

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**Relatório de Estágio no Sport Clube Vila Real, no escalão de
Juniões A (sub_19), na época desportiva 2019/2020**

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos

ALEXANDRE DANIEL AVELARES ALEIXO

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel de Oliveira Maçãs



Vila Real, 2020

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Relatório de Estágio no Sport Clube Vila Real, no escalão de Juniores A (sub_19), na época desportiva 2019/2020

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos

ALEXANDRE DANIEL AVELARES ALEIXO

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel de Oliveira Maçãs

Tutor: Nuno Miguel Almeida Frederique

Composição do Júri:

Professor Doutor Luís Miguel Teixeira Vaz

Professora Doutora Isabel Maria Rodrigues Gomes

Professor Doutor Victor Manuel de Oliveira Maçãs



Vila Real, 2020

PENSAMENTOS

Em plena vida e violência

*Em plena vida e violência
De desejo e ambição,
De repente uma sonolência
Cai sobre a minha ausência,
Desce ao meu próprio coração.*

*Será que a mente, já desperta
Da noção falsa de viver,
Vê que, pela janela aberta,
Há uma paisagem toda incerta
E um sonho todo a apetecer?*

Poesias Inéditas (1930-1935). Fernando Pessoa. (Nota prévia de Jorge Nemésio.)

Lisboa: Ática, 1955 (imp. 1990). - 40.

***Na era da standardização,
os idiossincráticos são marginais.***

AGRADECIMENTOS

À Universidade de Trás os Montes e Alto Douro por proporcionar aos seus alunos a possibilidade de construir e refletir acerca de um conhecimento geral e específico relacionado com as diversas vertentes do futebol.

Ao Professor Doutor Victor Manuel de Oliveira Maçãs, pela atitude de permanente disponibilidade e orientação, e pelo conhecimento transmitido ao longo de todo o processo. Um especial obrigado pelo acrescento de qualidade com o qual contribuiu de forma direta e pela importância que teve ao longo do trajeto académico e profissional de inúmeros alunos.

Aos restantes Professores do Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde pela sempre disponibilidade demonstrada ao longo deste percurso académico.

Ao Sport Clube Vila Real, clube centenário, pelas oportunidades e pelo trabalho conjunto realizado ao longo deste percurso.

À coordenação técnica e equipa técnica dos Juniores A, por toda a ambição, companheirismo e competência inseridas em cada tarefa.

A todos os profissionais das diferentes áreas que contribuíram da sua forma para um acrescentar de qualidade, novas reflexões e abertura de novos horizontes.

A todos os meus. Aqueles já o foram, e aos que ainda o continuam a ser. Por que o núcleo é a base de sustentação de um ser humano. Obrigado.

Por fim, e com a maior das importâncias, um carinhoso agradecimento à Maria, ao Manuel, à Julieta e ao António, a base de uma filosofia de vida regida pelos mais altos valores da virtude humana. Um obrigado incomparável e infinito.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS	VI
ÍNDICE DE TABELAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS	IX
RESUMO	X
ABSTRACT	XI
1 INTRODUÇÃO	1
2 ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO	3
2.1 Caracterização do Clube	3
2.2 Caracterização da Competição	9
2.3 Caracterização das Condições de Trabalho	12
2.4 Caracterização do Plantel.....	12
2.5 Análise SWOT.....	15
3 DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	16
4 ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	18
4.1 Fundamentação Conceptual e Metodológica.....	18
4.2 Fundamentação Operacional	57
5 CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	71
5.1 Enquadramento da interrupção da época desportiva (COVID19)	71
5.2 Análise do Produto	71
5.3 Análise do Processo.....	90
5.4 Análise de Temas Estudados	95
6 CONCLUSÃO	101
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	105
8 ANEXOS	111

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Principais objetivos do Sc Vila Real.....	5
Quadro 2 - Quadro Competitivo - Juniores A para a época2019/2020.....	10
Quadro 3 - Quadro de análise de adversários da época.....	11
Quadro 4 - Objetivos de Longo Prazo	16
Quadro 5 - Objetivos de Médio Prazo.....	17
Quadro 6 - Quadro do modelo LTAD (Bailey et al., 2010).....	33
Quadro 7 - Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol. (Milheiro et al., 2018.).....	35
Quadro 8 - Características Modelo – Posição - Guarda Redes	36
Quadro 9 - Características Modelo – Posição - Defesas Laterais.....	36
Quadro 10 - Características Modelo – Posição - Defesas Centrais	36
Quadro 11 - Características Modelo – Posição - Médios	37
Quadro 12 - Características Modelo – Posição - M.Interiores.....	37
Quadro 13 - Características Modelo – Posição - Extremos	37
Quadro 14 - Características Modelo – Posição - Avançados	37
Quadro 15 - Resumo da Relação entre componentes estruturais	41
Quadro 16 - Condicionantes estruturais do exercício (Castelo & Matos, 2009.)	41
Quadro 17 - Parâmetros de construção do microciclo de treino (Castelo & Matos, 2009.) ...	43
Quadro 18 - Relação (%) Intensidade-Volume no treino (Castelo & Matos, 2009.).....	43
Quadro 19 - Métodos específicos de preparação geral (MEPG) (Castelo & Matos, 2009)....	45
Quadro 20 - Métodos específicos de preparação (MEP) (Castelo & Matos, 2009).....	46
Quadro 21 - Resumo de Métodos de Jogo Ofensivos (Castelo, 2009)	50
Quadro 22 - Resumo de Métodos de Jogo Defensivos (Castelo, 2009)	51
Quadro 23 - Resumo das ações individuais (Castelo, 2009)	53
Quadro 24 - Resumo das ações coletivas (Castelo, 2009).....	54
Quadro 25 - Métodos de observação (Ventura, 2013).....	56
Quadro 26 - Tipos de análise de jogo em futebol. (Vázquez, 2012).....	56
Quadro 27 - Níveis de planificação (Castelo, 2013).....	48
Quadro 28 - Tarefas da equipa técnica.....	57
Quadro 29 - Caracterização individual dos jogadores do plantel	59
Quadro 30 - Pressupostos fundamentais do modelo de jogo adotado.....	65
Quadro 31 - Dinâmicas de Saída em PDB (O.O) do Modelo de jogo.....	65
Quadro 32 - Dinâmicas de construção (O.O) do Modelo de jogo.....	66
Quadro 33 - Dinâmicas de criação (O.O) do Modelo de jogo.....	66
Quadro 34 - Zonas preferências de finalização (O.O) do Modelo de jogo.	66

Quadro 35 - Dinâmicas de condicionamento em saída curta (O.D) do Modelo de jogo.	67
Quadro 36 - Dinâmicas de posicionamentos e blocos (O.D) do Modelo de jogo.....	67
Quadro 37 - Orientações das transições ofensiva e defensiva do Modelo de jogo.	67
Quadro 38 - Missões táticas por posição específica (MdJ Adotado).....	68
Quadro 39 - Normas de elaboração do relatório de jogo.	69
Quadro 40 - Variáveis do processo de competitivo.....	70
Quadro 42 - Resultados da época desportiva.....	89

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Indicadores da Cultura de Treino/Jogo (Jogadores de Transição).....	13
Tabela 2 - Indicadores da Cultura de Treino/Jogo (Jogadores a contratar).....	13
Tabela 3 - Análise SWOT	15
Tabela 4 - Dinâmica de construção do microciclo.....	61
Tabela 5 - Tabela classificativa final.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma do SCVR.	6
Figura 2 - Hierarquização de objetivos	17
Figura 3 – Adaptado de Gallahue (2005). Fase etárias do desenvolvimento motor.	26
Figura 4 – Crescimento e desenvolvimento do sistema neural.....	28
Figura 5 – Curvas típicas de crescimento em estatura.	29
Figura 6 – Modelo de fases sensíveis de estimulação.....	31
Figura 7 - Modelo de Especialização Tardia (1) (Balyi & Hamilton,2004).....	34
Figura 8 - Modelo de especialização tardia (2) (Balyi & Hamilton,2004).....	34
Figura 9 - Considerações Preliminares acerca do treino (Castelo, & Matos, 2009.)	38
Figura 10 - Fases do jogo. (Queiroz, 1986).....	49
Figura 11 - Princípios táticos do jogo de futebol. (Garganta et al., 1994).....	52
Figura 12 - Pressupostos gerais na criação do modelo de jogo (Oliveira, 2008).....	55
Figura 13 - Momentos do Jogo (Oliveira, 2003).....	55
Figura 14 - Pressupostos fundamentais do processo de treino (Equipa Técnica).....	60
Figura 15 - Microciclo padrão da equipa de Juniores A - S19	61
Figura 16 - Quadro de observação, análise, controlo e avaliação do treino.....	62
Figura 17 - Dinâmica Organizacional - Conteúdos, Métodos e Meios.....	63
Figura 18 - Dinâmica operacional do microciclo	64
Figura 19 - Etapas de tratamento de informação de treino e jogo.	69
Figura 20 - Rondas competitivas e resultados da taça distrital	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Valores de PSE por Mesociclo	73
Gráfico 2 - Avaliação de Treino - Geral (Mesociclo)	73
Gráfico 3 - Distribuição de Volume de treino (Planeado e Real) por mesociclo	74
Gráfico 4 - Distribuição de Volume no Macroциclo.....	75
Gráfico 5 - Distribuição de Conteúdos por Macroциclo	75
Gráfico 6 - Distribuição de Volume por Escala.....	76
Gráfico 7 - Distribuição de Volume por Métodos de Treino (D.Horizontal)	76
Gráfico 8 - Distribuição de Volume por Métodos de Treino (D.Vertical).....	77
Gráfico 9 - Utilização de Métodos de Treino (D.Vertical) – Decrescente.....	77
Gráfico 10 - Distribuição de Volume de Treino (%) por Momentos do Jogo	78
Gráfico 11 - Distribuição de Volume de Treino (%) por Submomentos do Jogo	78
Gráfico 12 - Comparação de Métodos de Treino (D.Horizontal) por Período	79
Gráfico 13 - Comparação de Métodos de Treino (D.Vertical) por Período	79
Gráfico 14 - Relação do nº de posições (missões táticas)	81
Gráfico 15 - Utilização de sistemas táticos (%).....	81
Gráfico 16 - Comparação da análise de interações	82
Gráfico 17 - Avaliação de comportamentos por momentos de jogo	82
Gráfico 18 - Avaliação de comportamentos por sub momentos de jogo	83
Gráfico 19 - Utilização dos sistemas táticos pelo adversário	84
Gráfico 20 - Avaliação de adversário (submomentos)-Org. Of./Def.	84
Gráfico 21 - Avaliação de adversário (submomentos)-ET. Of./Def.	85
Gráfico 22 - Utilização dos Esquemas Táticos (%) - Fonte: Bateria da equipa técnica.	86
Gráfico 23 - Relação Remates (tipo-corredor) - Geral	87
Gráfico 24 - Golos Marcados/Sofridos (método-corredor) - geral	88
Gráfico 25 - Evolução da classificação (Campeonato Distrital).....	90
Gráfico 26 - Quartil de Nascimento (geral)	96
Gráfico 27 - Comparação da Classificação (VO2Máx) em T1 e T2.....	99
Gráfico 28 - Comparação da Classificação (Senta e Alcança) em T1 e T2.....	99
Gráfico 29 - Comparação da Classificação do Índice de Fadiga.....	100

LISTA DE ABREVIATURAS

AFVR - Associação de Futebol de Vila Real	JDC - Jogos Desportivos Coletivos
AP - Ataque Posicional	LD - Livre Defensivo
AR - Ataque Rápido	LLD - Lançamento Lateral Defensivo
AVA - Avançado	LLO - Lançamento Lateral Ofensivo
CA - Contra-Ataque	LO - Livre Ofensivo
CD - Canto Defensivo	MC - Médio Centro
CIE - Coeficiente de Inteligência Emocional	MDEF - Médio Defensivo
CO - Canto Ofensivo	MED - Médio
COVID - Doença do Coronavírus	MEP - Método Específico de Preparação
DC - Defesa Central	MEPG - Método Específico de Preparação Geral
DD - Defesa Direito	MJA - Modelo de Jogo Adotado
DE - Defesa Esquerdo	MPG - Método de Preparação Geral
DEF - Defesa	OD - Organização Defensiva
DI - Defesa Individual	OO - Organização Ofensiva
DM - Defesa Mista	PL - Ponta de Lança
DZ - Defesa à Zona	PSE - Perceção Subjetiva de Esforço
DZP - Defesa Zona Pressionante	SCVR - Sport Clube Vila Real
ET - Esquema Tático	ST - Sistema Tático
EX - Extremo	TD - Transição Defensiva
FIFA - Federação Internacional de Futebol	TO - Transição Ofensiva
FPF - Federação Portuguesa de Futebol	UEFA - União das Associações Europeias de Futebol
GR - Guarda Redes	
IMC - Índice de Massa Corporal	

RESUMO

O presente documento expõe relatório de estágio curricular realizado no Sport Clube Vila Real, no escalão de Juniores A (sub_19), na época desportiva de 2019/2020, no âmbito do mestrado em ciências do desporto, com especialização em jogos desportivos coletivos, pela Universidade de Trás os montes e alto douro.

