada. Conscientes de que este é o modelo idealizado e nunca totalmente realizado, esboçamos a organização estrutural base, o formato geral de organização nos diferentes momentos e etapas do jogo, assim como os princípios fundamentais as respeitar dentro dessas etapas.

## Quadro 8 – Princípios base do modelo jogo adaptado;

Modelo de Jogo - Juvenis "B" Sub16 - Moreirense FC				
<b>Organização Estrutural Base</b> <b>Sistema Tático</b>		<b>1-4-3-3</b>	<b>Princípios Gerais Inerentes ao Modelo de Jogo</b>	
		<p>Jogo Coletivo em todos os momentos e busca pela resolução dos problemas maioritariamente através da capacidade coletiva;</p>		
		<p>Objetividade em todas as ações realizadas;</p>		
		<p>Constante organização tendo em conta a bola, os colegas, o espaço e o adversário;</p>		
		<p>Organização estrutural e bem definida em todos os momentos;</p>		
		<p>Empenho, Concentração e Rigor em todos os momentos da partida;</p>		
<b>Org. Ofensiva</b>	<b>Org. Defensiva</b>	<b>Trans. Ofensiva</b>	<b>Trans. Defensiva</b>	<b>Esquemas Táticos</b>
Buscar entrar na zona de criação com bola controlada, procurando criar superioridade nas laterais de forma a criar as melhores condições possíveis cruzamento ou envolvimento até à área advs.	Manter o advs. longe da zona de finalização, organizados sempre num bloco compacto e constantemente empurrar o adversário para trás. Fechar o corredor central e levar para as laterais e para trás.	Procurar sair rápido da pressão e sempre que possível com passe para a frente. Importancia de conseguir manter a bola após a saída, transformando num ataque rápido ou alcançando e mantendo a bola.	Precionar imediatamente após a perda, obrigando a que o primeiro passe do adversário seja para trás. Tentar recuperar nos primeiros 5 segundos, caso não seja conseguido buscar imediatamente organização.	Tanto ofensivos como defensivos é importantissimo estar concentrados, ser rigorosos e acima de tudo, acertivos na ação que terão de realizar.

Os quadros 9 e 10 apresentam os objetivos e princípios gerais pretendidos para o momento de organização ofensiva e defensiva e correspondentes etapas dos mesmos.

## Quadro 9 – Objetivos e princípios gerais do momento de organização ofensiva;

Organização Ofensiva				
Jogo Coletivo	Controlo do Jogo	Buscar Momento Certo	Velocidade	Qualidade
<b>1ª Fase de Construção</b>		<b>Objetivos;</b>		<b>Princípios;</b>
		Chegar ao meio campo ofensivo com bola controlada e equipa organizada;	Jogo seguro, buscando o colega em melhor condições de prosseguir o jogo;	
		Romper linhas adversárias através preferencialmente de passes verticais;	Circulação de bola na procura do espaço para o passe vertical;	
		Colocar jogadores na linha média a jogarem com bola de frente para a baliza adversária;	Mobilidade dos jogadores das linhas mais adiantadas de forma a receber bola;	
<b>Criação de Ações Ofensivas</b>		<b>Objetivos;</b>		<b>Princípios;</b>
		Procura do momento acertado de forma a garantir melhor condição de finalização;	Circulação rápida da bola circulando entre os 3 corredores de jogo;	
		Procurar situações de superioridade numérica;	Envolver vários jogadores nas ações;	
		Procurar chegar o mais perto possível das zonas de finalização;	Mobilidade em especial após bola entrar nos corredores laterais;	
<b>Finaização</b>		<b>Objetivos;</b>		<b>Princípios;</b>
		Fazer Golo;	Ocupação correta das zonas de finalização, com a chegada de 3/4 jogadores;	
		Identificar o colega melhor posicionado para fazer golo;	Mobilidade e velocidade de movimentos;	
		Finalizar a jogada criada;	Não ficar parado, mas sim atacar a bola;	

Quadro 10 – Objetivos e princípios gerais para o momento de organização defensiva;

Organização Defensiva				
<u>Organização Compacta</u>	<u>Atitude Agressiva e Precionante</u>	<u>Fechar Espaço Central</u>	<u>Obrigar ao Erro</u>	<u>Solidariedade</u>
<b>Início de Pressão</b>		<b>Objetivos;</b>		<b>Princípios;</b>
	Bloquear o adversário desde a sua area;		Correta defiição do momento de pressão e zonas a bloquear;	
	Encaminhar para zonas de pressão;		Encaminhar adversário para as zonas de pressão;	
	Roubar bola o mais alto possível;		Precionar de forma a obrigar ao erro;	
<b>Recusar a Entrada no Espaço</b>		<b>Objetivos;</b>		<b>Princípios;</b>
	Evitar que o adversário chegue dentro do nosso último terço;		Contenção ao portador da bola e coberturas defensivas bem definidas;	
	Evitar que o adverário jogue dentro da nossa estrutura;		Fechar espaço central e evitar que bola passe entre dois jogadores;	
	Roubar bola ou obrigar o adversário a jogar para trás;		Agressividade e Pressão em especial nas zonas definidas;	
<b>Defesa da Baliza</b>		<b>Objetivos;</b>		<b>Princípios;</b>
	Evitar Finalizações Adversárias;		Defeza da zona de finalização no minimo com 4 / 5 jogadores;	
	Retirar bola das zonas de perigo;		Contenção sobre o portador mais forte e precionante;	
			Evitar situações de inferioridade numérica;	

Por fim, o quadro 11 apresenta os objetivos e princípios para os momentos de transição (ofensiva e defensiva), e as correspondentes etapas definidas dentro de cada momento.

Quadro 11 - Objetivos e princípios gerais para os momentos de transição (ofensiva e defensiva);

Transição Ofensiva		Transição Defensiva	
<u>Retirar Bola da Zona de Pressão</u>	<u>Sair com Passe para a Frente</u>	<u>Pressão após a perda;</u>	<u>Obrigar a passe para trás;</u>
	<u>Identificação Correta da Sequência a Dar</u>		<u>Organizar se Falhar a pressão;</u>
<b>Saída em Profundidade</b>		<b>Reação à Perda da Bola;</b>	
<b>Objetivos:</b>	<b>Princípios;</b>	<b>Objetivos:</b>	<b>Princípios;</b>
Romper linhas adversárias;	Passe vertical;	Recuperar novamente a posse de bola;	Alteração rápida de comportamentos;
Conseguir de imediato ultrapassar adversários;	Prucurar a referência para apoios (PL ou MA contrário)	Evitar que o adversário se organize com bola;	Agressividade e constante pressão;
Procurar de Aproveitar a desorganização adversária;	Subir para ser solução;	Impedir que o adversário progrida no terreno;	Bloquear saídas para a frente;
<b>Saída da Zona de Pressão;</b>		<b>Recuperação Defensiva;</b>	
<b>Objetivos:</b>	<b>Princípios:</b>	<b>Objetivos:</b>	<b>Princípios;</b>
Retirar bola da pressão e encontrar espaços mais vazios;	Encontrar solução rapidamente;	Buscar o momento de organização e travar o ataque adversário;	Baixar coletivamente e rapidamente;
Procurar manter a bola para iniciar processo ofensivo;	Chegar a zonas vazias (corredor oposto)	Impedir Situações de Contra-Ataque ou Ataque rápido;	Impedir situações de inferioridade numérica na zona da bola e dentro de area;
Passes rápidos e variar o centro do jogo;	Evitar perda de bola durante este momento;		Princípio defenisvo da concentração fundamental ser respeitado;

#### 4.4.3 Observação e Análise do Jogo;

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

A análise do jogo de futebol é considerada como um instrumento indispensável na avaliação do conhecimento do rendimento em futebol (Teixeira *et al.*, 2012). Para Pereira (2010) análise de jogo tem-se assumido como um aspeto cada vez mais importante na procura da maximização do rendimento desportivo, sendo que na observação é onde o treinador procura perceber o que é necessário para que a sua equipa seja bem sucedida e posteriormente procurar induzir, através do treino, os comportamentos desejados, no sentido dos mesmos permitirem materializar a conceção de jogo definida (Garganta, 2002).

Com o avançar dos anos, o processo de observação passou a ser conhecido pelo nome de *Scouting*. O *Scouting* é o processo de recolha de informação de diversos parâmetros obtidos quer durante os jogos quer durante os treinos da própria equipa e dos adversários. Após essa recolha procede-se à interpretação e manipulação dos dados obtidos por meios tecnológicos, transmitindo a informação para o treinador da equipa que fará a última seleção da informação (Pedreño, 2014). O mesmo autor na sua obra afirma que o *Scouting* está relacionado com todos os aspetos que se possam ir buscar e utilizar no sentido de melhorar o processo de treino e as tomadas de decisão no desempenho da equipa durante os jogos. Ou seja, o *Scouting* apresenta diversos domínios até ter a sua aplicação direta no processo de treino abrangendo mais do que a observação de jogos ou de equipas. Atualmente é cada vez mais essencial na procura da otimização dos jogadores e das equipas, através do processo de recolha, tratamento e análise de dados que são obtidos através da observação (Garganta, 2001)

Para Oliveira (1993) e Oliveira Silva (2006) o resultado da análise da própria equipa e a análise da equipa adversária parecem constituir-se como fundamentais para a regulação do processo de treino. Contudo e tendo em conto o nosso contexto para a

presente temporada, parece-nos que a visam de Lago (2008) vem mais de encontro às nossas necessidades, isto é, a análise deverá ter uma forte presença no trabalho diário no sentido de identificar os pontos fortes e fracos da equipa e aquilo que pode ser desenvolvido. Desta forma, todos os nossos jogos eram filmados e posteriormente analisados, sendo o principal objetivo a identificação de comportamentos corretos e errados por parte da nossa equipa, assim como da análise à evolução do jogo ao longo da temporada.

Nesta temporada, todos os jogos dos sub-16 do Moreirense F.C. eram filmados e posteriormente alvo de análise na busca de melhorar os comportamentos coletivos da equipa em todos os momentos do jogo. Sempre que considerado oportuno e necessário eram realizadas sessões de vídeo com a equipa de forma a demonstrar comportamentos a serem melhorados, assim como comportamentos realizados que idealizamos para o nosso modelo de jogo. Clips individuais de atletas também eram selecionados, em especial para incentivo de realizar esse tipo de ações com maior frequência, ou como demonstração de erros a corrigir.

## 5. – ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO; –

Dentro de toda a organização traçada para o desenrolar da época desportiva, surge com especial importância a necessidade de uma organização estruturada em relação ao processo de treino. O pretendido para o escalão em causa assenta na formação, enriquecimento, a melhoria do jovem atleta, apenas conseguido com um processo de treino bem definido e planeado.

Dentro desta forma de organização podemos definir claramente três subcategorias: periodização, planeamento e planificação. Estes conceitos são frequentemente usados como se fossem sinónimos, mas não são. Planeamento designa-se como o processo de organizar um programa de treino em fases longas e curtas, a fim de atingir objetivos do treino. Programação, em contraste, é o preenchimento desta estrutura com conteúdos relativos à modalidade desportiva treinada. A periodização incorpora o planeamento e a programação, ou seja, a estrutura do plano anual e seu conteúdo (meios e métodos de treino ao longo do tempo) (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Para Castelo (2003b; 2004a) a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de Futebol, determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica.

### 5.1 – Periodização da Época Desportiva;

Garganta (1993), descreve a periodização como a divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

Para Silva (1998) periodizar é descrito como a divisão da época desportiva em períodos, coincidentes com as fases da forma desportiva, face ao calendário de competições. Assim, considera-se que estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento (Garganta, 1991) e uma programação eficaz (Garganta, 1993). Esta divisão

ajuda a organizar o processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo da preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993).

A figura seguinte, ilustra o panorama da época desportiva descrita no presente documento, apresentando a visão anual, diferenciando os diferentes períodos do ano, na tradicional divisão em períodos (pré-competitivo, competitivo e transitório) (Krasilshchikov, 2010). Dentro desta visão macro ficam ainda definidos os macrociclos, mesociclos e microciclos, assim como as unidades de treino.

Desta forma, o a época desportiva contou com um período pré-competitivo de 4 microciclos, onde foram realizadas 11 unidades de treino e 3 jogos amigáveis. O período competitivo estendeu-se ao longo de 9 mesociclos e 34 microciclos, onde foram realizadas 107 unidades de treino e 32 jogos oficiais. O período transitório contou com duas fases, a primeira durante a pausa do natal (3 microciclos) e a segunda após fechar o período competitivo (5 microciclos), fazendo um total de 8 microciclos onde foram realizadas 22 unidades de treino.