Os trabalhos apresentados têm com objetivos a exposição detalhada do contexto de intervenção, da definição de objetivos da equipa e clube, da organização e execução do processo de treino, e por fim, do controlo e análise do produto e processo de treino, bem como, de outros temas estudados. A época de realização do estágio foi parcialmente condicionada e revelou-se excecional devido ao desenvolvimento de um contexto não favorável à prática do futebol em virtude da pandemia de COVID19.

A relação entre as unidades de treino previstas e concretizadas teve um balanço negativo (- 28,7%). O PSE médio foi de 15,5, sendo que a avaliação de média de treino se fixou nos 4,40 pontos. Em termos de volume de treino, verificou-se um balanço negativo entre a previsão inicial de volume planeado e a concretização (- 28,7%). Em termos gerais, 80,3% do volume planeado concretizado revelou-se como volume real de prática, ficando 19,6% dedicados a instrução e transição de exercícios. A média de sessão de treino foi de 72,3 minutos. Ao nível dos métodos de treino, ocorreu uma maior utilização de MEP (37,1%) e (36,2%), sendo que os exercícios de Manutenção de Posse de Bola (15,5%) e o de Circuito (10,3%) foram os mais utilizados. Por outro lado, ao nível do volume de treino nos diferentes momentos de jogo, a organização ofensiva (45%), a organização defensiva (21,7%) e a transição defensiva (19,4%) foram os momentos com maior indecência de trabalho.

No período pré-competitivo, ocorreu uma maior utilização de MPG (38,7%) e MEPG (36,8%) comparativamente ao MEP (24,5%), enquanto que, no período competitivo, ocorreu uma maior utilização dos MEPG (36,1%) e MEP (39,6%) comparativamente ao MPG (24,3%).

Foram realizados menos 31% dos jogos inicialmente previsto, tendo a equipa obtido 16 vitórias, 1 empate e 3 derrotas. A relação entre os golos marcados-sofridos fixou-se no 40, com uma média de golos marcados por jogo superior a 3 golos (3,5). A nível geral, o volume máximo de jogo fixou-se nos 1878 minutos, e avaliação média de jogo nos 4,3 pontos.

Em termos competitivos, a equipa finalizou o campeonato no 2º lugar com menos 1 jogo (e menos 2 pontos) que o 1º classificado, ficando ainda por disputar as meias finais da taça distrital. O sistema 1-4-3-3 foi o mais utilizado pela equipa, e por outro lado, os adversários optaram em grande em grande escala pela utilização do sistema 1-4-3-3, sendo motivo de destaque as diversas utilizações de sistema com linhas defensivas de mais de 4 elementos (1-5-4-1 e 1-5-3-2).

Foram ainda realizadas as avaliações de diversas variáveis antropométricas, psicológicas e de aptidão. Em suma, a excecionalidade do contexto de conclusão da época não permitiu cumprir na totalidade todos os objetivos propostos, sendo de destacar a enorme capacidade de adaptação dos intervenientes.

Palavras – Chave: Futebol; Formação; Estágio.

ABSTRACT

This document sets out the report related to the curricular internship held at Sport Clube Vila Real, in the Juniors "A" category (U19), in the 2019/2020 sports season, as part of the process of obtaining a master's degree in sports science, specializing in collective sports games, by the University of Trás-os-Montes e Alto Douro.

The work presented aims to provide detailed exposure of the intervention context, the definition of team and club objectives, the organization and execution of the training process, and finally, the control and analysis of the product and training process, as well as, other topics studied.

The time of the internship was partially conditioned and proved to be exceptional due to the development of a unfavorable context to the practice of football due to the pandemic of COVID19.

The relationship between the planned and completed training units had a negative balance (- 28.7%). The average PSE was 15.5, and the average training evaluation was 4.40 points. In terms of training volume, there was a negative balance between the initial forecast of planned volume and completion (-28.7%). In general terms, 80.3% of the planned volume achieved proved to be a real volume of practice, with 19.6% dedicated to instruction and transition between exercises. The average training session was 72.3 minutes. In terms of training methods, there was a greater use of MEP (37.1%) and (36.2%), with Ball Possession exercises (15.5%) and Circuits (10, 3%) were the most used. On the other hand, at the level of training volume at different moments of play, the offensive organization (45%), the defensive organization (21.7%) and the defensive transition (19.4%) were the moments with greatest work indecency.

In the pre-competitive period, there was a greater use of MPG (38.7%) and MEPG (36.8%) compared to MEP (24.5%), whereas, in the competitive period, there was a greater use of MEPG (36.1%) and MEP (39.6%) compared to the MPG (24.3%).

Less than 31% of the games initially planned were played, with the team having 16 wins, 1 draw and 3 losses. The relation between the goals scored-conceded was fixed at 40, with an average of goals scored per game over 3 goals (3.5). At the general level, the maximum game volume was fixed at 1878 minutes, and the average game rating at 4.3 points.

In competitive terms, the team finished the championship in the 2nd position with 1 game less (and 2 points less) than the 1st classified, and still remaining to play the semi-finals of the district cup.

The 1-4-3-3 system was the most used by the team, and on the other hand, opponents opted on a large scale to use the 1-4-3-3 system, however it is worth mentioning the various uses of the system with defensive lines of more than 4 elements (1-5-4-1 and 1-5-3-2). Evaluations of several anthropometric, psychological and aptitude variables were also carried out.

In short, the exceptionality of the context at the end of the season did not allow all of the proposed objectives to be fully fulfilled, with the enormous capacity for adaptation of the actors to be highlighted.

Key words: Football; Youth Football; Internship;

1 INTRODUÇÃO

No âmbito do curso de 2ºCiclo em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, o presente documento visa documentar o estágio de treinador integrado no 2ºano do plano de estudos com duração total de 2 semestres.

A Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro sendo uma entidade formadora de referência, assume um papel fundamental na organização e formação de profissionais de excelência na área do treino, da saúde e do ensino.

Por outro lado, o Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde conta com um grupo de docentes de alta qualidade e uma carga horária bastante apelativa no curso respetivo, permitindo a realização do referido estágio possibilitando, posteriormente, a obtenção do Grau II de treinador – UEFA B.

O Sport Clube Vila Real, um histórico clube da cidade de vila real, assumiu-se desde o início como a entidade de acolhimento deste estágio em virtude de estar já integrado nos seus quadros técnicos em anos anteriores e diversas funções. A realização do estágio foi feita na equipa de formação dos Juniores A – Sub19 competindo no campeonato e taça distritais organizadas pela Associação de Futebol de Vila Real.

A atividade de treinador de futebol tem vindo a tornar-se cada vez mais exigente e complexa, de que resulta a conseqüente necessidade de melhoria na qualidade e na robustez da sua formação. Desta forma, o coordenador de estágio foi o Professor Doutor Vítor Maçãs (UEFA Pro), sendo o tutor de estágio o Nuno Frederique (UEFA B), treinador dos Juvenis – Sub17 no clube.

A realização de um estágio pressupõe um processo de aquisição de conhecimentos que posteriormente serão colocados em prática sob supervisão e orientando sempre a evolução no sentido do melhoramento das capacidades do estagiário. Para um treinador de futebol, este processo assume uma importância extrema no processo de desenvolvimento de competências orientadas para a aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional, sendo esses os principais objetivos deste estágio.

Por outro lado, são ainda objetivos fundamentais deste estágio o desenvolvimento de trabalho, em contexto real de prática, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais; a criação de rotinas de reflexão crítica sobre as diversas situações reais de treino e jogo; a participação ativa na planificação e estruturação de uma época desportiva e, por fim, a suprema necessidade de atualização de conhecimentos nos domínios científico e pedagógico.

O relatório de estágio é um documento expositivo de todo processo de trabalho realizado ao longo da época desportiva, que assume particular importância na contextualização, descrição e reflexão de todas as tarefas desenvolvidas, bem como no resultado final a nível quantitativo e qualitativo. Desta forma, o seguinte documento aborda a Análise do Contexto de Intervenção, a Definição de objetivos, a Organização do Processo de Treino, o Controlo e Avaliação do Processo de Treino, e a Conclusão Final.

Em suma, nos diversos capítulos e subcapítulos foram abordados de forma exímia e extremamente detalhada, toda a informação relevante para o presente documento.

2 ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

A análise do contexto de intervenção é uma abordagem detalhada sobre os diferentes itens do contexto real de intervenção, expondo as diferentes particularidades do clube, competição e recursos.

2.1 Caracterização do Clube

Ao nível da caracterização do clube, de seguida é realizada uma descrição pormenorizada do historial, modelo de gestão, organização, instalações e recursos financeiros do clube na época 2019-2020.

2.1.1 Historial do Clube

De seguida, serão abordadas as diversas temáticas relativas ao enquadramento histórico e cultural do clube.

2.1.1.1 Enquadramento e Fundação

O Sport Clube Vila Real é um clube português de futebol, localizado na cidade de Vila Real, distrito de Vila Real. A sua fundação teve como intervenientes o Dr. Augusto Aires Pereira, o Dr. Augusto Rua, o Eng.º Paulino Celestino da Silva entre outras entidades referenciadas da cidade de vila real.

Entre 1914 e 1920 são criadas várias coletividades, entre elas: o Sport Clube Vila-realense, o Atleta SC, o Pé de Ferro SC, mas nenhuma delas iria ter a capacidade de afirmação que viria a ter o Sport Clube Vila Real, ficando assim pelo caminho e sendo integradas nele.

Nesta altura de crescimento, o clube contava com várias modalidades: futebol, basquetebol, hóquei, xadrez e várias modalidades ligadas ao atletismo. Com o evoluir dos tempos alteraram-se as variantes e atualmente, para além do futebol, o clube têm uma equipa de bilhar, uma secção de vólei e outra de patinagem.

2.1.1.2 Emblema e Equipamentos

As cores oficiais do SC Vila Real sempre foram o branco e preto. No início, a camisola era metade branca e metade preta, divididas por uma linha vertical no centro da camisola e os calções eram brancos.

O primeiro emblema foi desenhado por um elemento da direção que fez parte do grupo de fundadores do clube. Era constituído por uma cruz de cristo e esta continha o alleu (espada), que sempre foi um símbolo de Vila Real, e as iniciais da equipa (SCVR) ao centro.