Esta visão macrocíclica apresentada pode ainda ser dividida em dois períodos competitivos, um antes do primeiro período transitório e outra após esse período. De facto, esta visão parece-nos mais correta pois estes dois períodos apresentam diferentes objetivos. Dentro dos diferentes períodos foram traçados objetivos de forma a potenciar e elevar a qualidade de jogo e potenciar o desenvolvimento do jogador.

## 5.2 – Programação da Época Desportiva;

Silva (1998) apresenta-nos, na sua definição de planeamento, diferentes pontos fundamentais para a sua correta realização, sendo um deles a programação. Na visão do mesmo, a programação assenta em 3 pontos chave: o primeiro, já anteriormente falado, a periodização, a correta divisão da época em períodos; o segundo, a escolha dos meios e métodos de treino (em função dos objetivos traçados, definem-se os procedimentos de treino eficazes, em função do nível de desenvolvimento e formação do jogador e da equipa e face à modalidade considerada); e ainda, a determinação e distribuição das cargas de treino (as cargas em função do seu volume e intensidade deverão ser quantificadas e racionalmente distribuídas no treino, na quantidade e na forma mais adequada às exigências e necessidades impostas pelos objetivos perseguidos).

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

Tendo em conta o tempo de treino estipulado pelo departamento de formação para cada unidade de treino, foi definida no início da época a seguinte estrutura base para cada sessão, sendo depois ajustado o necessário sem nunca fugi do pré-estabelecido. Desta forma, as unidades de treino eram divididas em duas partes, parte inicial e parte fundamental. Na parte inicial da sessão, o foco está nas capacidades físicas dos atletas e na preparação do atleta para a realização da sessão de treino. Este tempo era também utilizado para trabalhar ações específicas da modalidade. Na segunda parte da sessão, o foco e objetivo das tarefas centravam-se no como queremos jogar, na correção de erros identificados, na aprendizagem de novos comportamentos inerentes ao modelo de jogo e na preparação estratégica para a próxima partida. Assim, aproximamo-nos do que realmente é o jogo e a criação das tarefas busca essa mesma semelhança. Por fim, e nem sempre presentes nas unidades de treino, enquadrámos um momento específico para trabalho específico de determinado momento ou etapa, como por exemplo, trabalhar esquemas táticos, exercícios de finalização ou trabalho estratégico específico para a próxima partida.

O microciclo de treino era preenchido com três unidades de treino. Apesar de os dias de treino não serem fixos, mas sim definidos semanalmente pelo departamento de formação do clube, decidimos estruturar as diferentes tarefas dentro das unidades de treino, planeando as cargas adjacentes às mesmas. Assim procurávamos idealizar e balizar a carga a atribuir às capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas. O quadro seguinte representa esse planeamento, avaliando as categorias numa escala entre “-“ (sem preocupação) e “+++” (foco principal). Para além da definição tarefa a tarefa, definimos também a visão geral para o treino em questão.

Quadro 12 - Estrutura do microciclo de treino;

		1º Treino Semanal				2º Treino Semanal				3º Treino Semanal			
		Físico	Técnica	Tático	Psicológ.	Físico	Técnica	Tático	Psicológ.	Físico	Técnica	Tático	Psicológ.
Parte Inicial	1ª Tarefa de Treino	+++	-	-	+++	+++	-	-	-	+++	-	-	+++
	2ª Tarefa de Treino	++	+++	+	-	++	+++	+	-	+	+++	++	-
Parte Fundamental	3ª Tarefa de Treino	++	++	+++	-	+	++	+++	-	+	++	+++	-
	4ª Tarefa de Treino	++	++	+++	+	++	++	+++	+	+	++	+++	+
	5ª Tarefa de Treino	+	+++	+++	+	+	+++	+++	+	+	+++	+++	+
Visão Geral para a U.Treino		Físico	Técnica	Tático	Psicológ.	Físico	Técnica	Tático	Psicológ.	Físico	Técnica	Tático	Psicológ.
		+++	++	++	++	++	+++	+++	+	+	++	+++	++

À semelhança do quadro anterior, também definimos os objetivos a enquadrar em cada tarefa de treino. Desta forma, conseguimos uma estruturação clara e facilitadora no processo de concessão da unidade de treino. Esta estruturação torna também que o planeamento seja homogéneo e integrador, facilitador de compreensão e estruturado de forma a potenciar a forma de jogar da equipa o desenvolvimento do jogador e que cada momento de competição nos possamos apresentar na melhor forma possível.

Quadro 13 - Objetivos para cada tarefa de treino, dependendo do dia semanal de treino;

		1º Treino Semanal	2º Treino Semanal	3º Treino Semanal
		Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:
Parte Inicial	1ª Tarefa de Treino	Preparação para a Prática; Descompreção / Espírito de Grupo;	Preparação para a Prática;	Preparação para a Prática; Descompreção / Espírito de Grupo;
	2ª Tarefa de Treino	Aperfeiçoamento das Capacidades Técnicas; Carga física adjacente à Modalidade;	Aperfeiçoamento das Capacidades Técnicas; Desenvolvimento do Jogo Coletivo; Carga física adjacente à Modalidade;	Princípios Específicos do Jogador de Futebol; Relacionamento Grupal e Intrasetorial; Desenvolvimento do Jogo Coletivo;
Parte Fundamental	3ª Tarefa de Treino	Trabalho Tático nos Diferentes Momentos e Etapas do Jogo;	Trabalho Tático nos Diferentes Momentos e Etapas do Jogo;	Trabalho Tático nos Diferentes Momentos e Etapas do Jogo;
	4ª Tarefa de Treino	Situações Práticas de Jogo; Orientação e Indução de Comportamentos em Situações de jogo ou Similares;	Situações Práticas de Jogo; Orientação e Indução de Comportamentos em Situações de jogo ou Similares;	Situações Práticas de Jogo; Orientação e Indução de Comportamentos em Situações de jogo ou Similares;
	5ª Tarefa de Treino	Trabalho de Situações Particulares e mais Concretas do Jogo;	Trabalho de Situações Particulares e mais Concretas do Jogo;	Trabalho de Situações Particulares e mais Concretas do Jogo;

### 5.3 – Planificação da Época Desportiva;

Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande

esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

Na planificação busca-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003b). Assim, entendemos o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

Para a presente temporada, apesar dos objetivos e metas competitivas traçadas, no momento da planificação, decidimos abordar fundamentalmente os objetivos de formação e evolução do grupo de atletas. Como já descrito anteriormente, o principal objetivo passa pela preparação de um grupo para que na próxima época dispute um campeonato nacional, sendo assim importantíssimo perceber a evolução dos atletas ao longo do ano e principalmente como este evoluem no conhecimento do jogo e na sua qualidade enquanto jogador. Desta forma, optamos por planificar os objetivos, os meios para os atingir e a forma como os iríamos avaliar em diferentes períodos, semelhantes aos definidos na periodização da temporada. Como base para esta construção, utilizamos os critérios definidos por (Castelo and Matos (2009)) onde esclarece que a natureza da planificação evidencia cinco elementos: uma orientação para as ações futuras, considera contexto competitivo, assegura a continuidade do processo, fomenta planos operacionais e promove ações de controlo.

Assim, o conceito de planificação, diretamente relacionado com a antecipação e projeção do futuro, é fundamental para uma visão clara do que pretendemos fazer, sendo essencial para projetar da forma mais correta e clara o futuro rendimento da equipa.

## 6. – APRESENTAÇÃO DOS DADOS RESULTANTES DO PROCESSO DE TREINO –

Como já referido anteriormente, a época desportiva prolongou-se ao longo de 10 mesociclos, divididos em 4 períodos. No total foram executados 46 microciclos de trabalho e um total de 140 unidades de treino.

No presente documento apenas estarão contabilizadas as unidades de treino e microciclos de trabalho entre os dias 4 de setembro de 2017 e 27 de maio de 2018. No total serão assim analisados 38 microciclos de trabalho e um total de 116 unidades de treino.

### 6.1 – Indicadores de Treino;

#### **- Registo de Presenças / Ausências / Chamadas à Equipa A;**

Ao longo das unidades de treino quantificadas no presente trabalho, foram realizados 8639 minutos de treino. Apenas 4 atletas completaram todos os minutos de treino, sendo a principal causa para a ausência nas sessões o facto de o atleta estar lesionado.

Na tabela 2 apenas se encontram os dados dos atletas que completaram o ano, 3 atletas desistiram durante o decorrer da época.

Durante a temporada tivemos algumas lesões, 2 delas com alguma gravidade e 1 atleta impedido da prática desportiva após realização dos exames medico-desportivos.

O número de faltas ao treino é bastante reduzido, seguindo a política do clube que tudo disponibiliza para transporte dos atletas. Um atleta, que por ser de nacionalidade suíça, foi devidamente autorizado a faltar por mais tempo.

Ao longo da época, 5 atletas foram chamados a trabalhar com a equipa A, com especial destaque para o Atleta 9, que inclusive atuou no campeonato nacional de Juvenis.

O Atleta 16 apenas integrou o grupo de trabalho no mesociclo de Dezembro, somando 5743 minutos de treino, sem qualquer perda de minutos de treino.

Tabela 2 - Registo de assiduidade e minutos de treino;

Atleta	Minutos de Treino	Tempo Perdido de Treino	Faltas	Doente	Lesionado	Equipa A
Atleta 1	5185	3454	1	--	42	1
Atleta 2	8357	282	--	2	--	2
Atleta 3	8639	0	--	--	--	--
Atleta 4	8556	83	--	--	1	--
Atleta 5	8329	310	--	--	4	--
Atleta 6	7819	820	--	--	10	1
Atleta 7	5905	2734	1	--	33	--
Atleta 8	8300	339	2	--	2	--
Atleta 9	6291	2348	--	--	1	32
Atleta 10	4409	4230	14	--	39	--
Atleta 11	8639	0	--	--	--	--
Atleta 12	8303	336	--	--	1	4
Atleta 13	8475	164	--	--	2	--
Atleta 14	8590	49	--	--	--	--
Atleta 15	8639	0	--	--	--	--
Atleta 16	5743	0	--	--	--	--
Atleta 17	6260	2379	--	--	30	--
Atleta 18	8371	268	3	--	--	--
Atleta 19	8034	605	1	--	7	--
Atleta 20	8637	2	--	--	--	--
Atleta 21	8467	172	--	--	2	--

**- Indicadores de Treino (Volume / Transições / Instrução / Tempo de Prática);**

Analisando o volume de treino ao longo da época, percebemos que em média cada unidade de treino (U.T.) tinha a duração de 74min, com uma variação bastante reduzida (desv.pad – 8.86 / coef. variação - 0.12). O mesociclo com maior volume de treino foi em janeiro (1126 min), derivado também ao número de treinos nesse mês (14 U.T.), máximo registado num mesociclo.

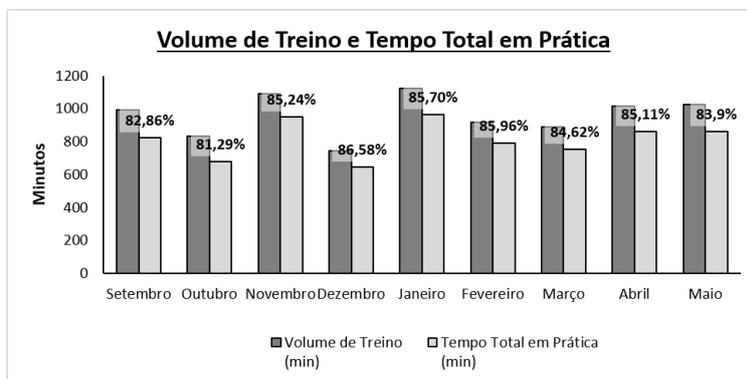


Figura 9 - Análise ao volume de treino e tempo total em prática por mesociclo de treino;

O tempo despendido em transições e instrução durante as U.T., em média ocupou 15% do tempo da unidade de treino (transições – 5% / Instrução – 10%). Desta forma, 85% do volume total da U.T. era utilizado em tempo de prática nas diferentes tarefas de treino.

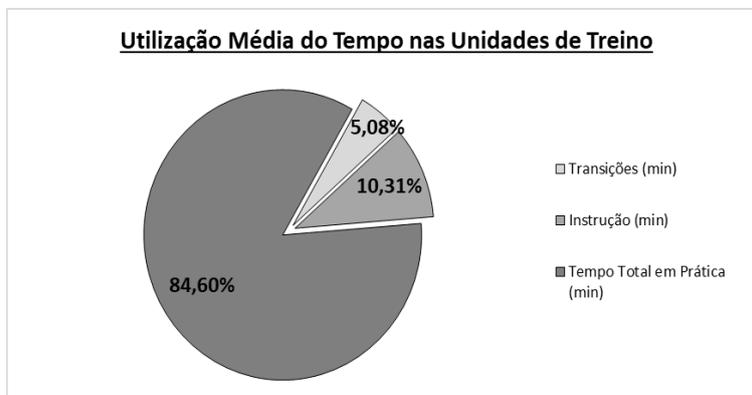


Figura 10 - Análise à utilização do volume de treino;

#### - Utilização dos Diferentes Métodos de Treino no Exercício da Atividade;

Todos os exercícios de treino criados para as diferentes U.T. seguiam a classificação de Castelo (2009), de forma a entendermos o tipo de tarefa mais utilizada e a forma como isso influenciava o nosso processo. Utilizando a divisão do mesmo autor em exercícios de preparação geral, exercícios específicos de preparação geral e exercícios específicos de preparação para jogo (onde incluímos as formas simplificadas de jogo, os jogos reduzidos e o jogo formal), e observando apenas o valor final (figura 11), verificamos que a maioria do tempo de treino era utilizado com exercícios de preparação para jogo, com um total de 4623 minutos (63.08%). Os exercícios específicos de preparação geral e os exercícios de preparação geral ocuparam 18.98% e 17.94% respetivamente, do volume total de treino.

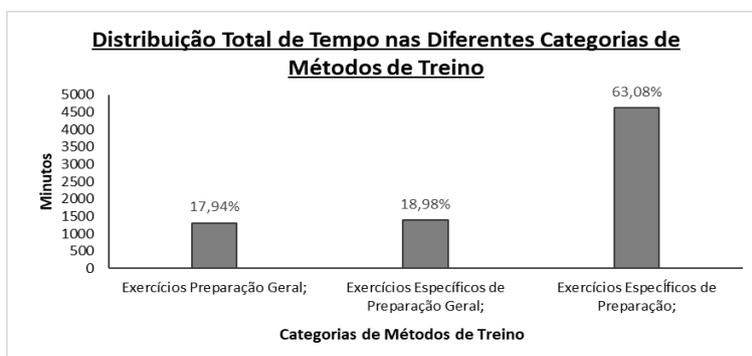


Figura 11 - Distribuição do tempo de treino nas diferentes categorias de métodos de treino segundo Castelo (2009);

Se olharmos de forma mais pormenorizada para a categoria de exercícios específicos de preparação geral e para os exercícios específicos de preparação para jogo (figura 12 e 13), verificamos que, dentro do primeiro grupo acima referido, 1/3 do tempo (49%) foi utilizado em tarefas de manutenção da posse de bola e 1/4 do tempo (25%) foi despendido em tarefas descontextualizadas / ap. técnico. Os exercícios em circuito foram os menos utilizados apenas com 3% do tempo total nesta categoria dos métodos de treino.



Figura 12 – Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação geral;

Nos exercícios específicos de preparação para jogo (figura 13), destacam-se três métodos de treino devido a sua maior utilização: jogo formal – 23%; competitivo – 23%; Setores de Jogo – 20%. Dentro desta categoria o menos utilizados foram os exercícios padronizados, apenas 1%.

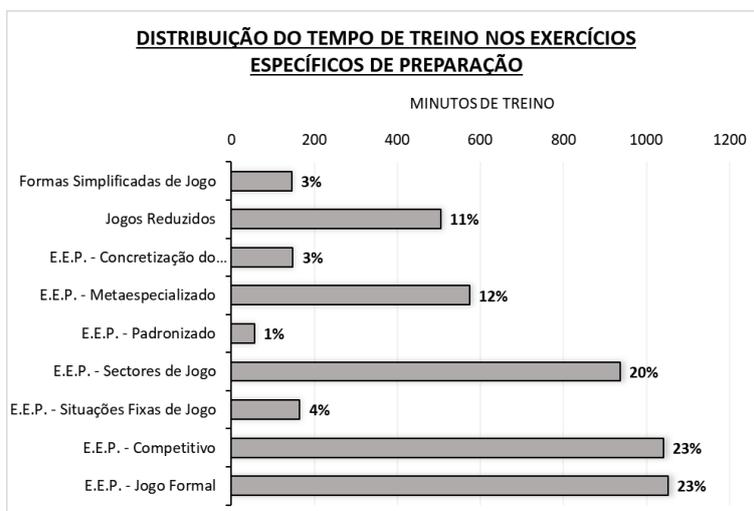


Figura 13 - Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação para jogo;

Avaliando cada método de treino (tabela 3), (com exceção dos valores dos exercícios de preparação geral que se apresentam como total da sua categoria), de uma forma rápida identificamos que os exercícios de preparação geral ocuparam 18% do total de treino, facto facilmente compreendido pois a primeira parte da sessão era recorrentemente realizado com exercícios desta categoria. Em seguida os mais utilizados foram os exercícios específicos de preparação – competitivos / jogo formal, com 14% do tempo de treino.

Em sentido contrário encontramos os métodos de treino E.E.P. Geral – circuito e E.E. Preparação para Jogo – padronizados como os menos utilizados, apenas 1% do tempo.

Tabela 3 - Distribuição do volume de treino nos diferentes métodos de treino;

<b>Métodos de Treino</b>	<b>TOTAL</b>	
	min	%
Exercícios de Preparação Geral	1315	18%
E.E.P.G. – Descontextualizadas / Ap. Técnico	355	5%
E.E.P.G. - Manutenção da Posse de Bola	678	9%
E.E.P.G. - Circuito	41	1%
E.E.P.G. - Lúdico-Recreativo	317	4%
Formas Simplificadas de Jogo	145	2%
Jogos Reduzidos	504	7%
E.E.P. - Concretização do Objetivo de Jogo	148	2%
E.E.P. - Metaespecializado	575	8%
E.E.P. - Padronizado	56	1%
E.E.P. - Sectores de Jogo	936	13%
E.E.P. - Situações Fixas de Jogo	165	2%
E.E.P. - Competitivo	1041	14%
E.E.P. - Jogo Formal	1053	14%
Tempo Total em Prática	7329	--

#### **- Quantificação do Tempo de Trabalho nas Diferentes Escadas da Tarefa;**

Segundo Martins (2015), o ensino do futebol pode ser considerado um processo de construção durante o qual os praticantes vão integrando níveis de relação cada vez mais complexos, de acordo com os diferentes elementos do jogo. De facto, as equipas de futebol são mesmo descritas como sistemas complexos (Garganta, 1996) segundo os quais existem três características fundamentais: influência do envolvimento no comportamento do sistema, o comportamento é emergente e há uma interdependência entre

escalas, ou seja, existe uma influência mútua entre o individual, o grupal e o coletivo (Duarte *et al.*, 2012). No treino de futebol é visto como importante dividir o coletivo por escalas/partes (individual, sectorial, grupal intersectorial e coletivo) mas tendo sempre em conta que estas partes são interdependentes, ou seja, existe uma influência mutua entre as mesmas (Ferreira, 2014). Matos (2017) descreve como alternância vertical definição de conteúdos de treino propriamente ditos e a sua articulação ao longo da sessão de treino. Estes conteúdos tendem a seguir uma lógica micro-mesa-macro dentro da sessão de treino, iniciando por exercícios de escala individual, seguindo-se exercícios de natureza grupal ou sectorial, e terminando com exercícios de natureza intersectorial e coletiva (alternância vertical). O mesmo autor afirma ainda que na alternância horizontal ao longo do microciclo de treino, deverão existir variações dos conteúdos de treino, regimes de esforço predominantes, conteúdos físicos e nas escalas de organização da equipa.

Desta forma ao longo do nosso processo de treino fomos identificando as tarefas de treino tendo em conta a sua escala: individual, grupal, sectorial e coletivo. Assim, conseguíamos entender a forma como trabalhávamos as diferentes dimensões existentes dentro de uma equipa de forma e ajustar o nosso treino de encontro ao pretendido.

Caldeira (2013) realça que a performance resulta da necessidade de considerar um conjunto vasto de fatores, bem como as suas inter-relações, sendo necessário orientar todas as escolhas dos treinadores para multiplicidade de objetivos quer “micro” ou “macro” que este deseja atingir.

No final da temporada, analisando a percentagem de volume de treino utilizado na dimensão “macro” e “micro” das tarefas de treino (figura 14), verificamos que 78% do nosso trabalho incidiu sobre uma dimensão maior, mais alargada, e apenas 22% sobre aspetos micro da dimensão do jogo (trabalho individual ou grupal).

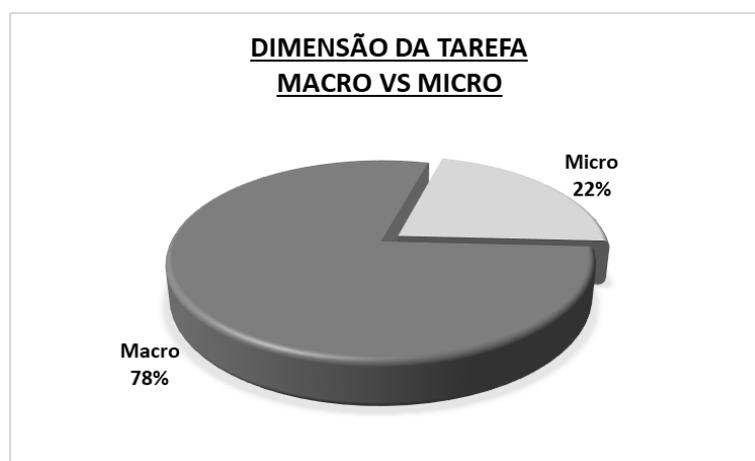


Figura 14 - Percentagem de utilização das dimensões macro e micro das tarefas de treino;

Quando olhamos para a utilização das diferentes escalas das tarefas (figura 15), verificamos que quase 50% (47.43%) incidiu sobre aspetos coletivos do jogo. É ainda perceptível a trajetória linear ascendente de maior utilização com a maior dimensão da escala, isto é, individual menos utilizado (7.84%), seguido do grupal (13.79%), setorial (30.94%) e por fim coletivo (47.43%).

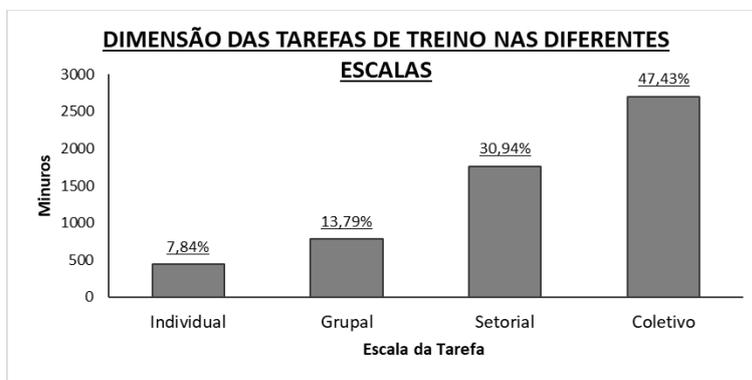


Figura 15 - Dimensão das tarefas de treino nas diferentes escalas;

#### - Quantificação do Tempo de Trabalho nos Diferentes Momentos do Jogo;

Juntamente com os indicadores já apresentados, se o objetivo da tarefa fosse trabalhar certa etapa do modelo de jogo, esta era quantificada com o propósito de percebermos qual etapa mais trabalhada e se estávamos a recolher benefícios disso. A figura 16 demonstra os diferentes momentos do jogo e o tempo total da temporada despendido em cada um desses momentos. Os momentos de organização, ofensiva e defensiva, são os que mais trabalhados, seguindo-se os momentos de transição e por final os esquemas táticos. Destacamos desde já a utilização da mais de metade do tempo total em trabalho sobre o momento ofensivo (53.38%), assim como o fato de apenas em 2 mesociclos (Novembro e Maio) o tempo a trabalhar organização defensiva ultrapassou o tempo da organização ofensiva.

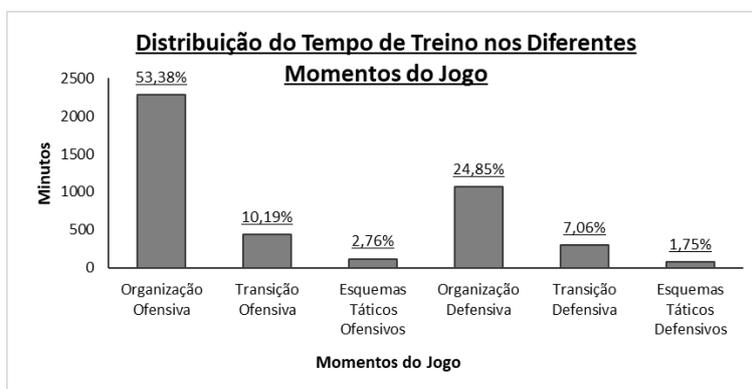


Figura 16 - Distribuição do tempo de treino nos diferentes momentos do jogo;

Analisando de uma forma mais centrada nos dois maiores momentos do jogo, organização ofensiva e defensiva (figura 17 e 18), analisamos o volume de trabalho nas diferentes etapas presentes dentro destes dois momentos antagónicos.