Em 1939 foi alterada a heráldica do clube ficando então com uma parte às riscas verticais pretas e brancas e na outra parte está presente o alleu. Este aspeto visual do clube é o que vigora atualmente, tanto a nível do emblema como dos equipamentos.

2.1.1.3 Primeiros anos dos “Alvinegros” e a relação com os vila-realenses

O Sport Clube Vila Real, tal como todos os clubes que se formaram naquela época, era um lugar de grande convívio entre os adeptos, as famílias e os atletas, principalmente até aos anos 40, onde havia uma relação estreita e próxima entre todos os intervenientes do clube.

A mudança do Campo do Calvário para o Complexo Desportivo do Monte da Forca teve um impacto negativo na população. No entanto, o apoio da população sente-se de maneira constante, principalmente quando há jogos de carácter mais especial. Ao dia de hoje, o Sport Clube Vila Real conta com, aproximadamente, 1600 sócios efetivos e pagantes.

2.1.1.4 Palmarés e factos relevantes

Ao longo da sua vasta existência o SCVR foi constituindo um rico palmarés, do qual constam os principais troféus no Complexo Desportivo do Monte da Forca. É de destacar que a Associação de Futebol de Vila Real (AFVR) foi criada em 1925 e desde a época 1924/25 até à temporada 1951/52 os “alvinegros” foram quase sempre campeões de Trás-os-Montes.

O clube foi finalista no Campeonato Nacional da 2ª Divisão em 1943/44, finalista do Campeonato Nacional da 3ª Divisão em 56/57 e foi Campeão Nacional da 3ª Divisão em 52/53 e em 2000/01. O “Bila” conta também neste século com títulos na Divisão de Honra e mais recentemente com a última presença no Campeonato de Portugal (ex-CPP) a acontecer em 19/20.

2.1.1.5 O clube na atualidade

A nível desportivo, nesta temporada já findada (19/20), e em função de um conjunto de circunstâncias algo inéditas, o SC Vila Real manteve a sua equipa sénior no campeonato de Portugal, indo disputar a mesma competição na época 20/21. Por outro lado, ao nível das secções de formação, o clube conta com um total de 245 praticantes em diversas modalidades.

Em virtude de no ano atual, o clube realizar o centenário da sua fundação oficial, foi criada uma Comissão Executiva encarregue de preparar a comemoração do centenário do clube (1920-2020).

Nestes últimos anos é notório que o clube está a adaptar-se aos novos tempos e, conseqüentemente, às novas tecnologias e está a caminhar nessa direção com passos seguros, estando agora em plena remodelação do seu site. Seguindo esta linha, a de um

clube que segue as novas tendências e que está atento ao evoluir do tempo, o SCVR conta nos seus quadros com duas equipas de futebol feminino (ainda única no distrito), um setor que tem crescido a olhos vistos no nosso país nestes últimos anos.

2.1.2 Modelo de Gestão

O Sport Clube Vila Real é uma sociedade de utilidade pública registada nos organismos oficiais como associação sem fins lucrativos. Desde a data de constituição, esta entidade tem estado a exercer a sua atividade por mais de 76 anos. A principal ocupação da empresa é, segundo a classificação internacional normalizada industrial, a atividade desportiva diversificada.

Neste momento, e de acordo com a nossa organização requerida pela federação portuguesa de futebol no âmbito do processo de certificação para entidades desportivas, o clube têm rege-se por um conjunto de normas presentes no seu plano estratégico e de orçamental, e no seu manual de acolhimento e boas práticas.

2.1.2.1 Missão, Visão e Principais Objetivos

O Sc Vila Real tem como sua principal missão “ser uma instituição de alto nível, orientada para a formação e competição desportiva, mas também para o estímulo, num quadro de referência intergeracional, da atividade desportiva, de lazer e bem-estar.” Por outro lado, têm como principal visão” ser o clube de referência no futebol jovem na região de Trás-os-Montes e Alto Douro, através do reconhecimento da excelência na formação desportiva, pedagógica e humana.” O clube definiu diversos objetivos, nas diversas áreas de intervenção sendo os principais explicitados no seguinte quadro.

Quadro 1 - Principais objetivos do Sc Vila Real

PRINCIPAIS OBJETIVOS DO SC VILA REAL – DEP. FORMAÇÃO	
1. Criar um projeto de formação, assente num modelo de treino e de jogo, com um corpo técnico e de apoio e com processos comuns transversais aos diversos escalões, que sejam identificativos do clube;	4. Qualificar o corpo técnico, procurando que cada equipa técnica da formação tenha, pelo menos, um elemento formado em desporto/educação física, ou especialista de mérito;
2. Iniciar os procedimentos tendentes a certificar o clube, perante a Federação Portuguesa de Futebol, enquanto entidade formadora na modalidade de futebol;	5. Atingir 230 atletas de formação;
3. Subir e consolidar, pelo menos, dois escalões de competição nos campeonatos nacionais;	6. Organizar ou coorganizar, em cada época desportiva, um Torneio nos escalões de competição;
	7. Qualificar, pelo menos, dois jogadores de juniores para integrarem a equipa sénior na época desportiva de 2020/2021;

2.1.2.2 Regulamento Interno

No âmbito do modelo de gestão do clube, onde a missão, visão e objetivos estão naturalmente integrados, o clube possui um Manual de acolhimento e boas práticas/Regulamento interno, parte fundamental da organização do clube, onde são abordadas temáticas como a Missão,

visão e objetivos, o organograma e as normas conduta para todos os agentes e as Linhas orientadores para Apostas e Match Fixing.

2.1.3 Organograma

O organograma do Sc Vila Real define a hierarquia de poderes, responsabilidades, direitos e deveres pelos quais o clube se rege em todas as suas atividades. Nesse sentido, o modelo de organização apresentado de seguida encontra-se atualizado à data do final da época desportiva de 2019/2020.

A estrutura diretiva é liderada por Francisco Carvalho (presidente da direção), Cármen Amaro (Presidente da assembleia geral) e João Vieira (presidente do conselho fiscal). Relativamente à direção e gestão das secções de futebol, no futebol sénior, Carlos Manuel, assume a pasta de diretor máximo da equipa sénior masculina, sendo André de Carvalho, a assumir mesma patente na equipa sénior feminina. Por outro lado, Francisco Pereira é o responsável máximo pela secção de futebol de formação do Sc Vila Real.

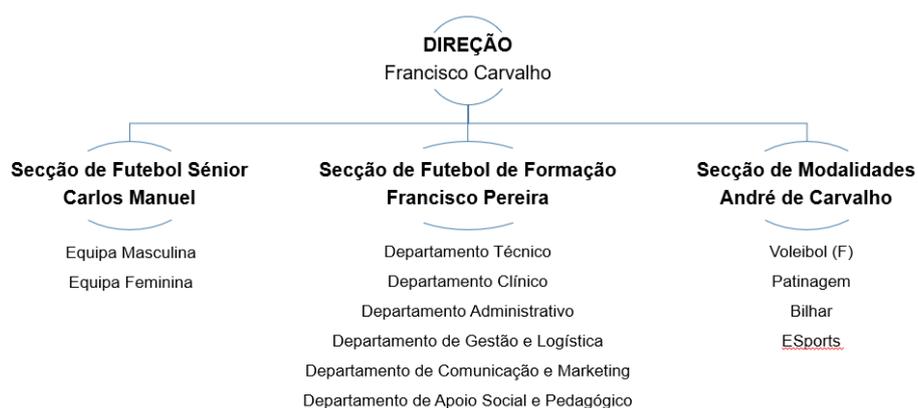


Figura 1 - Organograma do SCVR.

2.1.3.1 Secção de Futebol Sénior

A constituição da Secção de Futebol Sénior engloba duas equipas escalão sénior, sendo uma masculina e outra feminina. A equipa sénior feminina competiu durante a época 2019/2020 no Campeonato nacional - 2ª divisão feminina e Taça nacional feminina de promoção, e a equipa sénior masculina competiu durante a época 2019/2020 no Campeonato nacional de seniores e Taça de Portugal.

2.1.3.2 Secção de Futebol de Formação

A constituição da Secção de Futebol de Formação incorpora um conjunto muito mais alargado de recursos humanos e financeiros, e logicamente diversos departamentos específicos, sendo eles explicitados de seguida.

O departamento técnico é o responsável por toda a atividade desportiva relacionada com treino e competição, jogadores e treinadores, bem como, pela realização de uma constante

vistoria, análise, reflexão e posterior avaliação das variáveis analisadas. Por outro lado, este departamento é o responsável pela formação dos seus recursos humanos e pelo processo de certificação de entidades da federação portuguesa de futebol.

Em suma, podemos concluir que existe um rácio positivo (2,6) em relação ao número de treinadores disponíveis por equipa, e consequentemente por jogador. No entanto, relativamente ao número de treinadores de guarda redes podemos concluir que durante a época e de acordo com o rácio (0.45), o clube não possuía o número de treinadores de guarda redes necessários.

Por fim, relativamente ao rácio de delegado/equipa (0.9), é possível verificar que contabiliza um número próximo de um delegado por equipa. Este rácio, deve-se ao facto de a equipa de traquinas e a equipa de petizes, competirem sempre no máximo duas vezes por mês no mesmo local, pelo que o delegado é o mesmo. O Gabinete de Observação e Scouting , o Gabinete de Saúde e Performance Gabinete de Formação e Recrutamento encontram-se incorporados no departamento técnico.

O Departamento Clínico é o responsável planificar e assegurar todo o acompanhamento médico-desportivo associado à prática de futebol nos escalões de formação. Esta estrutura multidisciplinar é liderada pela diretora clínica Sara Tavares, e funciona como um departamento médico autónomo realizando, face ao volume de atividade no início da época, protocolos de colaboração com outra entidade.

O Departamento Administrativo liderado por Vítor Mesquita é o suporte de gestão e organização de todo o clube. A este departamento estão atribuídas as responsabilidades relativas ao controlo financeiro, à administração de infraestruturas, à gestão de ativos e à contratação e preparação de eventos e serviços fundamentais ao bom funcionamento da secção de futebol de formação. Por outro lado, o Departamento Gestão e Logística liderado por José César é o motor operacional de toda a atividade não técnica da secção do futebol de formação. Dessa forma, as responsabilidades operacionais relacionadas com aquisição e manutenção de equipamentos, agendamento de transportes e marcação/reservas de infraestruturas são a tutela deste departamento.

O Departamento Comunicação e Marketing assume uma importância extrema na metodologia de comunicação com a comunidade. A este departamento, liderado por Francisco Miguel Pereira, estão atribuídas as funções de gestão e administração dos conteúdos das redes sociais do clube.

O Departamento de Apoio Social e Pedagógico é uma ferramenta de trabalho para permitir o acompanhamento dos jogadores e colaborar com a comunidade no sentido de promover os valores éticos do desporto. Através deste departamento, é possível realizar acompanhamento

escolar e psicológico dos atletas, bem como desenvolver iniciativas de carácter social para com a comunidade.

2.1.4 Instalações

A instalação desportiva assume uma importância extrema no suporte ao trabalho desenvolvido por todos os recursos humanos. Um maior investimento e organização relativamente às instalações desportivas resultará, na maioria dos casos, num aumento quantitativo e qualitativo da qualidade do serviço prestado.

O Sport Clube Vila Real possui as instalações desportivas (Campo do Calvário e Complexo Desportivo do Monte da Forca) provenientes de contratos-exploração do município de vila real.

Contudo, em virtude de um acidente ocorrido em novembro de 2018, o campo do calvário ficou parcialmente impedido da prática de treino em mais de 45% do seu terreno. Porém, face a diversos problemas e atrasos no arranjo das instalações, todas as equipas da secção de formação continuaram a realizar os seus treinos, sob condicionantes espaços temporais.