Dentro do momento de organização ofensiva (figura 17), verificamos que mais de 50% do tempo foi utilizado para trabalhar a etapa de criação e construção de ações ofensivas (1327 min – 58.1%), sendo a etapa caracterizada pela entrada no espaço / finalização a segunda mais utilizada (472 min – 20.7%).

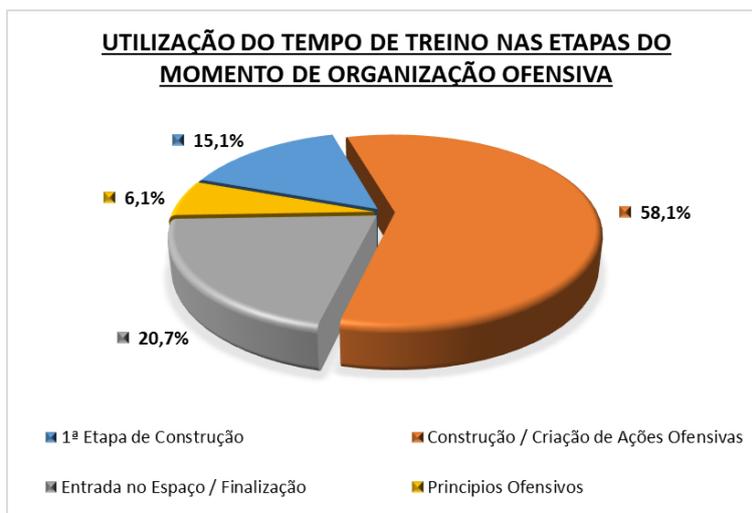


Figura 17 – Volume de treino nas etapas do momento de organização ofensiva;

No momento de organização defensiva (figura 18), voltamos a encontrar uma etapa que se destaca claramente das restantes, com uma utilização superior a 50%. Dentro desta divisão verificamos ainda que dois das quatro etapas representam mais de 80% do tempo utilizado (Recusar a entrada no Espaço & Defesa da Baliza – 882 min / 83%).

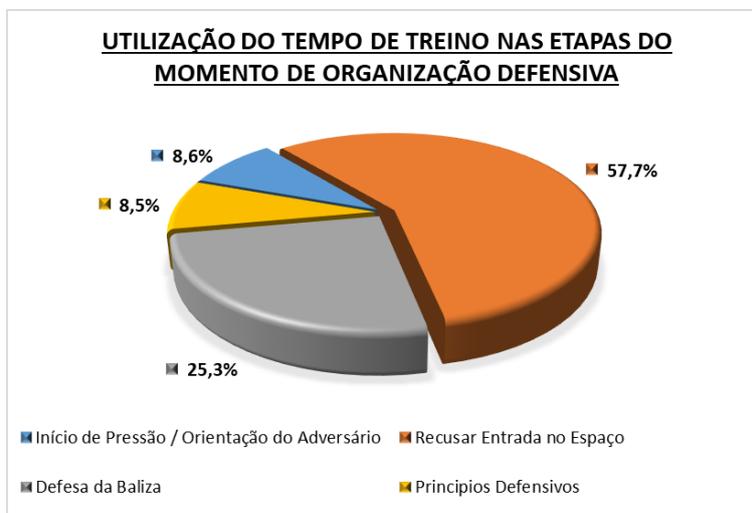


Figura 18 – Volume de treino nas etapas do momento de organização defensiva;

## 6.2 – Indicadores de Competição;

### - Minutos de Competição por Atleta;

Após os 32 jogos realizados na presente temporada apresentamos os minutos de jogo que cada atleta acumulou ao longo da época. Destaque para 2 atletas que somaram mais de 90% do tempo total de competição ao longo da época, sendo que apenas um foi utilizado nos 32 jogos realizados. O atleta 10 é necessário entender o contexto pelo qual somou tão poucos minutos, apenas foi inscrito em Janeiro e pouco tempo depois sofreu uma lesão grave que o afastou do resto da época. Três atletas que iniciaram a temporada, não concluíram a mesma. Um atleta apenas se juntou ao grupo em Dezembro, sendo que apenas competiu a partir do mês de Janeiro.

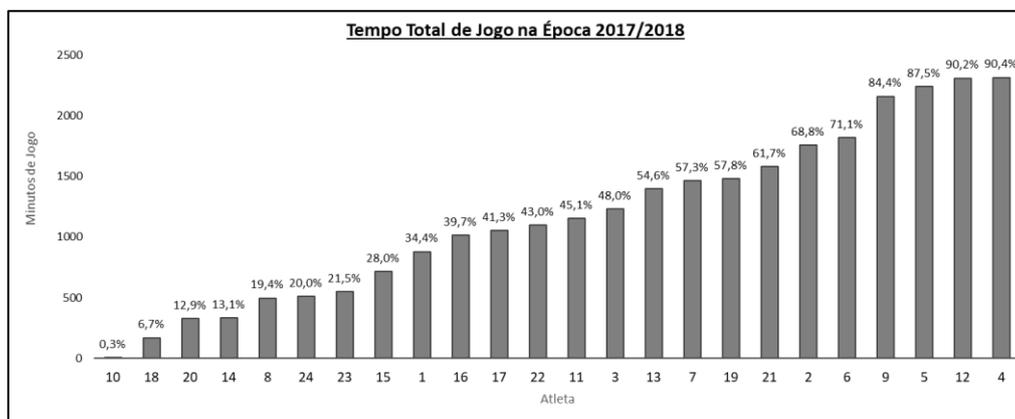


Figura 19 - Tempo total de jogo por atleta;

### - Valores Quantitativos Resultantes da Competição;

Após os 30 jogos realizados no campeonato, olhamos agora para os dados registados ao longo da época, destacando a classificação final, os pontos obtidos (análise entre jogos em casa e fora e posição final do adversário), o número de vitórias, empates e derrotas (analisando entre jogos em casa e fora) e o número de golos marcados e sofridos, analisados tendo em conta as variáveis contextuais (casa e fora) e comparando a primeira com a segunda volta da competição.

Iniciando pela classificação final da competição (Quadro 14), finalizamos na 7ª posição, dentro do objetivo mínimo estabelecido o 8º lugar. Ficamos a 5 pontos do objetivo ideal para a classificação final, que era os top-5 da mesma.

No total dos 30 jogos, contabilizamos 50 pontos resultantes de 14 vitórias, 8 empates e 8 derrotas (Tabela 4). Sendo um dos objetivos somar mais vitórias que a soma

dos empates e derrotas, verificamos que falhamos o mesmo, contudo tínhamos como objetivo mínimo os 45 pontos e conseguimos um total de 50 pontos (objetivo conseguido) e ainda um limite máximo de 8 derrotas, exatamente o número alcançado.

Ao compararmos os jogos em casa e fora verificamos que dentro de portas somamos um total de 10 vitórias, 3 empates e 2 derrotas, perfazendo um total de 33 pontos. Já em casa dos adversários conseguimos 4 vitórias, 5 empates e 6 derrotas, somando 17 pontos (Tabela 3). Este total de derrotas em casa (2 derrotas) está dentro do objetivo traçado, onde teríamos definido como o máximo 3 jogos perdidos em nossa casa. O desempenho, olhando ao resultado final do jogo, nas duas rondas da competição foi igual, obtendo o mesmo número de vitórias, empates e derrotas.

Quadro 14 - Classificação final da competição;

Lugar na Tabela	Clube	Pontos
1º	Vitória S.C.	75
2º	FC Famalicão	74
3º	FC de Marinhãs	61
4º	Ass. Desp. De Fafe	55
5º	Santa Maria FC	55
6º	Merelinense FC	51
7º	Moreirense FC	50
8º	Vilaverdense FC	44
9º	Gil Vicente	36
10º	Grupo. Desp. do Prado	35
11º	Clube Caçador das Taipas	34
12º	Desportivo de Ronfe	32
13º	S.C. Maria da Fonte	27
14º	Amigos de Urgezes	21
15º	G.D.B. Misericórdia	15
16º	Bairro FC	14

Olhado para os pontos conseguidos tendo em conta o adversário (tabela 4), verificamos que apenas contra uma equipa não somamos qualquer ponto, sendo essa equipa a vencedora da competição, contra 5 equipas não conseguimos vencer nenhum encontro e contra 4 adversários conseguimos vitórias nas duas partidas realizadas.

Tabela 4 - Pontos conquistados, golos marcados e golos sofridos contra cada adversário da competição;

Adversário	1ª Volta	2ª Volta	Golos Marcados	Golos Sofridos	Pontos	
Gil Vicente	V	V	4	0	6	
Vitória S.C.	D	D	0	4	0	
Amigos de Urgezes	V	V	4	1	6	
Grupo Desp. do Prado	E	V	4	1	4	
Desportivo de Ronfe	V	V	4	2	6	
Vilaverdense FC	D	E	0	4	1	
Clube C. das Taipas	V	E	2	1	4	
Bairro FC	V	V	3	0	6	
Santa Maria FC	E	D	1	2	1	
Merelinense FC	D	E	2	3	1	
S.C. Maria da Fonte	V	D	3	4	3	
G.D.B. Misericórdia	E	V	7	0	4	
Ass. Desp. De Fafe	D	E	0	2	1	
FC Famalicão	E	V	2	1	4	
FC de Marinhãs	V	D	5	2	3	
<b>Total</b>	V	7	7	34	5	42
	E	4	4	4	4	8
	D	4	4	3	18	0
	<b>Pontos</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	--	--	<b>50</b>

Se dividirmos a tabela classificativa em duas partes (tabela 5), apuramos que o número de pontos conquistados contra equipas da metade inferior foi bem superior ao da primeira metade da tabela.

Observando ainda mais ao pormenor, e dividindo a tabela em 3 partes (equipas mais fortes, equipas do nosso nível e equipas mais fracas), vemos que a diferença de pontos conquistados tendo em conta o nível do adversário ainda se acentua mais. Contra as cinco equipas mais fortes apenas conseguimos conquistar 9 pontos dos 30 em disputa, contra equipas do nosso nível conseguimos um score quase nulo mas positivo, 16 conquistados e 14 perdidos, e contra as equipas mais fracas conquistamos 25 dentro de um total de 30 em disputa.

Em relação ao número de golos marcados e sofridos (tabela 7) terminamos a competição com um total de 41 golos marcados contra 27 sofridos. Sendo que tínhamos estabelecido como objetivo mínimo conseguir mais de 40 golos marcados e menos de 30 sofridos, percebemos que conseguimos cumprir com estas metas traçadas.

Comparando o registo entre jogos em casa e jogos fora, percebemos que marcamos mais de 2/3 dos nossos golos em casa (28 golos – 68%), e sofremos mais de 2/3 dos nossos golos fora (18 golos – 67%). Finalizamos a época com uma média de golos marcados de 1.37 por jogo, contra 0.9 de golos sofridos por partida.

Tabela 5 - Pontos conquistados e perdidos contra parte superior e inferior da tabela;

Lugar na Tabela	Clube	Pontos	Pontos Ganhos	Pontos Perdidos
1º	Vitória S.C.	0		
2º	FC Famalicão	4		
3º	FC de Marinhãs	3		
4º	Ass. Desp. De Fafe	1	11	31
5º	Santa Maria FC	1		
6º	Merelinense FC	1		
7º	Moreirense FC	--		
8º	Vilaverdense FC	1		
9º	Gil Vicente	6		
10º	Grupo Desp. do Prado	4		
11º	Clube Caçador das Taipas	4		
12º	Desportivo de Ronfe	6	39	9
13º	S.C. Maria da Fonte	3		
14º	Amigos de Urgezes	6		
15º	G.D.B. Misericórdia	4		
16º	Bairro FC	6		

Tabela 6 - Pontos conquistados e perdidos contra equipas do top, meio e fim da tabela;

Lugar na Tabela	Clube	Pontos	Pontos Ganhos	Pontos Perdidos
1º	Vitória S.C.	0		
2º	FC Famalicão	4		
3º	FC de Marinhãs	3	9	21
4º	Ass. Desp. De Fafe	1		
5º	Santa Maria FC	1		
6º	Merelinense FC	1		
7º	Moreirense FC	--		
8º	Vilaverdense FC	1	16	14
9º	Gil Vicente	6		
10º	Grupo Desp. do Prado	4		
11º	Clube Caçador das Taipas	4		
12º	Desportivo de Ronfe	6		
13º	S.C. Maria da Fonte	3		
14º	Amigos de Urgezes	6	25	5
15º	G.D.B. Misericórdia	4		
16º	Bairro FC	6		

Um das melhorias bem visíveis verifica-se na comparação entre a primeira e segunda volta da competição em reação ao número de golos marcados e sofridos. Elevamos o rácio de golos marcados por jogo de 1.2 para 1.53 e diminuimos os golos sofridos de 1.07 para 0.73. No total passamos de um total de 18 para 23 nos golos marcados e de 16 para 11 em golos sofridos. Destaque para apenas 1 gol sofrido em casa na segunda volta da competição.

Tabela 7 - Visão geral sobre os golos marcados e sofridos;

Golos	Total Golos 1ª Volta				Total Golos 2ª Volta				Total Golos			
	Casa	Fora	Total	Média p/ Jogo	Casa	Fora	Total	Média p/ Jogo	Casa	Fora	Total	Média p/ Jogo
Marcados	12 67%	6 33%	18	1.20	16 70%	7 30%	23	1.53	28 68%	13 32%	41	1.37
Sofridos	8 50%	8 50%	16	1.07	1 9%	10 91%	11	0.73	9 33%	18 67%	27	0.90

## 7. – AVALIAÇÃO E DISCUÇÃO DO PROCESSO DE TREINO –

Dentro da avaliação do processo de treino, vamos dividir em avaliação sobre os indicadores do treino, e em seguida, avaliação aos dados referentes à competição. Procuramos entender os dados recolhidos, contextualiza-los e avalia-los tendo em conta, por exemplo, os objetivos traçados no início da temporada.

### 7.1– Avaliação dos Indicadores do Processo de Treino;

#### **- Microciclos e Unidades de Treino;**

Iniciando pelo número de microciclos e unidades de treino, percebemos que tendo em conta o número semanal de treinos e os limites temporais indicados para o início e fim da temporada, estes encontram-se dentro do já realizado em épocas anteriores, neste mesmo escalão, onde o número de unidades de treino varia entre 130 e 145 por temporada. De realçar que tendo em conta o escalão em causa, o número de unidades de treino semanais deveria ser aumentado, atualmente, numa normal semana de trabalho, são realizados 3 treinos, onde no mínimo deveriam passar a 4 treinos semanais, sendo que o documento da Federação Portuguesa de Futebol sobre as etapas e desenvolvimento (Milheiro *et al.*, 2018) apresenta para o escalão em causa um total de 5 treinos semanais. O principal fator para o não aumento do total de treinos semanais é a falta de espaço para treino. Atualmente com apenas 2 espaços para trabalho para todos os escalões de formação, é impossível possibilitar um maior número de treinos para o escalão em causa.

#### **- Presenças / Ausências e Chamadas à Equipa A;**

O primeiro ponto a destacar é o reduzido número de faltas. Sabendo da política do clube, que não tolera faltas ao treino, da importância atribuída ao processo de treino, e também devido às ótimas condições de transporte que oferece aos seus atletas, estes raramente faltam às unidades de treino. De facto, mesmo quando lesionados os atletas têm de comparecer nos clube pois é onde realizam a maioria das recuperações das diferentes lesões ocorridas.

Olhando ao número de lesões percebemos que este foi um dos problemas ao longo da época acabando por retirar muitos minutos de treino a diferentes atletas. Casos de

várias lesões ou lesões de maior duração levaram a bastante perda de minutos de treino, sendo esta a principal causa para não somarem mais minutos de treino ao longo da época. Este fator que retirar tempo de treino e jogo ao jovem atleta ao longo da temporada é algo que poderá ser combatido pelo clube, principalmente através da implementação de trabalho preventivo com resultados documentados na diminuição de lesões (Junge *et al.*, 2002; Silvers-Granelli *et al.*, 2015). A aliar a estas estratégias, o escalão em causa inicia o momento onde o desenvolvimento da capacidade motora força deverá ser exponenciado (Balyi & Hamilton, 2004), e como o treino de força é um dos fatores mais documentado como efetivo na redução do número de lesões (de Hoyo *et al.*, 2015; Faigenbaum & Myer, 2010; Zouita *et al.*, 2016).

Dentro de todo o plantel, apenas três completaram todas as unidades de treino da temporada, sendo que um dos atletas também participou na totalidade das unidades de treino desde que começou a trabalhar na nossa equipa. Dois atletas estiveram em todas as unidades de treino mas somaram minutos de atraso em relação ao início das sessões de trabalho.

Em relação a chamadas para trabalhar com a equipa A de Juvenis, apenas 5 atletas foram selecionados. Destaque para a chamada de um atleta que realizou 32 unidades de treino junto da equipa A (apenas contabilizadas quando coincidiam no dia com as nossas unidades de treino) e inclusive realizou 1 jogo no Campeonato Nacional de Juvenis A.

De uma forma geral importa realçar de uma forma positiva a presença dos jogadores aos dias de treino, mesmo quando lesionados, o que possibilita um controlo dos mesmos um sentimento de pertença e de trabalho mesmo quando a tratar de uma lesão, e também as chamadas à equipa A, demonstradores de um trabalho sustentado e positivo possibilitando a alguns atletas reconhecimento pelo seu trabalho. De uma forma negativa e a necessitar de ser repensada está o número de lesões desportivas ao longo da época. Estratégias para diminuir o risco de lesão e programas preventivos terão de ser melhor empregues e consequentemente realizados. Este fator leva a perda de muitos minutos de treino, minutos de competição e perda de jogadores, que numa faixa etária como esta pode por fim a possíveis projetos de jogadores e ao desenvolvimento de jovens talentos.

#### **- Volume de Treino / Transições / Instrução e Tempo em Prática;**

Iniciando pelo volume de treino, a média dos mesmos foi de 74 minutos de treino. Tendo em conta o tempo destinado no cronograma de 90 minutos de treino percebemos que nos desviamos em demasia do mesmo por diversos fatores. O tempo destinado de 90

minutos, dificilmente era conseguido pois existiam equipas a treinar no mesmo espaço que nos eram destinados antes da nossa hora. Atrasos no fecho destes mesmos treinos influenciava diretamente o inicio da nossa atividade, levando a uma diminuição do volume total de treino. Importa ainda entender que o primeiro treino semanal iniciava na sua maioria das vezes com uma palestra sobre o jogo anterior, o que também retirava minutos ao volume final de treino. Desta forma e com apenas três treinos semanais, por microciclo eram contabilizados em média 222 minutos de treino. Comparando com os valores presentes no mais recente documento orientador na Federação Portuguesa de Futebol (Milheiro et al., 2018), verificamos que estamos bem longe do aconselhado (350 minutos de treino por semana). Desta forma, numa temporada com 45 microciclos de trabalho o tempo total de desvio poderá ser superior a 5500 minutos de treino.

Dentro do volume total de treino, eram contabilizados os minutos despendidos em transições entre tarefas e instrução das mesmas. Desta forma conseguíamos apurar o volume real da sessão, ou seja o tempo total em prática. Em relação ao tempo de transição entre tarefas percebemos que este era reduzido, 5% em média do tempo total de treino. Verificamos também uma diminuição do tempo do mesmo ao longo da época, sendo que nos dois primeiros mesociclos da temporada foi onde despendemos mais tempo. Em relação à instrução, em média este ocupava 10% das unidades de treino sendo que os 2 dois primeiros mesociclos foi onde passamos utilizamos mais tempo devido ao fato de estarmos a iniciar o trabalho com os atletas e necessitar de mais tempo de explicação sobre como pretendíamos que os comportamentos fossem realizados durante os exercícios.

Retirando ao volume total do treino estes dois pontos, ficávamos com o volume real ou tempo total em prática. De uma forma geral estamos satisfeitos em conseguir com que 85% do tempo passado no campo fosse utilizado em prática, conseguido assim uma boa utilização do curto tempo de treino previamente destinado.

Analisando estes dados parece-nos importante que o volume total de treino consiga ser aumentado, principalmente pelo inicio do treino à hora destinada no cronograma e não existir perdas por atraso na saída de outros treinadores do campo de treino. Pensamos que deverá ser algo onde a coordenação poderá intervir de forma a fomentar uma cultura mais rigorosa de cumprimento de horários pré estabelecidos. Olhando para a utilização do tempo de treino ficamos contentes com o pouco tempo onde os atletas não estavam em prática e entendemos que 15% do tempo de treino em não atividade e 85% em atividade foi uma relação muito bem conseguida, superior a trabalhos similares já

apresentados (Araújo, 2016; Ferreira, 2016) e importante para colmatar os poucos minutos de treino atribuídos a este escalão.

#### **- Utilização dos Diferentes Métodos de Treino;**

A categorização dos exercícios de treino segundo a classificação apresentada por Castelo (2009), possibilitou-nos entender que tipo de tarefas utilizamos durante mais tempo e se isso iria de encontro ou ao nosso objetivo. Dos dados recolhidos importa destacar o tempo de utilização dos exercícios de preparação geral (18%), valor bastante semelhante ao trabalho de Domingos (2014), realizado no mesmo escalão etário, e contextualizar o mesmo. Este dado, avaliado somando todo o tempo nas diferentes subcategorias (força, resistência, velocidade, coordenação, flexibilidade, etc.) é explicado pelo facto de todas as unidades de treino iniciarem com trabalho deste tipo. Na verdade, e como já exposto em cima, a saída mais tardia de outras equipas que se encontravam a treinar no espaço a nós destinado a partir da nossa hora de treino, apenas possibilitava que os nossos atletas iniciassem corrida em volta do terreno de jogo, momento que já era contabilizado como exercício de preparação geral. A primeira tarefa de treino, o aquecimento, normalmente também se enquadrava neste tipo de trabalho.

O tempo de treino utilizado em tarefas de jogo formal, competitivos e sectores de jogo, foram os mais altos, a seguir aos exercícios de preparação geral. De uma forma normal os exercícios de setores e competitivos são muitas das vezes utilizados pelos treinadores e usados nas maiorias das unidades de treino (Araújo, 2016; Barros, 2012; Domingos, 2014; Ferreira, 2016). Algo que poderá se destacar aqui é o tempo passado em jogo formal. Este tempo (14% do volume total da época) é entendido de duas formas. A primeira pelo facto de se realizar um número considerável de situações de jogo contra ou equipa A de Juvenis ou contra equipa A de iniciados pois, o espaço de treino destinado a cada equipa é apenas meio campo, logo quando necessitamos de trabalhar situações onde existe a necessidade de maior espaço de jogo, em concordância com os treinadores das outras respetivas equipas, avançávamos para um momento de jogo formal. O segundo fator que influencia esta alta percentagem de utilização deste método deve-se ao facto de quando realizado abranger bastante minutos de treino (mínimo de 40 minutos).

Em sentido contrario, os exercícios de circuito e padronizados foram dos menos utilizados (1% e 2% respetivamente). A utilização da estratégia de circuito foi pouco explorada e preterida por outro tipo de formato, enquanto que as tarefas padronizadas foram entendidas por nós como importantes numa fase inicial mas rapidamente deixaram

de ser utilizadas. Partilhávamos de uma visão onde existisse jogo e competitividade mais semelhante ao que é o jogo, principalmente devido ao pouco tempo semanal de treino.

De uma forma mais geral verificamos que os exercícios específicos de preparação são os mais utilizados (63%) e formam assim a principal base de trabalho para o processo de treino, pois a crescente especificidade dos treinos leva a uma maior utilização destes métodos por estes irem de encontro ao que se encontra na competição, preparando melhor os jogadores para este contexto (Castelo & Matos, 2013).

No âmbito da mesma categoria, métodos específicos de preparação para jogo acabamos por incluir as formas simplificadas de jogo e os jogos reduzidos (Maçãs, 2019), já que na conceção destes métodos, está sempre presente a finalização, pese embora os objetivos das tarefas possam estar centrados em comportamentos e aprendizagens da organização do jogo, de forma mais abrangente e não apenas na obtenção do golo ou evitar o mesmo

Os exercícios específicos de preparação geral, representaram 18% de utilização ao longo da temporada, sendo na sua grande maioria utilizado em situações de posse de bola (49%).

#### **- Quantificação do Tempo de Trabalho nas Diferentes Escadas da Tarefa;**

Segundo Ferreira (2014) no treino é necessário reduzir o jogo sem nunca o descontextualizar, trabalhando por partes e por momentos e, sempre que possível, em situações semelhantes às da competição. No fundo é treinar alternadamente diferentes escalas e momentos do jogo tendo sempre em conta as suas relações. Analisando os dados recolhidos ao longo da temporada verificamos que na sua maioria, as tarefas de treino eram dentro de uma dimensão macro, sendo a sua utilização bastante superior à dimensão micro (78% contra 22%). Tendo em conta o escalão em causa verificamos que os atletas se encontram num momento de desenvolvimento onde a passagem para a especialização impera. Desta forma, o treino numa dimensão macro começa a superiorizar-se em relação à dimensão mais micro do jogo. Assim conseguimos contextualizar o valor de praticamente 80% de utilização desta maior dimensão. Contudo, a falta de literatura sobre esta componente do treino leva-nos a não conseguir enquadrar o mesmo valor, mas entendemos que para o escalão em causa, este valor possivelmente será demasiado alto.