Em janeiro de 2020, as equipas da secção de formação, bem como, a equipa sénior feminina passaram a realizar os seus treinos no Campo da Cruzes (Lordelo), e os jogos em estádios disponibilizados por outros clubes, nomeadamente Campo da Feira Velha (Sabrosa), Estádio Municipal de Murça (Murça) e Campo da Utad (Vila Real).

Com o intuito de permitir um melhor acompanhamento e qualidade de serviço prestado, o clube estabeleceu um protocolo de colaboração com o ginásio “Gimnoscult”, no sentido de permitir, a um preço baixo, treino dos seus jogadores e equipas técnicas num espaço com equipamento adequado. Esta solução assume particular importância no desenvolvimento das capacidades para inerentes à prática de exercício físico supervisionado.

2.1.5 Recursos Financeiros

O futebol é, atualmente, um mundo investimento em valores se encontram inflacionados. No entanto, é vital importância manter o equilíbrio da folha salarial no clube, contratar e valorizar ativos no sentido de promover o aumento da qualidade do serviço contratado, manter uma estratégia eficaz de marketing que permita manter um bom nível de receita, e promover uma imagem do clube onde seja possível facilmente identificar aspetos positivos.

Num contexto geral, a estrutura diretiva do Sc Vila Real realiza um exercício na época 2019/2020 onde promove a utilização de 53% dos seus fundos na Secção do Futebol de Formação.

2.2 Caracterização da Competição

Relativamente ao aspeto competitivo, de seguida será apresentado o enquadramento das competições em que a equipa de Juniores A participou.

2.2.1 Enquadramento

A equipa de Juniores A – Sub19 inserida no âmbito distrital da Associação de Futebol de Vila Real, disputou as competições distritais da categoria.

2.2.1.1 Campeonato Distrital de Juniores A – Sub 19 (AF Vila Real)

O Campeonato Distrital de Juniores A é a principal prova do escalão, sendo disputada durante uma época desportiva, permitindo ao vencedor (1º lugar) o acesso ao Campeonato Nacional de Juniores A – 2ª Divisão na época seguinte.

Relativamente ao formato da competição, e em virtude do disposto no artigo 9º (referente à participação de 11 a 14 equipas) do regulamento de competição da AF Vila Real, é disputado num sistema de campeonato todos contra todos, por pontos e a duas voltas.

2.2.1.2 Taça Distrital de Juniores A – Sub 19 (AF Vila Real)

A Taça Distrital de Juniores A é a segunda prova do escalão, sendo disputada durante uma época desportiva, permitindo ao vencedor (1º lugar) a conquista do troféu.

Relativamente ao formato da competição, e em virtude do disposto no artigo 9º (referente ao formato da competição) do regulamento de competição da AF Vila Real, é disputado num sistema de eliminatórias com base em sorteios, sendo cada eliminatória disputada a um jogo em terreno concedendo a uma das equipas a condição de casa ou fora, excetuando a final (campo neutro).

2.2.2 Quadro Competitivo

Relativamente ao quadro competitivo, de seguida, será apresentado o programa de jogos de ambas as competições resultantes do sorteio pela entidade organizadora.

2.2.2.1 Alterações ao Quadro Competitivo

Na sequência da realização do sorteio do programa de jogos do campeonato e taça distritais da categoria, e em virtude da indisponibilidade do campo de jogos do clube para a realização do mesmo, a direção do Sc Vila Real, após reunião técnica optou por realizar um pedido formal à AF Vila Real (entidade organizadora) e a diversos clubes no sentido de realizar uma inversão de algumas jornadas consideradas fundamentais para o cumprimento de todas as questões logísticas do clube. Dessa forma, e após aprovação pela AF Vila Real e respetivos clubes, o programa de jogos ficou alterado relativamente à forma inicial.

De seguida serão apresentadas todas as alterações e esquema do programa de jogos particulares, jogos de campeonato distrital e eliminatórias da taça distrital da equipa de juniores A.

2.2.2.2 Programa de Jogos – Campeonato e Taça - Distrital de Juniores A

O quadro seguinte ilustra as datas, jornadas e locais de jogo de todo o campeonato e taça da categoria.

Quadro 2 - Quadro Competitivo - Juniores A para a época 2019/2020

Tipo	Competição	Jornada	Condição	Local	Data	Hora	Adversário
Não Oficial	/	/	Fora	Marco de Canavezes	14/set	15H00	Marco 09
Não Oficial	/	/	Casa	Lordelo	18/set	18H30	SC Vila Real - S17
Não Oficial	/	/	Fora	Lamego	21/set	15H00	SC.Lamego
Não Oficial	/	/	Fora	UTAD	26/set	20H00	Diogo Cão (seniores)
Não Oficial	/	/	Fora	Constantim	02/out	20H00	AD Constantim (seniores)
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	1	Casa	UTAD	12/out	15H00	FC Fontelas
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	2	Fora	Mesão Frio	19/out	15H00	SC Mesão Frio
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	14	Fora	Abambres	26/out	17H00	Abambres Sc
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	4	Fora	Sabrosa	09/nov	15H00	AUD Sabrosa
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	16	Fora	Murça	16/nov	15H00	Murça SC
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	6	Fora	Mondim de Basto	23/nov	15H00	Mondinense FC
Oficial	Taça Distrital de Juniores A	1ªElim.	Casa	UTAD	30/nov	14H30	AUD Sabrosa
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	7	Casa	UTAD	07/dez	15H00	GD Valpaços
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	8	Fora	Pedras Salgadas	14/dez	15H00	Juv. Pedras .S.
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	9	Casa	Murça	04/jan	15H00	GD Vilar Perdizes
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	10	Fora	Chaves	11/jan	15H00	AD Flaviense
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	12	Fora	Fontelas	01/fev	15H00	FC Fontelas
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	13	Casa	UTAD	08/fev	15H00	SC Mesão Frio
Oficial	Taça Distrital de Juniores A	2ªElim.	Casa	Sabrosa	22/fev	15H00	Mondinense FC
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	5	Casa	UTAD	07/mar	15H00	Murça Sc
Oficial	Taça Distrital de Juniores A	3ªElim.	Fora	Pedras Salgadas	14/mar	15H00	Juv. Pedras .S.
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	17	Casa	UTAD	21/mar	15H00	Mondinense FC
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	18	Fora	Valpaços	28/mar	15H00	GD Valpaços
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	15	Casa	UTAD	10/abr	15H00	AUD Sabrosa
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	19	Casa	Calvário - Vila Real	18/abr	15H00	Juv. Pedras .S.
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	20	Fora	Vilar Perdizes	25/abr	15H00	GD Vilar Perdizes
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	3	Casa	Calvário - Vila Real	28/abr	15H00	Abambres Sc
Oficial	Campeonato Distrital de Juniores A	21	Casa	Calvário - Vila Real	02/mai	15H00	AD Flaviense
Oficial	Taça Distrital de Juniores A	Final	?	?	?	?	?

2.2.3 Adversários

Ao longo da época, a equipa de juniores A defrontou diversos adversários, em diferentes competições. No quadro seguinte, são apresentados de uma forma generalista todos os adversários ao longo da época, desde jogos não-oficiais a jogos oficiais.

Quadro 3 - Quadro de análise de adversários da época.

ADVERSÁRIO	OBJETIVOS PROVÁVEIS	OBSERVAÇÕES
Marco 09	Não Aplicável.	//
Sc Vila Real - s17	Não Aplicável.	Jogo Curto e Apoiado.
Sc Lamego	Não Aplicável.	//
Diogo C. (sen)	Não Aplicável.	Contra Ataque. Exploração do erro adversário.
Constantim (sen)	Não Aplicável.	Jogo Direto.
FC Fontelas	Expectativa + 3ª Eliminatória	Campo do adversário com medidas mínimas. Jogo direto.
SC Mesão Frio	Expectativa + Expectativa	Campo do adversário com medidas mínimas. Jogo direto.
Abambres SC	Top 4 + 3ª Eliminatória	Jogo Curto e Apoiado. Jogos com carga emocional elevada.
UDCS Sabrosa	Top 5 + 3ª Eliminatória	Contra Ataque.
Murça SC	Expectativa + Expectativa	Equipa muito agressiva e bastante física.
GD Valpaços	Expectativa + Expectativa	Equipa com diversos problemas de recrutamento.
Mondinense FC	Top 3 + Final	Jogo Direto. Jogos com carga emocional elevada.
J. Pedras Salgadas	Top 3 + Final	Jogo Curto e Apoiado.
AD Flaviense	Expectativa + Expectativa	Campo do adversário com terreno difícil (terra)
GD Vilar Perdizes	Expectativa + 2ª Eliminatória	Contra Ataque.

De forma a aumentar o conhecimento sobre todos os adversários, foi construída uma ficha de adversário com a Listagem de Plantel com Data de Nascimento; a Identificação do treinador, estilo de jogo e sistemas (ofensivo e defensivo) previstos; a Simulação dos possíveis objetivos para a época; e o Estudo da construção do plantel (Escalão do jogador e Quartil de nascimento).

2.2.3.1 Análise Geral de Adversários

Numa perspetiva de análise geral, o estudo seguinte foi realizado aos dez adversários da equipa de Juniores A do Sc Vila Real, em diversas variáveis.

Em relação ao número de jogadores do plantel (n), o Fontelas e os Pedras (ambos com 24 atletas) são as equipas com maior número de jogadores. Por outro lado, o Mesão e o Valpaços apresentam-se como as equipas com menos jogadores no plantel (12). Desta forma, e realizando uma análise geral, podemos concluir que a média de jogadores por plantel do campeonato (excluindo o SC Vila Real) se situa nos 18,4 jogadores/equipa.

Em relação aos jogadores por ano de escalão (1º e 2º ano), em geral, 66% dos jogadores são de 1ºano contra os 34% de 2ºano. Em termos médios, cada plantel possui 12,1 jogadores de 1ºano. Na sequência dessa análise, é possível concluir que apenas as equipas do Sabrosa e Abambres possuem maior número de jogadores de 2ºano no seu plantel. Por outro lado, existe uma clara evidência de construção de plantel com jogadores de 1ºano, destacando-se o Fontelas (21), Vilar (16) e Pedras (19) com equipas com maior número de jogadores.

Ao nível da divisão por Quartil de Nascimento, observou-se uma ligeira tendência de jogadores do 3ºquartil (32%) seguindo-se o 2ºquartil (27%). Numa perspetiva mais detalhada, a equipa com maior número de jogador de 1ºquartil é o Pedras, seguindo-se o Murça como equipa dominante no 2ºQuartil. No 3ºQuartil, o Fontelas domina por larga margem, ficando o Abambres como equipa dominante no 4ºQuartil.

2.3 Caracterização das Condições de Trabalho

As condições de trabalho de uma equipa assumem uma importância decisiva ao nível do planeamento, da organização e da operacionalização de qualquer tarefa. Dessa forma, uma maior qualidade e, conseqüentemente, uma também suficiente quantidade dos mesmos, permite aos intervenientes possuir todas as condições de desenvolvimento de trabalho de excelência e alcançar os objetivos propostos.

2.3.1 Recursos Humanos

Relativamente aos recursos humanos, é possível destacar o Delegado da equipa, Vitor Mesquita como o elemento fundamental na organização e gestão de todas as questões não técnicas da equipa.

No entanto, é importante referir que para além dos elementos cooperativos com a equipa técnica e plantel, estavam ainda ao dispor da equipa diversos gabinetes (referidos anteriormente) que poderiam ser utilizados pelos demais intervenientes.

2.3.2 Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais, o clube no início da temporada investiu em novo material permitindo assim dar mais recursos às equipas técnicas para desenvolver os seus atletas.

O departamento técnico realizou ainda um documento onde para além de responsabilizar cada equipa técnica pelo seu material utilizado durante cada treino, promoveu a utilização dos equipamentos e matérias de treino coerentes com as etapas de formação de um jogador de futebol.

2.4 Caracterização do Plantel

Em qualquer área de intervenção humana, a construção de uma equipa de trabalho torna-se o elemento prioritário e decisivo no produto final. Dessa forma, de seguida serão apresentadas as normas e informações relativas ao plantel de Juniores A – Sub19 do Sc Vila Real.

2.4.1 Definição e Construção do Plantel

Relativamente ao processo de definição e construção do plantel, numa primeira fase, foram definidas pelo departamento técnico em colaboração pela direção do clube as normas de construção do plantel.

Em virtude das normas impostas pelo clube, o plantel teria de ser constituído com os jogadores que transitam para o escalão dos juniores já pertencentes aos clubes (anteriores juvenis), estando naturalmente aberta a possibilidade de contratação de jogadores de outros

clubes. Concluindo, e mediante as normas definidas, o plantel final teria um número de jogadores entre 22 e 25 jogadores.

2.4.2 Perfil de jogador

Na sequência da construção do plantel, o departamento técnico facultou os parâmetros que definem o perfil de jogador pretendido para o plantel. Sendo assim, o jogador pretendido pelo clube para o determinado escalão teria de possuir as seguintes características:

- Veloz (ao nível da execução, do deslocamento e raciocínio) e Inteligente (com conhecimento de jogo, com qualidade tática e de decisão);
- Lapidado (com requinte técnico) e Ambicioso (com enorme atitude competitiva, agressivo, nunca desiste).

2.4.3 Cultura de Treino e Jogo

Em virtude dos parâmetros de seleção definidos previamente pelo departamento técnico, e em função da análise do historial de jogador pela equipa técnica é possível afirmar que todos os jogadores cumpriram os indicadores adaptáveis à cultura de treino e jogo pretendidos.

O quadro seguinte ilustra os indicadores referentes aos jogadores transitórios para o escalão já pertencentes ao clube.

Tabela 1 - Indicadores da Cultura de Treino/Jogo (Jogadores de Transição)

Indicadores	Cultura de Treino	Cultura de Jogo
Técnico-Tático	Elevada capacidade técnica. Boa Leitura de jogo.	Elevada capacidade técnica. Boa Leitura de jogo.
Físico	Boa Manutenção da condição física.	Solidário com a equipa.
Psicossocial	Elevado índice de trabalho. Socialmente adaptável.	Elevado índice de trabalho. Socialmente adaptável.
Historial	Elevada assiduidade.	Elevada Performance.

Por outro lado, o quadro seguinte ilustra os indicadores referentes aos jogadores a contratar.

Tabela 2 - Indicadores da Cultura de Treino/Jogo (Jogadores a contratar)

Indicadores	Cultura de Treino	Cultura de Jogo
Técnico-Tático	Elevada capacidade técnica. Boa Leitura de jogo.	Elevada capacidade técnica. Boa Leitura de jogo.
Físico	Boa Manutenção da condição física.	Esforçado. Cooperante.
Psicossocial	Elevado índice de trabalho. Socialmente adaptável.	Elevado índice de trabalho. Socialmente adaptável.
Historial	Elevada assiduidade.	Reconhecido mérito desportivo.

2.4.4 Estrutura do Plantel

A apresentação e análise da estrutura do plantel será dividida em três parâmetros, sendo eles, Dados Gerais, Historial Desportivo e Condição Social/Saúde.

Todas as informações recolhidas permitiram construir a ficha de jogador., que é constituída por Dados Gerais, Historial Desportivo, Historial Clínico, Historial Psicológico, Historial Físico, Relatório e Observações.

Porém, ao nível dos dados recolhidos para efeitos de estudo, é importante referir, que face à excecionalidade da época (suspensão devido ao COVID19), não foi realizada a terceira avaliação agendada para o final da época.

2.4.4.1 Dados Gerais

Ao nível dos dados gerais, foram estudadas as variáveis que permitissem construir um panorama simplista do plantel. Nesse sentido, relativamente ao quartil de nascimento, verificou-se uma tendência no plantel, onde 59% dos jogadores nasceram nos primeiros 6 meses do ano (Q1 com 6 e Q2 com 7). Quanto à idade atual, constatou-se uma clara tendência de jogadores ainda na faixa etária dos 17 anos permitindo assim à equipa ter uma média de idade de 17.09 anos. Desta forma, as constituições da equipa têm na sua origem, maioritariamente, jogadores do 1^a ano do escalão.

Na constituição geral do plantel, e quanto ao pé dominante, podemos verificar que na sua maioria o plantel é constituído por jogadores com o pé direito (86%) como pé dominante.

Relativamente à posição geral, podemos concluir que o plantel se apresenta, maioritariamente, por Avançados (8) e Defesas (7) contanto também com dois guarda redes e cinco médios. Por outro lado, em relação à constituição do plantel por posição específica, verificou-se que 22.7% dos jogadores são extremos, sendo 13.6% os Pontas de Lanças, Defesas Centrais e Médios Centro.

2.4.4.2 Historial Desportivo

Relativamente ao historial desportivo, e tendo em conta toda a revisão bibliográfica utilizada pela equipa técnica, foram estudadas as variáveis que permitissem conhecer o percurso de cada jogador até à época 2019-2020.

Relativamente à idade de início de prática desportiva geral e específica, é possível concluir apenas um elemento (4.54%) não iniciou a sua prática desportiva no futebol, e dois elementos iniciaram a sua prática de futebol acima dos 13 anos (9.09%). Por outro lado, a média geral de início de prática desportiva situa-se nos 7,5 anos, enquanto que, a media geral de início de prática específica (futebol) se encontra nos 7.68 anos.

Em comparação com os anos de prática de futebol, observa-se que 68,1% dos jogadores situa-se no intervalo (8.8 a 12.2 anos), enquanto que 13,6% se situam no intervalo /5.4 a 8.8 anos). Por fim, os restantes situam-se, igualmente, nos 9%. Quanto à variável “outras modalidades praticadas”, observou-se que 45% dos jogadores do plantel praticam ou já praticaram outra modalidade para além do futebol. A natação (3,2%), a musculação (2.4%) e o basquetebol (1.6%) são as modalidades escolhidas.

Por fim, em virtude do processo de definição e construção do plantel, através da observação do gráfico, podemos concluir que 77% dos jogadores representaram o clube na anterior época, enquanto que 23% representaram e foram recrutados a outro clube.

2.4.4.3 Condição Social/Saúde

Ao nível da condição social/saúde, as variáveis estudadas permitiram conhecer hábitos e traçar estratégias de intervenção no plantel. Dessa forma, relativamente ao ano de escolaridade do plantel, podemos concluir que a maioria dos jogadores do plantel se encontra no 12ºAno, verificando-se apenas um elemento no Ensino Superior e 4 elementos no 11ºAno.

A introdução de novas tecnologias na análise e controlo de diversas variáveis, bem como, no contato constante com os jogadores assume uma importância na metodologia da equipa técnica. O estudo realizado demonstrou que 59,1% do plantel utiliza o Whatsapp, sendo que, 95,4% do plantel utiliza o Facebook, demonstra a feramente de contacto mais abrangente.

Na sequência da análise da condição geral de saúde, foi ainda possível verificar que 13,6% dos jogadores consomem álcool (com a frequência “quase nunca” e “pouca), e por outro lado, 4,5% dos jogadores consomem tabaco (com a frequência “5 unidades/dia).

2.5 Análise SWOT

A análise SWOT é uma matriz de levantamento dos planos de objetivos estratégicos com base nas forças e fraquezas do (ambiente interno), e nas oportunidades e ameaças de contexto (ambiente externo). A seguinte análise refere ao contexto de intervenção no Sc Vila Real.

Tabela 3 - Análise SWOT

FORÇAS (STRENGTHS)	FRAQUEZAS (WEAKNESSES)
Historial do Clube; Equipa Sénior na Campeonato Nacional; Qualidade do Plantel;	Campo de Treinos/Jogos Danificado; Número Reduzido de Campos de Treinos; Formação dos recursos humanos.
OPORTUNIDADES (OPPORTUNITIES)	AMEAÇAS (THREATS)
Introdução no Processo de Certificação da FPF; Mudanças favoráveis na organização do clube;	Falta de investimento; Falta de infraestruturas;

3 DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

A definição de objetivos é um pressuposto fundamental na projeção e planeamento de qualquer atividade com um intervalo temporal. Os objetivos são, essencialmente, os resultados finais ou parciais que qualquer entidade/organização ou indivíduo pretende atingir (Pacheco, 2002).

Nesse sentido, a definição dos objetivos é a etapa primordial no processo e, de acordo com as condições internas e externas, pode-se definir o caminho que a equipa irá seguir, considerando toda a estratégia delineada. Mediante uma análise do ambiente externo e a disponibilidade de recursos internos, é possível reunir as informações necessárias para formular as estratégias da organização com o principal foco na definição de estratégias para concretização da ação (Morin, 1991).

Segundo o mesmo autor, o plano estratégico "define a relação pretendida da organização com seu ambiente, levando em conta suas competências e recursos".

Em suma, os objetivos são a base de toda a lógica organizacional e operacional de um treinador, sendo fundamental trabalhar diariamente nesse sentido.

Nesse sentido, foram definidos pelo departamento técnico em conjunto com a equipa técnica diversos objetivos com variação na duração e tipo. De seguida, serão apresentados os objetivos de longo prazo.

Quadro 4 - *Objetivos de Longo Prazo*

DURAÇÃO	TIPO	DESCRIÇÃO
Longo Prazo (Época Desportiva)	Formação	Conhecer e sentir a mística do clube.
		Estar totalmente identificado e integrado com os ideais e valores do clube.
		Cumprir e promover o cumprimento do regulamento interno do clube.
		Respeitar hierarquias e valorizar a reflexão na dinâmica de grupo.
		Cumprir as normas específicas estabelecidas pelo grupo de trabalho.
	Preparação	Conhecimento da essência e regras do jogo.
		Domínio dos princípios gerais e específicos do jogo.
		Relação positiva entre a complexidade do jogador, equipa, adversário e bola.
		Capacidade de leitura, interpretação e resolução de problemas específicos do jogo.
		Aquisição e conhecimento integral do modelo de jogo adotado.
		Aquisição e identificação de uma identidade coletiva.
		Exposição da melhor versão individual em prol do coletivo.
		Interpretação de uma ideia coletiva como melhor forma de obtenção de sucesso desportivo.
		Desenvolvimento da inteligência emocional.
		Consolidação da melhoria da qualidade nos relacionamentos.
		Cumprimento das tarefas indicadas para aumento de autoestima e autoconfiança.
		Eliminação de barreiras de relacionamento contrárias aos objetivos inerentes.
		Identificação e intensificação dos pontos fracos e pontos.
	Solidificação de uma dinâmica de grupo positiva.	
	Performance	Vencer o Campeonato Distrital.
		Vencer a Taça Distrital.
		Ser o melhor ataque e a melhor defesa do campeonato.
		Obter a melhor diferença entre golos marcados e golos sofridos.
Obter uma média superior a 2,0 em golos marcados por jogo.		

De seguida, através do quadro seguinte são apresentados os objetivos a médio prazo, possuindo uma avaliação e possível reformulação até ao mesociclo nº6.