Se analisarmos os valores numa visão mais detalhada verificamos que a grande maioria do trabalho foi desenvolvido na estrutura coletiva, seguindo uma lógica de

diminuição do tempo utilizado quanto menor a escala (mais tempo em coletivo / menor tempo em trabalho individual).

#### **- Quantificação do Tempo por Momentos e Etapas do Modelo de Jogo;**

Olhando para o tempo utilizado a trabalhos os diferentes momentos do jogo, percebemos que os momentos de organização ofensiva e defensiva se destacam dos demais. O fator mais importante que nos importa destacar é a utilização de mais de 50% do tempo de trabalho (53.38%) em tarefas ligadas à organização ofensiva. Este valor reflete aquilo que sentíamos e avaliávamos dos jogos realizados, defensivamente eramos fortes e organizados mas ofensivamente tínhamos muita dificuldade. Imagem disso é o total de 18 golos marcados no final da primeira volta (sendo que 5 foram num jogo atípico) e o facto de ao longo da época apenas termos marcado mais de dois golos em apenas três partidas. O tempo de trabalho neste ponto pode ser considerado como produtivo devido à melhoria nos golos marcados da primeira para a segunda volta da competição, tanto nos jogos em casa como fora fazendo aumentar o rácio de golos por jogo de 1.2 para 1.53.

Ainda dentro deste ponto verificamos muito pouco tempo de trabalho nos esquemas táticos sejam ofensivos ou defensivos, que quando analisamos entendemos que este ponto necessitava de mais trabalho, mas ao mesmo tempo o reduzido número de treinos semanais levava a que a utilização se centrasse mais em conteúdos dos restantes momentos do jogo.

Partindo para a análise dentro dos momentos do jogo, as suas etapas, verificamos que 31% do tempo utilizado focado no modelo de jogo foi sobre a construção e criação de ações ofensivas, isto, como já dito anteriormente, pela fraca capacidade de fazer golos e criar os mesmos. Logo após temos 14.3% do tempo dedicado à forma como nos organizávamos defensivamente, em especial, como queríamos evitar que o adversário chegasse perto da nossa área. A terceira etapa mais trabalhada foram os movimentos de entrada no espaço e finalização.

De uma forma geral entendemos que passamos muito tempo a trabalhar questões de organização ofensiva, em especial a forma como queríamos criar finalização, algo que acabou por nos trazer resultados positivos. Em sentido contrário, entendemos que deveríamos dedicar mais tempo às bolas paradas, assim como ao momento de transição defensiva, em especial à reação à perda pois em muitos jogos não foi a esperada. A etapa onde iniciamos pressão sobre o adversário teve muito pouco tempo de trabalho pois

apostávamos num bloco médio-baixo, sem necessidade de pressionar o adversário junto à área do mesmo.

Analisando o tempo total de treino da época (8679 minutos) e o tempo total de trabalho focado no modelo de jogo (4277), verificamos que apenas 49% do tempo foi utilizado para tal, algo que consideramos baixo e importante melhorar nas futuras épocas e com avaliações mais regulares deste indicador.

## 7.2 – Avaliação dos Indicadores da Competição;

Ao avaliarmos o nosso desempenho na competição, consideramos desde logo a época como positiva. Se formos bem objetivos e comparando com os objetivos traçados no início da época para a presente temporada apenas 2 dos 10 pontos definidos não foram concretizados.

### **- Análise aos pontos conquistados e nível do adversário;**

Analisando os pontos no campeonato verificamos que conquistamos 50 dos 90 pontos em disputa e terminamos no 7º lugar da classificação. Desses pontos 33 deles foram em casa contra apenas 17 fora, o que demonstra a nossa maior força a jogar em casa. O número de pontos conquistado na primeira e segunda volta do campeonato foi exatamente o mesmo.

Em relação ao nível do adversário contra quem conquistamos pontos (posição final na tabela define o nível do adversário), compreendemos que tivemos mais dificuldades contra as equipas mais fortes. Contra equipas do top-5 apenas conquistamos 9 pontos e contra a metade superior da tabela, apenas 11 pontos. 50% da totalidade de pontos alcançados foram contra equipas que terminaram nos últimos 5 lugares da classificação. Esta análise leva a perceber que apesar de boas exibições e superação neste tipo de partidas nem sempre foram materializadas em pontos. Contra equipas da nossa qualidade, posições entre o 6º e 11º, a diferença entre pontos ganhos e perdidos foi praticamente nula, o que releva a competitividade, contudo apenas perdemos 2 dos 10 jogos realizados contra estas equipas.

Um dos destaques em relação ao resultado final do jogo é o facto de apenas com uma equipa não termos conquistado qualquer ponto, somando derrota na primeira e segunda volta da competição. Podemos entender como um indicador positivo da nossa

competitividade contra todas as equipas do campeonato e da nossa competência e maturidade ao longo da temporada. Dentro dos 15 adversários, apenas 5 deles não conseguimos ganhar nenhum dos dois jogos em disputa, sendo que todos eles terminaram na metade superior da tabela e 3 dos mesmos no top-5.

#### **- Análise à prestação dos jogos em casa e fora;**

Se compararmos a nossa prestação em casa e fora, rapidamente percebemos que tivemos prestações distintas. Dos 50 pontos, 33 deles foram conseguidos em casa e dos 15 jogos realizados conseguimos 10 vitórias e 3 empates. Era claro e evidente que eramos uma equipa bem forte em casa e estes valores refletem o mesmo, sendo que apenas 2 derrotas é entendido como muito bom, sendo elas contra o 1º e 4º classificado no final da competição. Na totalidade da época o número de jogos perdidos em casa foram 3, pois a derrota que nos colocou fora da taça foi dentro de portas.

A jogar em casa dos adversários a tendência inverte-se com 6 derrotas nos 15 jogos realizados e 5 empates e apenas 4 vitórias. Todas estas vitórias foram contra equipas da metade inferior da tabela e 2 delas contra equipas que acabaram despromovidas. Este ponto leva a entendermos que é importante melhorar a prestação fora de casa pois o número final de pontos fica diretamente ligado ao desperdício de pontos fora. Percebemos assim que o alcançar do objetivo que classificamos como excelente, terminar no top-5 não foi alcançado muito devido à perda de pontos nos jogos fora.

O número de golos marcados e sofridos também é bem diferente quando comparamos jogos em casa e fora. Dos 41 golos marcados, 68% dos mesmos (28) foram conseguidos em casa, enquanto que apenas 32% (13) foram fora. Este valor, que influencia diretamente o resultado final da partida e a obtenção de pontos, sustenta ainda mais da nossa perceção, que eramos uma equipa bem mais forte a jogar no nosso campo. Nas partidas em casa, o nosso rácio de golos terminou com 1.86 golos por partida enquanto fora o mesmo foi apenas de 0.86, menos de 1 golo por jogo. A nível de golos sofridos, a relação é muito similar à anterior mas no sentido inverso, ou seja, 67% dos golos (18), foram sofridos fora, contra 33% (9) sofridos em casa. Transformado isto em rácio, vemos que nos jogos em casa este era de 0.6 por partida, sendo que nos jogos fora este aumentava para 1.2 por jogo.

Esta análise sustenta o já defendido até agora, fomos muito mais fortes a jogar em casa, comparando com os jogos fora, eramos uma equipa defensivamente competente mas

ofensivamente nunca conseguimos ser claramente superiores e dominadores de forma a ter um total de golos marcados bem superior aos golos sofridos.

**- Análise entre a primeira e segunda volta da competição;**

Iniciando pelos pontos conquistados na primeira e segunda volta do campeonato, percebemos que este foi exatamente o mesmo, 25 pontos. O número de vitórias empates e derrotas também coincidiu, sendo este indicador entendido como nulo para perceção na alteração entre as duas voltas do campeonato.

O número de vitórias em casa e fora nas duas rondas da competição foi exatamente o mesmos, 5 em casa e 2 fora, sendo que o número de jogos perdidos em casa foi de 2 na primeira volta contra nenhuma derrota na segunda. O número de empates (4 no total por volta) difere de 3 fora e apenas 1 em casa na primeira volta contra 2 empates, tanto em casa como fora na segunda rodada de jogos.

A maior diferença entre as duas voltas centra-se no número de golos marcados e sofridos. Da primeira para a segunda volta conseguimos elevar o número de golos marcados de 18 para 23, levando a que o rácio passa-se de 1.2 para 1.53 por jogo. A nível de golos sofridos conseguimos também uma diminuição dos mesmos, 16 para 11, fazendo baixar o rácio de 1.07 para 0.73.

Esta diferença, assim como a qualidade demonstrada no jogo, vem identificar a segunda parte da época como melhor conseguida em comparação com a primeira. Apesar de não existir diferença pontual, a performance da equipa no que diz respeito aos golos marcados e sofridos melhorou significativamente e permitiu terminar a época com uma média de golos marcados superior à de golos sofridos, e inclusive, ter uma média de golos sofridos por partida inferior a 1 golo por jogo. Uma das diferenças mais acentuada é no número de golos sofridos em casa e fora entre as duas rondas da competição. Na primeira volta o número de golos sofridos em casa era exatamente o mesmo dos sofridos fora, 8 golos, sendo que na segunda volta, do total de 11 golos sofridos, apenas 1 foi sofrido em casa. Facto curioso e importante é que apenas conseguimos fazer 3 golos nos 8 jogos em que perdemos, ficando bem vincada a nossa dificuldade em fazer golos, principalmente nos jogos em que acabávamos por perder.

## 8. – CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS–

Finalizada a época desportiva impera a necessidade de uma análise e discussão cuidada do que foi o desenrolar da época ao longo do tempo e o resultado final da mesma. Parece-nos desde já importante voltar a olhar para os objetivos traçados no início da temporada e entender se estes foram atingidos.

Iniciando pelos objetivos educativos traçados, entendemos que os mesmos foram facilmente alcançados. O grupo mostrou-se empenhado e fácil de lidar onde é importante destacar a liderança marcada desde o primeiro dia em especial pelo treinador principal. O comprimento de horários era regular, o comportamento para com todos os envolvidos nas atividades desportivas (treinadores, colegas, dirigentes, adversário, público, árbitro, etc.) foi exemplar. Terminamos o ano com atletas com uma excelente postura de liderança, em especial pela forma como união o grupo e o concentravam nos objetivos ainda a atingir, demonstrando um crescimento desde o início da temporada no que à postura e capacidade de tomar decisões diz respeito.

Quando olhamos aos objetivos de formação específica, é perceptível a melhoria no domínio nos princípios específicos da modalidade, na capacidade de gerir o ritmo de jogo, capacidade de conseguir jogar com a regra do fora de jogo, comportamento coletivo mais vincado em comparação com as ações individuais, contudo, não ficamos totalmente contentes com a capacidade de a equipa ser capaz de controlar o jogo com a posse da bola, de ter a bola durante maiores períodos de tempo e na capacidade de solucionar os problemas de uma forma coletiva em detrimento de ações individuais. É clara a melhoria na qualidade de jogo do início para o final da época mas pontos como a dificuldade de ter a bola, ter ações ofensivas com a envolvimento de um maior número de atletas, a dificuldade de marcar golos após estarmos a perder e também conseguir controlar o resultado, quando este nos era favorável, com a posse da bola não foram totalmente atingidos. Estas dificuldades levou a vários ajustamentos ao longo da temporada e ainda assim a um sentimento de que poderíamos ter melhorado neste conjunto de ações. De uma forma geral podemos afirmar que existiu evolução principalmente no conhecimento do jogo e o entendimento do lado estratégico do mesmo, ou seja, pela forma como teríamos de nos ajustar de forma a alcançar o objetivo traçado para o jogo. Ainda assim, nem sempre foi conseguido da forma como previamente idealizamos, levando a ajustamos no modelo de jogo ao longo da temporada, constante discussão sobre como o

ajustar e a percepção que poderíamos marcar mais a nossa posição em vez de ajustar ao que os jogadores iam realizando.

A análise da temporada em relação aos objetivos competitivos já foi tocada no ponto anterior do presente documento, contudo voltamos a abordar os mesmos de uma forma sucinta e rápida. Da totalidade de 10 objetivos inicialmente traçados, 8 dos mesmos foram conseguidos. Logo aqui parece-nos um fator bastante positivo do que foi a temporada. Os destaques mais positivos vai para a meta da posição na tabela classificativa alcançada (7º Lugar), o reduzido número de derrotas em casa (2 derrotas) e ainda o objetivo pontual alcançado (50 pontos). Pelo lado mais negativo, vimos a incapacidade de chegar à 3ª ronda da Taça AF Braga, e o facto de não finalizarmos com mais vitórias do que empates e derrotas.