Quadro 5 - Objetivos de Médio Prazo

DURAÇÃO	TIPO	DESCRIÇÃO
Médio Prazo (Até ao Mesociclo 6)	Formação	Conhecer os ideais e valores do clube.
	Preparação	Conhecer o do modelo de jogo adotado.
		Conhecer e compreender a existência de uma identidade coletiva.
		Identificação e conhecer a inteligência emocional de cada elemento.
		Construção de mecanismos que permita uma dinâmica de grupo positiva.
	Performance	Vencer todos os jogos do campeonato.
		Vencer a 1ªEliminatória da Taça Distrital
		Ser a melhor defesa do campeonato.
		Ser o melhor ataque do campeonato.
		Obter a melhor diferença entre golos marcados e golos sofridos.
		Alcançar uma média superior a 2,0 em golos marcados por jogo.

Após uma apresentação detalhada de cada objetivo, dentro da sua duração e tipo, de seguida, são apresentadas as grandes metas relacionando com a hierarquização dos objetivos.

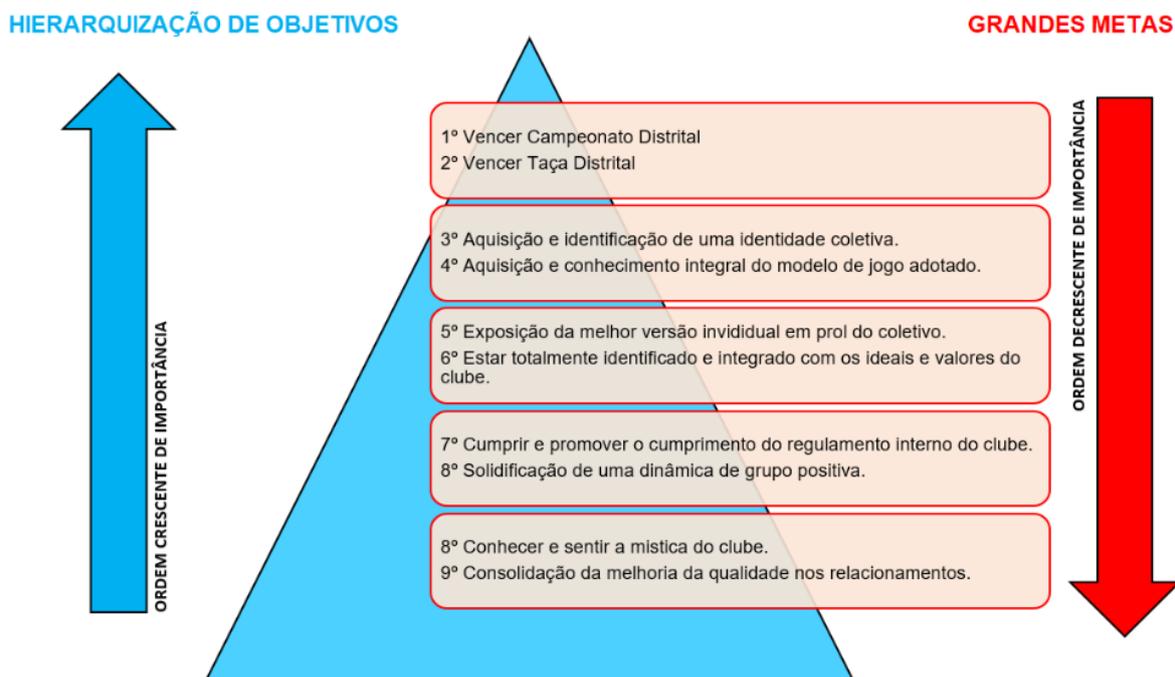


Figura 2 - Hierarquização de objetivos

Através da observação da figura anterior, é possível observar-se uma clara valorização dos objetivos de performance em relação aos objetivos de formação ou preparação.

Nesse sentido, a conquista do campeonato e taça distrital assumia-se como a maior prioridade, seguindo-se a aquisição e identificação de uma identidade coletiva, bem como, o conhecimento integral do modelo de jogo adotado.

Em sentido oposto, a consolidação da melhoria da qualidade dos relacionamentos, bem como, o conhecimento da mística do clube eram os objetivos menos importantes.

4 ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

A organização do processo é um dos pontos chave no sucesso final. Dessa forma, de seguida é feita uma abordagem detalhada acerca dos fundamentos conceptuais e metodológicos relativamente à modalidade e intervenientes, bem como, ao nível da programação, periodização e planificação de todo o processo.

4.1 Fundamentação Conceptual e Metodológica

Relativamente à fundamentação conceptual e metodológica, de seguida serão abordados os pontos fundamentais sobre o enquadramento cultural e específico da modalidade futebol”, bem como, as particularidades sobre o treino e o treinador, e o jogo e o jogador.

4.1.1 Futebol – A essência e cultura do jogo

O futebol, atualmente, é o “desporto maior” da sociedade contemporânea, movimentando anualmente mais de 28 mil milhões de euros (Pires, 2005). Porém, este fenómeno desportivo alvo de inúmeras ações de estudo de diversas áreas (Sociologia, a Antropologia, a História, entre outras) surge de um processo evolutivo da modalidade com particulares detalhes que o tornam tão exponencial.

4.1.1.1 História do futebol

Segundo Unzelte (2014), existem claras evidências que a existência do “Kemari” (2600 a.C na China) era uma forma ancestral de prática desportiva parecida com o futebol. Por outro lado, na idade média, mais concretamente na Inglaterra, o “futebol primitivo” era uma modalidade mais violenta com aderência de todos os setores da sociedade.

Todavia, ainda na idade média, os italianos praticavam um desporto denominado “cálcio”, muito semelhante ao futebol moderno, onde ocorreu a introdução em Inglaterra por volta do século XVII. (Duarte,2005). Após a solidificação do jogo em Inglaterra, este ganhou regras diferentes e foi alvo de uma organização e sistematização.

As alterações ao modelo primitivo requeriam os seguintes pressupostos:

- O campo deveria medir 120 por 180 metros;
- Em cada ponta do campo seriam instalados dois arcos retangulares;
- A bola era de couro e enchida com ar;

Contudo, a maior envergadura logística do “novo futebol” originou uma minoria filtração de praticantes, levando-o a ser um desporto praticados pela nobreza inglesa.

Em meados de 1848, na conferência em Cambridge, estabeleceu-se um único código de regras para o futebol, ficando a sua profissionalização fixada em 1885, sendo criada no ano

seguinte a International Board, entidade cujo objetivo principal era estabelecer e mudar as regras do futebol quando necessário (Serrado & Serra, 2014).

Por fim, e em consequência de diversas alterações e criação de diferendos em alguns organismos criados para o efeito, em 1904, foi criada a FIFA (Federação Internacional de Futebol Association) sendo até hoje a entidade organizadora de maior destaque de competições internacionais.

4.1.1.2 O futebol enquanto Jogo Desportivo Coletivo

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), designação que engloba, o futebol, futsal, voleibol entre outros, ocupam um lugar extremamente importante na cultura desportiva da sociedade moderna.

Segundo Garganta (2001), a riqueza de situações que os JDC proporcionam constituem um meio formativo por excelência, na medida em que a sua prática induz o desenvolvimento de competências em vários planos, de entre os quais se destacam o tático-cognitivo, o técnico e o sócio afectivo.

Por outro lado, Mertens & Musch (1991) apresentam uma visão que referencia como as situações de exercícios de técnica aparecem claramente nas situações táticas, permitindo assim uma riqueza e autenticidade para o desenvolvimento do praticante de forma progressiva e fluida.

No âmbito do ensino do JDC, Bayer (1994) afirma a existência de duas correntes pedagógicas: por um lado, o método tradicional decompõe os elementos através da memorização seguida de repetição; e por outro, o método ativo, onde são privilegiados os interesses dos jovens a partir de situações causadas pela imprevisibilidade dos JDC permitindo assim uma adaptação e aquisição de conceitos via causa-efeito.

De uma forma genérica, Paes (1997) relaciona as experiências práticas em situações de jogo, com o jogo possível de ser fragmentado para ser ensinado, a fim de proporcionar aos alunos maior conhecimento e valores absolutos e relativos de aprendizagem.

O futebol inserindo-se no lote de JDC, é naturalmente, a modalidade preferencial de opção de práticas para milhões de crianças em idade de início de prática desportiva. Relativamente a Portugal, é um fenómeno socialmente e desportivamente atraente, estando a idade de início de prática fixada nos 4/5 anos de idade (Pereira, 2018).

A potencialização que as práticas de um desporto coletivo têm no desenvolvimento dos jovens, bem como, o positivo contributo na aquisição de valores sócio afetivos possibilita a realização de diferentes estudos que comprovam a existência de um

crescimento/desenvolvimento mais rápido em relação a jovens não praticantes (Graça & Mesquita, 2007).

No sentido de suportar de forma expositiva o afirmado anteriormente, cada jogador desde o primeiro dia no clube, é sujeito a variadas experiências fruto das imensas personalidades e pessoas com que se relaciona, estimulando assim a sua vertente relacional.

4.1.1.3 O futebol como negócio moderno

O futebol, com o passar dos anos, ganhou uma notoriedade em todo o planeta tornando-se um desporto de massas orientado para o espetáculo e potencial financeiro (Stolen *et al.*, 2005).

O balanço financeiro realizado pela FIFA, relativamente à década 2000-2010 permitiu constatar uma distância considerável entre os valores apresentados, em relatório de contas, pelos principais clubes e as demais empresas patrocinadoras. No topo das empresas de atividades ligadas ao futebol, encontram-se empresas petrolíferas, bancos e tecnologia, sendo que, o volume de atividades dessas organizações é muito superior ao dos clubes de futebol.

Em virtude de os grandes clubes de futebol não possuírem, atualmente e no patamar financeiro atual, capacidade autónoma de geração de receitas, apenas 8 clubes de futebol estão inseridos no ranking dos 50 clubes mais valiosos da atualidade (Pereira, 2018).

Outro fator importante, é a gestão de transferências de jogadores, que promovem diversas ações no mercado, sendo que o montante da transferência pode ser diferente do valor anteriormente estabelecido.

Em geral, uma transferência de um jogador entre clubes de diferentes estados de valorização pode ter um efeito semelhante no mesmo mercado (Cosenza, 2004). Sendo assim, a análise destas variáveis reflete uma situação momentânea, podendo ser sensivelmente modificada de uma temporada para a outra.

De um modo geral, o mercado regulador do futebol atual organiza-se, maioritariamente, com o balanço entre gestão de ativos, gestão de patrocinadores e injeção de capital de empresas extremas à entidade (Carvalho, 2013).

4.1.2 O Treinador

O treinador é o líder da equipa, e por conseguinte, o elemento que deve orientar todo o processo. De seguida, será realizada a abordagem sobre a especificidade, formação e perfil do treinador.

4.1.2.1 Ser treinador

O futebol é cada vez mais uma modalidade de excelência onde o planeamento, preparação e a operacionalização são elementos chave na qualidade de um serviço prestado. Desta forma, a liderança e a conseqüente preparação dos jogadores de futebol para estas exigências significativas em cada etapa de desenvolvimento ou, noutra âmbito competitivos, assume particular importância no produto final (Mesquita, 2009).

Numa perspectiva geral, uns treinadores têm a difícil missão de reunir diferentes personalidades e promover um bom funcionamento dos jogadores nas tarefas, sendo naturalmente inevitável a constante adaptação à vertente humana de cada sujeito. Ainda numa perspectiva geral, ao treinador compete a supervisão e monitorização, exercendo o papel de moderador da aprendizagem (Mesquita, 2005).

4.1.2.2 A formação do treinador de futebol

A Federação Portuguesa de Futebol, responsável máxima por todo futebol português, no sentido de definir as normas de Formação de Treinadores, nomeou uma Comissão Nacional de Estudo e Regulamentação que elaborou as orientações do Regime de Formação de Treinadores, definindo as normas da formação, da qualificação e da carreira do Treinador de Futebol. Atualmente, a formação de treinadores é promovida pela FPF num panorama europeu determinado pela UEFA.

Dessa forma, e após todo o processo de criação e colaboração legal com o Instituto Português do Desporto e Juventude, a carreira de treinador desenvolve-se por quatro níveis.

O Grau I corresponde à base hierárquica de qualificação profissional do treinador desportivo. Segundo Moreira (2016), compete ao Treinador de Grau I a orientação, sob supervisão, de praticantes situados nas etapas elementares da formação desportiva, ou a coadjuvação de outros treinadores nas restantes etapas da carreira desportiva do praticante, o que significa afirmar que o mesmo não possui autonomia para o exercício profissional. Contudo, tal não invalida a premência na responsabilização e comprometimento com a formação educativa e desportiva dos praticantes sob a sua orientação, a qual depende, em grande medida, da qualidade da sua intervenção pedagógica e técnica.

De uma forma geral, o treinador de grau I tem com objetivo global conduzir diretamente as atividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da atividade ou carreira dos praticantes ou a níveis elementares de participação competitiva, sob coordenação de profissionais com grau superior e/ou coadjuvar a condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subseqüentes de formação desportiva.

De seguida, relativamente ao grau II, este corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. Todavia, este grau é, portanto, um patamar decisivo para a consolidação dos alicerces de filiação e comprometimento com a sua atividade profissional, exigindo a aquisição das competências profissionais mínimas reivindicadas para o exercício profissional autónomo e simultaneamente tendentes à otimização nos níveis subsequentes de formação.

Num nível superior em relação ao restante, segundo o IPDJ, compete ao treinador de grau III planear o exercício e avaliar o desempenho de um coletivo de profissionais com qualificação igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva, especialmente de praticantes de alto nível de rendimento.

Contudo, requer-se para este nível de formação o domínio de um conjunto de competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervêm, e específica, tendo por referência o nível de prática onde preferencialmente atuam. De um modo geral, um treinador com grau III, terá de ser líder de equipas técnicas plurais e ser, frequentemente, o responsável maior pela qualificação e salvaguarda dos processos de desenvolvimento de carreira dos praticantes tendentes à excelência desportiva.

O treinador de grau IV consubstancia o topo da hierarquia profissional da actividade de treinador desportivo, sendo detentor deste estatuto assumirá as funções de coordenar, dirigir, planear e avaliar toda a atividade técnica em sede de treino e competição desportiva à semelhança do Treinador de Grau de Grau III; acrescentam-se para os detentores de Grau IV as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares, direções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de seleções regionais e nacionais e coordenação de ações de formação em exercício de treinadores.

Do mesmo modo, a sua visão sobre o Mundo e o Desporto terá de ser abrangente, ética e deontologicamente fundada, sendo capaz de influenciar a adoção de “boas práticas” aos profissionais e jogadores sob a sua responsabilidade, de gerar ambientes catalisadores do desenvolvimento do Desporto, de valorizar a integração do conhecimento e o desenvolvimento tecnológico emergente da investigação científica e de experiências de sucesso internacionalmente reconhecidas (Moreira, 2016).

4.1.2.3 O perfil de treinador

Um treinador é, acima de qualquer âmbito investigativo, um sujeito com personalidade e pensamentos isolados e individuais. Dessa forma, segundo Bento (1993), um treinador é

elemento com formação espacializada na área do treino com especial foco na vertente relacional.

Em 2001, Pacheco afirmou que “a evolução dos tempos e as grandes transformações operadas no futebol originaram que o treinador atual tenha de possuir um leque alargado de conhecimentos e capacidades, inquestionavelmente superiores, aqueles que eram exigidos aos treinadores no passado”, sendo naturalmente correto afirmar a transformação a que o futebol foi, também sujeito, contribuiu para uma maior adaptação dos treinadores ao contexto. Mesquita (1997) preconiza que atualmente “torna-se por demais evidente para os que estão envolvidos no processo de treino que não basta treinar muito, mas fundamentalmente treinar melhor”. No que se refere ao papel do treinador e especificamente no futebol, o objetivo é influenciar os comportamentos dos jogadores, onde a diversidade das suas funções, frequentemente, o faz atuar como educador, conselheiro, administrador e líder (Prates, 2011).

Uma das maioríssimas adversidades do treinador, será a sua constante atualizada e adaptação dos novos conceitos teóricos à prática. Segundo Carraveta (2011), “os jogadores de futebol apresentam, dificuldades de adaptação e recuperação, deficiências físicas e técnicas, desequilíbrios de força muscular, falta de motivação e alterações metabólicas, desvios comportamentais, problemas familiares, períodos anímicos, dificuldades de aprendizagem”, por isso, torna-se fundamental que o treinador possua um bom conhecimento sobre o jogador, não só a nível técnico tático mas também em relação ao seu contexto exterior.

Araújo (1995) reforça que o treinador deve possuir uma grande diversidade de conhecimentos sobre questões táticas e técnicas, de treino e psicologia, sendo naturalmente de extrema importância um trabalho multidisciplinar com cada jogador.

Para Martens (1999) o treino de jogo “é uma tarefa difícil, mas se direcionado corretamente provoca efeitos positivos”, valorizando cada recurso humano presente. Todavia, o autor afirma ainda que o contrário pode “ter efeitos prejudiciais numa população muito instável emocionalmente”. Sendo assim, o papel do treinador vai-se alterando consoante a idade dos seus praticantes (Bayer, 2004), sendo que a tarefa obrigatória será sempre “a de ajudar os seus praticantes a estabelecerem objetivos de desempenho realistas, focado no contexto ideais ao desenvolvimento dentro de uma lógica de pensamento planeada e em concordância com todos os intervenientes”.

Segundo Mesquita (2009), o treinador é um elemento “fundamental para a iniciação, orientação e especialização dos jogadores”, sendo que a sua intervenção assume muita importância na formação dos jogadores respeitando a competição como “um clima favorável para que os praticantes possam aplicar os conteúdos adquiridos no processo de treino, onde a ambição de vitória é humanamente natural e a aversão á derrota igualmente aceitável”.

Por fim, numa lógica geral, um treinador deve ser responsável por adaptar a sua intervenção e metodologia às necessidades dos seus praticantes (Lima, 2010).

4.1.2.4 A gestão de recursos humanos

A Gestão de recursos humanos é uma área de serviços internos, que se subdivide em três categorias: o Desenvolvimento Organizacional, que se relaciona com a comunicação interna; a Gestão Administrativa, que se centra nas questões administrativa e burocráticas; e a Gestão de competências, que diz respeito ao recrutamento, avaliação de desempenho, e à gestão da formação de talentos e de carreiras (Guerra & Rodrigues, 1997).

Segundo Chiavenato (1986), o desenvolvimento organizacional tem como objetivo abordar o espírito de mudança e flexibilidade organizacional integrando um envolvimento dos colaboradores em todas as variáveis que os motivam e influenciam na organização. Esta área tem a função de suportar o topo da organização e, em conjunto, planificar e elaborar estratégias relacionadas com a motivação dos colaboradores e consequentemente com o sucesso da organização.

De uma forma geral, e segundo o mesmo autor acima referido, o desenvolvimento organizacional está relacionado com a interação entre a organização, cultura da sociedade específica e ambição de mudança.

Em relação ao desenvolvimento organizacional, a gestão administrativa dos recursos humanos não tem carácter estratégico, mas são realizadas atividades de natureza essencialmente burocrática, ou seja, processamento de informação, gestão do absentismo, controlo do tempo, realização e cessação de tarefas não relevantes (Blanchard et al., 2010).

Por outro lado, a gestão de competência assume particular relevância neste âmbito, uma vez que, apenas recursos humanos totalmente cumpridores do perfil desejado poderão desempenhar de acordo com o previsto as tarefas a desempenhar.

A importância do planeado aquando da conceção da organização e o desenho do perfil de funções tem que contar com a participação da liderança da organização e demais responsáveis específicos (Guerra & Rodrigues, 1997). No entanto, estas competências deverão estar estruturadas por níveis, para aferir os requisitos de recrutamento e seleção, para orientar a gestão de talentos, de carreiras e de formação e, ainda, a avaliação de desempenho.

Na atualidade, é comum verificar-se a tomada de decisão de forma incorreta não respeitando os pressupostos lógicos de recrutamento, e ainda, muito frequentemente são ignorados os perfis corretos de contratação de recursos para as diferentes funções.

4.1.2.5 O conceito de liderança

A liderança é o mecanismo de gestão mais importante no perfil de um treinador de futebol. Ao longo da história, diversos estudiosos se pronunciarão acerca das características da liderança e as suas formas de manifestação.

Segundo Oliveira (1994) “a liderança é sinónimo de direção e refere-se à qualidade de líder, capacidade de liderar, chefia e direção”. Como falado anteriormente, “um líder é responsável pelo clima organizacional” e por manter a motivação em índices elevados reunindo as condições necessárias para a equipa atingir objetivos.

Neste sentido, podemos afirmar que a liderança é uma capacidade de gestão ou persuasão em torno de um objetivo, de acordo com Pinto (1996) onde refere que “toda a organização apresenta objetivos e para que sejam alcançados com sucesso é necessário que haja uma capacidade de influência de um elemento com tal capacidade”.

Nos dias de hoje, o conceito de liderança é, segundo Oliveira (1994) “o processo de conduzir, dirigir e influenciar os comportamentos de um conjunto de pessoas, com a intenção de alcançar um objetivo”, sendo que existe em todas um objetivo a ser atingido e de uma forma ou outra precisa do ser humano para o alcançar.

Dessa forma, em todas as organizações/equipas são encontrados líderes e elementos que são liderados, e nesse sentido cada um dos liderados possui personalidades diferentes com emoções e experiências de vida distintas, o que torna o ato de liderar muito mais complexo. Pereira (1996) refere que principais problemas da liderança, são o estilo, a abrangência da liderança e ainda encontrar o perfil adequado interagir em diferentes situações.

4.1.3 O Jogador

Sendo o jogador o ator principal da modalidade, todas as ações realizadas deverão ser orientadas no sentido de formar e construir uma relação íntima entre o jogador e a ideia de jogo. De seguida, serão abordadas as diferentes particularidades do agente principal do processo.

4.1.3.1 Conceito e fases do desenvolvimento motor

Em virtude da crescente evolução tecnológica e estabilidade económica, as crianças sofreram uma alteração profunda de hábitos de movimento que até então contribuíam para o desenvolvimento da sua autonomia e, conseqüentemente promoveu efeitos negativos no seu desenvolvimento motor, social e emocional (Paupério, 2013).

Segundo Ozmun (2005), o processo de desenvolvimento motor pode ser estudado como processo ou produto, que integra todos os fatores influentes (biológicos, ambientais e da tarefa) determinando o desempenho motor do indivíduo ao longo da vida.

Gallahue & Ozmun (2005) referem que o desenvolvimento motor se manifesta nas três categorias do comportamento motor: os movimentos de locomoção, os movimentos de manipulação e o controlo postural ou estabilizador.

O desenvolvimento motor integra diferentes fases onde, em cada uma delas, incorpora diversas alterações comportamentais de acordo com as diferentes faixas etárias. motor e respetivos estágios de desenvolvimento.