Dentro dos objetivos definidos a curto e médio prazo, no final da primeira volta do campeonato (objetivos a médio prazo), das 4 metas definidas, apenas uma não foi concretizada, ter mais vitórias que a soma dos empates e derrotas. Numa perspetiva mais curta, no final dos 3 primeiros mesociclos, dos 5 objetivos traçados, apenas 1 não foi atingido.

Dentro da hierarquia definida para os objetivos, entendemos que a mesma foi respeitada. Os objetivos educativos e de formação foram sempre os mais valorizados e nunca poderiam ser deixados de parte, as metas de formação específica eram pensadas, planeadas e avaliadas a cada microciclo de trabalho, procurando manter um constante controlo sobre o rumo que estávamos a levar. O conjunto de metas definidas junto da equipa foram na sua grande maioria alcançadas e a chamada de atletas a trabalharem com a equipa A e inclusive a participação de um atleta em jogo oficial pela equipa sub-17 demonstra a qualidade na evolução dos atletas e reconhecimento pelo trabalho desenvolvido.

Analisando agora o que foi o desenrolar do processo de treino ao longo da época, entendemos desde logo que tivemos altos e baixos ao longo da temporada. Iniciamos com a preocupação de conhecer melhor os jogadores e entender o melhor de cada um, tentando também perceber o seu conhecimento sobre o jogo, a forma como dominavam os princípios base e como se relacionam e trabalham nas sessões de treino. As unidades de treino nesta fase inicial eram compostas muitas das vezes por exercícios mais simples, com maior foco na compreensão do básico, em detrimento de tarefas focadas na forma de jogar e no nosso modelo de jogo. Com o decorrer da época as preocupações passaram a centrar-se mais no nosso modelo, apesar de, e este entendemos como um aspetos menos

positivo, termos de adaptar algumas características do mesmo ao comportamento dos jogadores. A nossa mensagem não estava a conseguir ser passada para o grupo, em especial, sobre a forma de reagir à perda de bola e a forma como queríamos pressionar o adversário. Isto levou a algumas alterações na estrutura da unidade de treino, e a um aumento do tempo de trabalho sobre características específicas do modelo de jogo.

Ainda sobre o treino, parece-nos claro e importantíssimo conseguir resolver problemas associados ao início do treino à hora estipulada. Muitas das vezes o campo ainda se encontrava ocupado pela equipa anterior que treinava no espaço destinado ao nosso treino. Este atrasado na saída diminuía o volume da nossa unidade de treino, levando a que os minutos de prática dos atletas fosse mais reduzido. Será assim importante para a coordenação do clube conseguir uma melhor abordagem a este problema, pois, os 3 treinos semanais na maioria das vezes também pode ser considerado como curto, e aliando esta perda de minutos na fase inicial faz com que os atletas tenham um tempo de treino semanal muito reduzido.

O processo de treino não pode ser dissociado das condições estruturais e materiais disponíveis. Neste momento a formação do Moreirense F.C. carece de campos de treino, tendo em conta o número de escalões existentes. O espaço disponível de treino variava entre meio campo de futebol de 11 ou o campo de futebol de 7, sendo raríssimas as vezes onde dispunha-mos de mais de metade do campo de 11. Desta forma, o processo de treino e os exercícios de treino acabam diretamente por ser afetados pelo espaço disponível, sendo difícil conseguir por vezes trabalhar comportamentos gerais de maior dimensão tendo em conta a escala, devido ao reduzido espaço. O clube necessita assim de mais espaços de treino, de forma a possibilitar aos treinadores melhores condições para trabalhar e para os jogadores se poderem desenvolver. Pensamos também que o escalão de sub-16 necessita de mais um treino semanal. Quatro treinos semanais seria o mínimo indispensável para elevar o nível dos atletas e preparar os mesmo para o campeonato nacional de Juvenis A ao que ascendem na época seguinte. Com o aumento do número de campos esta dificuldade também deverá ser ultrapassada.

Alguns dos dados referentes ao controlo do tempo por método de treino refletem algumas das abordagens por nós utilizadas para o desenvolvimento dos atletas. A utilização de tarefas competitivas, em especial como última tarefa da unidade de treino, era regular pois a preocupação pelo sentimento de vitória, de jogar para ganhar e de competitividade a cada partida era fundamental ser trabalhada quase diariamente ou a cada sessão de treino. O valor bastante alto de tempo em jogo formal, reflete a necessidade

de trabalhar situações em espaços maiores. Em concordância, na maioria das vezes com o treinador da equipa A, era estabelecido no início da semana de trabalho a realização, ou não, e o dia em causa de uma tarefa de jogo onde pudéssemos trabalhar ou testar determinados comportamentos, de outra forma impossível de serem conseguidos.

O trabalho dedicado à compreensão e aprendizagem do estabelecido e definido no nosso modelo de jogo foi ao longo da época muito marcado pela maior dificuldade em realizar determinados comportamentos pretendidos. A dificuldade permanente de fazer golos e em criar este tipo de situações levou a que a grande maioria das tarefas fossem focadas no momento de organização ofensiva, em especial, na etapa, criação de ações ofensivas. A cada semana de treino eram definidos os conteúdos a trabalhar, fundamentalmente tendo em conta o que foi o jogo anterior e algum ajuste necessário para o jogo seguinte. Sabendo que somos um escalão de formação e uma equipa B, parece-nos importante numa época futura conseguir estabelecer um critério horizontal de desenvolvimento do modelo de jogo e de formação, de forma a não estar tão dependente do que estamos a fazer jogo a jogo, mas sim, em que ponto do nosso modelo estamos em relação ao inicialmente idealizado.

A nível competitivo, e abordando em especial o campeonato, podemos considerar que a evolução coletiva levou também a uma evolução nos resultados e prestações ao longo da época. A segunda volta foi mais positiva que a primeira e o fator casa determinante para o alcançar dos objetivos estabelecidos e da classificação final. Durante a primeira volta foram muitas as dificuldades em fazer bons jogos durante os 80 minutos da partida. Conseguíamos bons momentos mas eram intercalados com momentos de domínio adversário o que transparecia uma imaturidade da equipa. De destacar também que durante toda a primeira volta, apenas no último jogo conseguimos fazer mais de 2 golos. Aliás, a diferença de golos marcados e sofridos à 14ª jornada era de 2 golos negativos. Este indicador demonstra também a competitividade que tínhamos a cada jogo pois por apenas uma vez perdemos por mais de 2 golos de diferença.

O último jogo da primeira volta pode ser entendido como o ponto de viragem, pois a excelente vitória em casa por 5-1 contra um candidato à subida elevou o espírito de grupo e funcionou como impulsionador para uma segunda volta bastante boa. Apesar do número de vitórias, empates e derrotas ter sido o mesmo em comparação com a primeira ronda, a qualidade de jogo esteve mais perto do idealizado e indicador de tal é o aparecimento de vitórias mais volumosas. Em casa fomos uma equipa imbatível, e onde sofremos apenas 1 golo. O nosso domínio sobre o jogo melhorou, começamos a estar

mais tranquilos em partidas onde o resultado nos era favorável, mesmo não o fazendo com a bola, algo onde a equipa estava confortável.

Contudo, ficamos algo dececionados em sair da taça na segunda eliminatória, apesar de ser contra uma equipa que finalizou à nossa frente no campeonato, e pela dificuldade em sermos a equipa a dominar o jogo com a bola. Esta dificuldade levou a alterações no modelo de jogo, onde deixamos de procurar pressionar o adversário junto à sua área, e passamos a defender num bloco médio-baixo, e a dificuldade em pressionar imediatamente depois da perder a posse, levando a optar por buscar o equilíbrio por trás da linha da bola em detrimento de uma pressão forte e busca rápida pela recuperação da mesma.

Finda a temporada e a análise da mesma o destaque vai para a conquista dos objetivos pretendidos, quase na sua totalidade, para a melhoria no jogo ao longo da temporada e capacidade de aprendizagem sobre o jogo de futebol, e para o desenrolar das unidades de treino sendo na sua maioria classificadas como positivas. Em sentido contrário é importante o clube rever a situação de ocupação dos campos e o cumprimento de horários, será importante, sabendo que se trata de uma equipa de formação e equipa B, desenvolver um conjunto de indicadores a trabalhar de forma a não fazer ajustamentos apenas sobre o que se passou no jogo anterior ou o adversário seguinte, e ainda uma melhor definição do modelo a adotar e a sua adaptação ao grupo de jogadores que constituem o plantel. Destaque ainda, pela negativa, para a perda de 3 atletas com o decorrer da temporada que acabaram por entender que queriam sair do clube, apesar de serem atletas com minutos de jogo dentro ou acima da média e de regularmente serem opções. Pela positiva, a forma como melhoramos na competição pela competitividade em cada jogo e contra todos os adversários, na capacidade de tornar o fator casa algo importante e na capacidade de superação nos jogos contra adversários teoricamente bem mais fortes.

Longa foi a época desportiva e dura a sua exigência. Terminados os dez meses consecutivos de trabalho com inúmeros momentos de aprendizagem, de reflexão de pensamento e de partilha de informação entre todos os intervenientes.

Inicialmente é importante referir a forma como foi acolhido e integrado numa equipa técnica já existente até então. Desde o primeiro dia que fui muito bem acolhido e enquadrado, fizeram sentir como parte integrante e importante do processo que estávamos a iniciar e agradecer pela excelente forma como me guiaram neste caminho.

Iniciamos a temporada com apenas 3 semanas de pré-temporada. Este período de tempo, muito curto, justifica-se em parte com algum conhecimento prévio do grupo. Os atletas, que transitam de escalão, iniciam trabalho com a equipa técnica no final da época anterior e os jogadores selecionados na altura das captações já são também conhecidos. Contudo, seria importante ter mais algumas semanas de pré-temporada, sendo o ideal 5 microciclos de trabalho pré competição. Neste curto período de tempo e ainda na minha fase de adaptação ao clube, foi fundamental a forma rigorosa como conduzimos o processo e mantivemos a disciplina perante o grupo. Este marcar de posição foi fundamental para manter uma certa distância para com os jogadores e, dessa forma, conseguir que a informação chega-se de uma forma mais assertiva ao grupo de trabalho. De realçar que este é um dos pontos que mais me chamou à atenção nesta experiência. A forma como todos os treinadores conseguiam marcar a sua posição sobre os atletas faz com que o foco e concentração dos jogadores seja mais constante e maior em todos os momentos, existindo assim um reconhecimento sobre a figura central que conduz o processo da equipa, o treinador principal.

Com o desenrolar da temporada e com o conhecimento entre os membros que formavam a equipa técnica alguns ajustes foram surgindo principalmente nas tarefas e funções destinadas a cada. Inicialmente, o meu papel centrava-se na ajuda na condução das tarefas de treino, no controlo das unidades de treino e na observação da equipa nos momentos competitivos. Com a passagem do tempo, foi solicitado por vezes, a criação de exercícios para aplicação nas unidades de treino, maior contribuição em relação à observação e análise da equipa e ainda uma presença mais vinculada nas unidades de treino, isto é, liderança e condução em determinadas tarefas de treino. É perfeitamente aceitável esta progressão nas tarefas e funções atribuídas. Percebendo que entrei numa equipa técnica já formada e onde já tinham uma rotina de trabalho, esta progressão teria obrigatoriamente de ser lenta e gradual, tal como se veio a verificar.

A nível do que consistia o treino no terreno, é importante referir a forma como cada jogador participava nas unidades de treino. Comparando com a experiência obtida nas duas últimas temporadas, num clube com muito menor dimensão, é notória a diferença na forma como cada atleta se aplica a cada treino. Neste enquadramento os atletas não necessitam de constantes ajustamentos de forma a manter a sua motivação em alta, a sua intensidade nas unidades de treino ou a sua postura nas mesmas e nos momentos de competição. Rodeados por um meio extremamente competitivo, os atletas

sentem que tem de dar o máximo a cada dia de forma a poderem permanecer nos quadros do clube, levando a um aumento das exigências do treino, do compromisso com o mesmo e com a necessidade de dar o máximo a cada dia. O nível competitivo é também bastante alto, sendo a divisão de honra marcada por equipas que pretendem aceder ao campeonato nacional de juvenis, e equipas B, que apesar de terem na sua maioria atletas sub-16, a qualidade de cada atleta é sem duvidada bastante alta e com condições de discutirem jogos contra elementos mais velhos. Imagem disso é o campeão, uma equipa sub-16.

Dentro do que foi o desenvolvimento pessoal ao longo da temporada, muito existe a destacar. Desde já a experiencia num novo ambiente, diferente dos dois últimos anos, levou a uma necessidade de adaptação e de inicio de novas relações pessoais. O facto de não estar na zona de conforto e ser sujeito a uma alteração na rotina estabelecida até então levou a repensar sobre o papel do treinador no futebol, sobre o processo de treino e até mesmo sobre o jogo. A convivência com pessoas que não conhecemos e que têm as suas ideias leva a que possamos refletir e perceber se partilhamos as mesmas visões e convicções, a pensar sobre a forma como trabalhávamos até então e a forma de dirigir o processo neste novo contexto e até mesmo sobre a forma como olhamos para o jogo. Desde inicio que me chamou a atenção a forma rígida como o processo é dirigido. A relação de treinador-jogador, em especial pelo treinador principal, é marcada por uma certa distância em relação aos atletas, fundamental para que as mensagens transmitidas por este ao grupo de trabalho possa ser bem recebida e compreendida. De facto, esta relação e forma de se posicionar o grupo de trabalho levou a refletir sobre o que eu praticava até então. Sempre tive uma relação muito de perto com os meus atletas, mas sentia por vezes que a mensagem era perdida a meio do caminho, muito pelo facto de a partir de um certo momento ser entendido como alguém que lhes aconselhava mas não impunha. A verdade é que esta forma de nos posicionarmos perante o grupo de trabalho pareceu-me mais adequada, especialmente para esta faixa etária. O marcar de posição deve ser definido desde inicio e mantido ao longo do tempo, não necessariamente sendo sempre tão rígido como nas primeiras semanas de treino.

A forma como olhamos para o processo de treino também se vai alterando a cada experiência e esta temporada não foge disso. Se até agora tinha experienciado uma metodologia muito com base em jogos reduzidos e onde as tarefas conduziam à compreensão e aos comportamentos pretendidos, esta época foi marcada por uma

metodologia com mais momentos de jogo, com mais momentos de competição e o feedback do treinador a ganhar um destaque principal durante a operacionalização dos exercícios de treino. Contudo, nem sempre concordamos com o que vivenciamos e é importante refletir a cada momento experienciado. Uma abordagem onde as tarefas levem à realização dos comportamentos pretendidos, onde o feedback do treinador é apenas um acessório que poderá facilitar a compreensão, onde a tarefa é o elemento principal para a aprendizagem deverá ser a melhor forma de ensinar em especial nos escalões de formação. Os exercícios de treino, na minha visão, deverão ser o principal destaque da sessão, sendo fundamental que na sua conceção se idealize o objetivo pretendido do mesmo. A partir desse momento, e sem quebrar com o que é o jogo de futebol, deveremos tentar jogar com as diferentes componentes dos exercícios de forma a guiar os comportamentos dos nossos jogadores.

Com o desenrolar da época a relação com os elementos da equipa técnica e com a coordenação do clube foi melhorando, algo normal após um início muito rápido e sem conhecimento prévio. As conversas tornaram-se mais fluentes e mais ricas o que levou a uma melhor partilha de informação e discussão sobre tudo o que rodeava o desenvolvimento da equipa. A troca de ideias e de pensamentos convergiu para um fortalecimento enquanto elementos da mesma equipa técnica, fazendo evoluir de forma positiva o processo de treino e gestão em momentos de competição.

Finalizo realçando a necessidade de estar no terreno para a aprendizagem. Muito poderemos imaginar, idealizar ou arquitetar na nossa mente mas apenas no terreno conseguimos operacionalizar as nossas ideias (ou tentamos). No momento em que estamos no campo a operacionalizar o imaginado é onde sentimos a necessidade de ajustar, corrigir ou reorganizar as tarefas, onde aparecem as dúvidas sobre as estratégias adotadas, onde aumentam as incertezas sobre o processo que estamos a conduzir. Desta forma, é fundamental ser consistente no trabalho, criar rotinas de avaliação e reflexão, registar e analisar de forma sistemática para perceber se estamos a guiar para onde queremos ir ou se estamos dentro do idealizado para o momento. Só estando na prática é possível lidar regularmente com estas situações, fazendo com que as vivências experimentadas possam servir de base e de adaptação para situações futuras.

## 9. – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS –

- Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). Treino de Jovens: o que todos precisam saber!. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado., Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Araújo, J. (2016). Relatório de Estágio no Escalão Juniores A, no Sporting Clube de Braga, na Época Desportiva 2015/2016., Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Azevedo, J. (2009). A construção de uma forma de jogar Específica: um estudo de caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube., Univerisdade do Porto, Porto.
- Balsom, P. D. (2000). Fútbol de precision - entrenamiento de resistêcia específica para el Fútbol. (Vol. nº1). Lellis: Polar Electro Oy.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Barros, M. (2012). Relatório final de estágio no escalão de juvenis A (sub-17) no clube futebol os belenenses 2011-2012., Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Birkinshaw, J., & Crainer, S. (2002). Leadership the Sven-Goran Eriksson Way: How to Turn Your Team into Winners.: Wiley.
- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). O Gestor de 90 minutos. Lisboa: Lua de Papel.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports. (Vol. 3 ed.): Human Kinetics.
- Borrie, A., & Knowles, Z. (2003). 13 Coaching science and soccer. Science and soccer, 187.
- Bump, L. A. (1989). Sport psychology study guide. (Vol. American Coaching Effectiveness Program): Human Kinetics Publishers.

- Caldeira, N. (2013). *Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de Futebol de rendimento Superior. A recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar”*. Braga: Liminho.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa – Serviço de Edições.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa.
- Castelo, J. (2003a). *Futebol - Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003b). *Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino; (V. e. Contextos; Ed.)*. Lisboa.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2009). *Futebol - Concepção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). *FUTEBOL - Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino. (Vol. 3 ed.)*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Costa, H. (2005). *Análise do jogo em futebol – Caracterização do PO da selecção Alemã Sénior de Futebol Feminino – Estudo de caso.*, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Costa, V. (2010). Estrutura temporal e métodos de ensino em jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, p. 26-33.
- Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador. (04-199 ed.)*: Editorial Caminho.
- Cushion, C. J., & Jones, R. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 354.
- de Hoyo, M., Pozzo, M., Sañudo, B., Carrasco, L., Gonzalo-Skok, O., Domínguez-Cobo, S., & Morán-Camacho, E. (2015). Effects of a 10-week in-season eccentric-overload training program on muscle-injury prevention and performance in junior elite soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 10(1), 46-52.
- DeMarco, G. M., Mancini, V. H., & West, D. A. (1997). Reflection on Change: A Qualitative and Quantitative Analysis Of A Baseball Coach's Behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20(2), 135.

- Domingos, P. (2014). Relatório final de estágio na equipa Juvenis "B" do clube de futebol "os Belenenses" na época desportiva 2013/2014., Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Duarte, D. (2014). O Sucesso e a Eficácia do Treinador de Futebol - Uma análise centrada na perceção de atletas e treinadores de diferentes contextos., Universidade do Porto.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms. *Sports medicine*, 42(8), 633-642.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 56-63.
- Ferreira, H. (2016). Relatório de Estágio no Sporting Clube de Braga na Equipa de Juniores B (Sub-17) na Época 2015/2016., Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Ferreira, J. (2014). Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol. Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Garganta, J. (1986). A preparação do jovem futebolista. (Vol. 1): Câmara Municipal de Oeiras.
- Garganta, J. (1988). Pressupostos para o faseamento na formação do jogador de futebol. *Revista Horizonte*, V, 25.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em futebol. *Horizonte*, VII (42), 196-200.
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 259 – 270). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol.: FCDEF - IP: CEJD.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. . *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. . Porto: FCDEF-UP.

- Junge, A., Rösch, D., Peterson, L., Graf-Baumann, T., & Dvorak, J. (2002). Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *The American journal of sports medicine*, 30(5), 652-659.
- Kowalski, C., Edginton, C., Lankford, S., Waldrom, J., Rpberts-Dobie, S., & Nielsen, L. (2007). Coaching Efficacy and Volunteer Youth Soccer Coaches. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 4(1), 1-5.
- Krasilshchikov, O. (2010). Application of periodisation in various sports. *British Journal of Sports Medicine*, 44(Suppl 1), i47.
- Kylo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(2), 117-137. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.117>
- Lago, C. (2008). El análisis del rendimiento en los deportes de equipo. Algunas consideraciones metodológicas. *Asociación científico cultural en actividade física y deporte (ACCAFIDE) Las Palmas de Gran Canaria., Revista nº 1.*
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma concepção para a formação.* Braga: APPACDM.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance.*: Prentice Hall.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152. doi: 10.1037/0033-2909.90.1.125
- Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behaviour.*: Routledge.
- Maçãs, V. (2019). *Manual de Apoio à Metodologia do Treino do Futebol. Curso de Treinador de Futebol UEFA C, Grau I (não publicado).* Vila Real: Associação de Futebol de Vila Real.
- Martins, L. (2015). *A Didáctica do Jogo de Futeol: da Formação ao Alto Rendimento.,* Universiade de Trás os Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Matos, T. (2017). *Vivências e reflexões por dentro do futebol de alto rendimento.* Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Mento, A. J., Steel, R. P., & Karren, R. J. (1987). A meta-analytic study of the effects of goal setting on task performance: 1966–1984. *Organizational Behavior and*

Human Decision Processes, 39(1), 52-83. doi: [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(87\)90045-8](https://doi.org/10.1016/0749-5978(87)90045-8)

- Mesquita, I. (1997). *A Pedagogia do treino - A Formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2004). O papel do elogio no processo de ensinoaprendizagem. Paper presented at the Seminário Internacional do Treino de Jovens "Ensinar Bem Para Treinar Melhor", Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., . . . Roma, P. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de futebol - níveis de desempenho.: Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20 - F.P.F. - Portugal Football School*.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores de Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma., Universidade do Porto, Porto*.
- Montiel, A. (1997). *Treinador: Técnico e Formador. Treino Desportivo*, 11-13.
- Oliveira, J. (1993). *A análise do Jogo em Basquetebol. A ciência do desporto, a cultura e o Homem*. FCDEF. Univerisdade do Porto. Porto.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento orientador, Sessão prática. II Jornadas técnicas de futebol + Futsal da UTAD; Vila Real: UTAD*.
- Oliveira, J. (2004). *O conhecimento específico do futebol.*, Universidade do Porto, Porto.
- Oliveira, J. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro a caixa preta da periodização – Um estudo de caso.*, Universidade do Porto, Porto.
- Oliveira, J. (2008). *O processo de construção de um modelo de jogo de uma equipa de futebol. Curso de treinadores – Nível I da Associação de Futebol do Porto. Póvoa de Varzim: Estádio Municipal*.
- Oliveira Silva, P. (2006). *Análise do Jogo em Futebol. Um estudo realizado em clube da Liga Betandwin.com.*, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Pacheco, R. (2009). *O ensino do futebol*. Guarda: Associação de Futebol da Guarda.
- Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol - Del Fútbol Base Al Alto Rendimiento*. Espanha: MCSports.

- Pereira, A. (1996). A relação treinador - atleta. Estudo dos comportamentos de entusiasmo em voleibol., Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Pereira, A. (2007). A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal : estudo realizado em todas as associações de futebol do país., Universidade do Porto, Porto.
- Pereira, D. (2010). Análise e observação do jogo numa equipa de futebol sénior de alta competição., Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior.
- Pinto, L. (2007). O controlo das estruturas de treino - Construção de uma aplicação informática em EXCEL para descrever, analisar e moitorizar a dinâmica das Estruturas de Treino de Jovens Basquetebolistas., Universidade do Porto, Porto.
- Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional. (Vol. 2ª Ed). Porto: Edições Apoged.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Quina, J. (2001). Futebol: Referências para a organização do jogo.: Instituto Politécnico de Bragança.
- Ramírez, M. d. C. P. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. Cuadernos de psicología del deporte, 2(1).
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 695-702.
- Silva, M. (1998). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 4, 3-12.
- Silvers-Granelli, H., Mandelbaum, B., Adeniji, O., Insler, S., Bizzini, M., Pohlig, R., . . . Dvorak, J. (2015). Efficacy of the FIFA 11+ injury prevention program in the collegiate male soccer player. *The American journal of sports medicine*, 43(11), 2628-2637.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39-59.
- Sobral, F. (1994). Desporto Infanto-Juvenil: Prontidão e Talento. Lisboa: Livros Horizonte.
- Teixeira, E., Relvas, H., Costa, J., Curado, J., & Loureiro, N. (2012). Modelo técnico-tático do jogo de futebol - Observação direta do jogo de futebol – Relatório de

jogo. Escola Superior de Desporto de Rio Maior;. Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior.

Teodoresco, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia dos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Vilas-Boas, J. P. (1989). Controlo do treino em natação - Considerações gerais, rigor e operacionalidade dos métodos de avaliação. ISEF-UP.

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

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.: Artmed.

Zouita, S., Zouita, A. B. M., Kebsi, W., Dupont, G., Ben Abderrahman, A., Ben Salah, F. Z., & Zouhal, H. (2016). Strength Training Reduces Injury Rate in Elite Young Soccer Players During One Season. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1295-1307. doi: 10.1519/jsc.0000000000000920