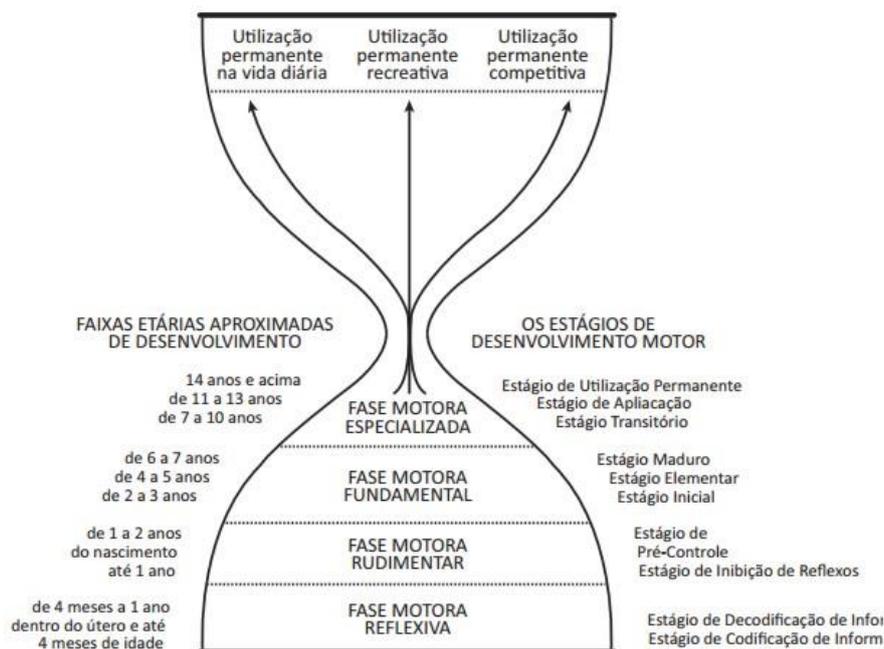


Figura 3 – Adaptado de Gallahue (2005). Fase etárias do desenvolvimento motor.

Na base da pirâmide, situa-se fase dos movimentos reflexos. Estes são movimentos involuntários provocados por estímulos como a luz, o som ou o toque. Esta fase subdivide-se em dois estágios: o estágio de codificação de informações que se inicia ainda dentro do útero e termina por volta dos quatro meses de idade e, o estágio de decodificação de informações, que se inicia aproximadamente aos quatro meses de idade e finda perto do primeiro ano de vida. Após a fase dos movimentos reflexos, surge a fase dos movimentos rudimentares onde é assegurada a transição entre os movimentos involuntários e o aparecimento de padrões de movimentos fundamentais.

Estes são os primeiros movimentos voluntários que se caracterizam pelo seu aparecimento sequencial previsível, onde a maturação é determinante, mas onde os fatores biológicos, ambientais e da tarefa podem influir.

De acordo com os mesmos autores, surge posteriormente a fase dos movimentos fundamentais que corresponde ao período de exploração do corpo. As crianças reagem aos diversos estímulos de forma mais controlada e precisa e por isso, os movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos são individualmente aprimorados e só depois combinados.

Os movimentos estabilizadores englobam movimentos de equilíbrio dinâmico como caminhar em diferentes trajetórias ou realizar um rolamento para a frente; de equilíbrio estático como colocar-se, manter-se ou equilibrar-se com um pé e posturas que abranjam inclinações e rotações. Os movimentos locomotores englobam habilidades como corrida, os diversos saltos, galope, entre outros e, por fim, os movimentos manipulativos abarcam o lançar, receber, rebater, pontapear, entre outros.

Por fim, fase dos movimentos especializados que resulta da combinação das habilidades motoras fundamentais em diversos desempenhos motores do dia-a-dia, de lazer ou ainda ao nível desportivo. Os movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos vão sendo aperfeiçoados de acordo com a exigência das situações. Esta fase divide-se em três estágios: o estágio transitório que decorre entre os 7 e os 10 anos de idade e se caracteriza pela utilização das habilidades motoras fundamentais em atividades de lazer e desportivas, agora mais precisas e controladas. É neste período que a criança explora várias combinações de habilidades motoras fundamentais que se irão traduzir em ações motoras inerentes aos demais desportos.

O estágio de aplicação que se inicia por volta dos onze e termina pelos treze anos de idade e é caracterizado pelo crescente desenvolvimento cognitivo que, aliado a uma experiência motora permite à criança tomar decisões quanto à sua prática desportiva. O estágio de utilização permanente inicia-se por volta dos catorze anos e prolonga-se ao longo da vida. Este é considerado o culminar do processo de desenvolvimento motor, onde as crianças utilizam todo o repertório motor adquirido nos estágios e fases anteriores nas suas atividades desportivas no decorrer da sua vida.

4.1.3.2 Crescimento, Desenvolvimento e Maturação

O desenvolvimento humano e a sua compreensão conceitual é o foco de diversos estudos durante os últimos anos, e em virtude desse objetivo, o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é um marco relevante no que tange a essa busca conceitual, pois amplia os indicadores econômicos existentes, como a renda, incorporando também índices relacionados à saúde e à educação (Massa & Ré, 2010).

O processo de crescimento, maturação e desenvolvimento é baseado nos pressupostos fundamentais das relações afetivas, sociais e motoras dos jovens (Massa & Ré, 2010), sendo

que, é necessário identificar e adequar os respectivos estímulos ambientais aos fatores estruturantes desse âmbito. Numa primeira fase, segundo Papalia & Olds (2000) é necessário afirma que “o crescimento inclui aspetos biológicos quantitativos relacionados com a hipertrofia e a hiperplasia celular, enquanto a maturação pode ser definida como um fenômeno biológico qualitativo, relacionando-se com o amadurecimento das funções de diferentes órgãos e sistemas”.

Por outro lado, o desenvolvimento é interpretado como um “sistema entre as características biológicas individuais (crescimento e maturação) com o meio ambiente ao qual o sujeito é exposto durante a (Malina, 1994) O crescimento, maturação e desenvolvimento humano são processos que se baseiam num sistema altamente sensível e de interação constante. Desse modo, ao longo do ciclo da vida humana, as aquisições motoras de crianças e adolescentes nunca deverão ser analisadas de forma particular, mas numa lógica bio cultural, considerando todas as variáveis biológicas e socioculturais presentes na vida do ser humano. (Rogoff, 1995).

Numa fase inicial, e logo após o nascimento, inicia-se uma “injeção de informação” entre o sujeito e o ambiente que o rodeia, influenciando principalmente o cérebro e as funções sensoriais exteroceptivas (Papalia & Olds, 2000). Ou seja, desde o nascimento o bebé já é capaz de sentir e começar a formar as primeiras impressões perceptuais e afetivas com o ambiente que o cerca, que serão fundamentais para seu futuro desenvolvimento.

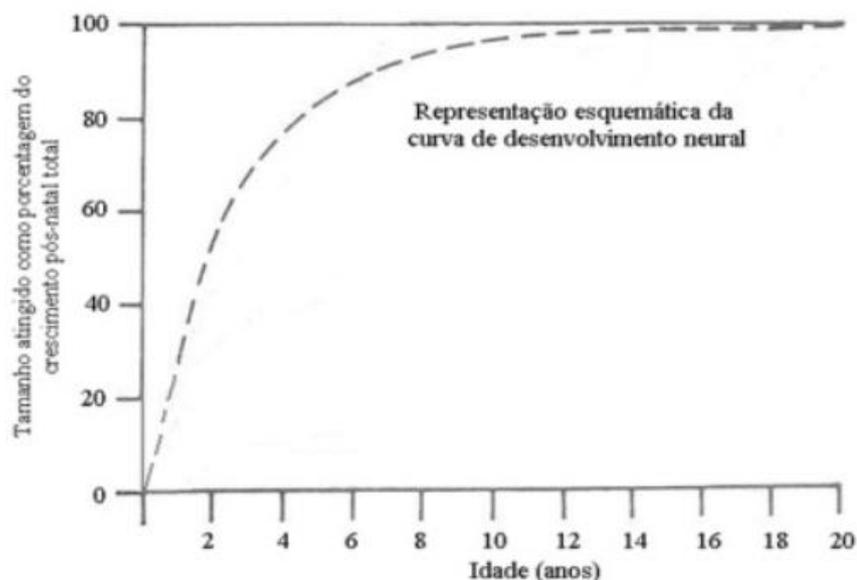


Figura 4 – Crescimento e desenvolvimento do sistema neural. (Adaptado de Tanner (1962)).

De uma forma geral, a atividade motora de um bebé recém-nascido é bem ativa, mas desordenada e sem finalidade objetiva, realizando movimento de forma assimétrica quer nos membros superiores quer nos membros inferiores (Diamond, 2000). Alguns do movimento referido são característicos da idade sendo inibidos nos meses subsequentes devido ao

amadurecimento do cerebelo e do córtex frontal, iniciando-se assim o surgimento de movimentos voluntários e melhor organizados. Este conjunto de relações com o espaço exterior influencia o desenvolvimento humano do sujeito, sendo fundamental para a estruturação e a organização do sistema nervoso no que se refere aos aspetos emocionais, cognitivos e motores (Knudsen, 1998).

Por outro lado, a falta de experiência motora adequada à idade pode comprometer o desenvolvimento posterior da criança em termos motores, cognitivos, afetivos e/ou sociais. Por fim, de uma forma geral, esta primeira etapa deve ser considerada importante tanto para a geração de futuros jogadores como para a formação de cidadãos.

Numa fase posterior, entre os 3 e os 5 anos de idade, os sistemas sensoriais deverão continuar a ser estimulados através do recrutamento de uma vasta gama de experiências com foco nos mecanismos proprioceptivos, permitindo ao sujeito diferentes modos de integração sensório-motora (Stolen et al., 2005). Nesse sentido, as habilidades motoras fundamentais adquiridas são alvo de uma refinação a execução de movimentos de complexidade crescente, devendo a coordenação motora ser desenvolvida de modo conjunto com o processamento cognitivo condizente com a capacidade individual da criança. Na fase referida, “as curvas de crescimento em estatura e peso corporal mantêm-se relativamente estáveis em ambos os gêneros”, com ganhos anuais médios em torno de 7 cm e 2.5 kg, respetivamente (Malina, 1994).

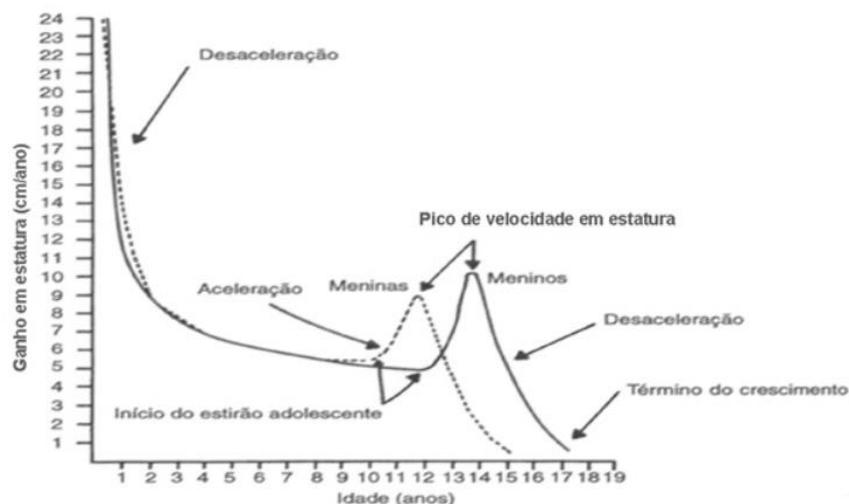


Figura 5 – Curvas típicas de crescimento em estatura. (Adaptado de Malina et al. (2009)).

Relativamente ao ritmo de crescimento e à estatura final, estes estão vinculados principalmente a fatores genéticos e nutricionais (Malina et al., 2009) sendo, logicamente, respeitados “os limites fisiológicos e estruturais da criança”. Se considerarmos a composição corporal, segundo Ortega et al. (2007) as crianças e adolescentes ativos tendem a “apresentar menores índices de gordura corporal, fato positivo inclusive para o controle do sobrepeso e obesidade, principalmente quando associado a aspetos nutricionais adequados”.

Considerando a individualidade da criança em função de seu ritmo de desenvolvimento biológico e de experiências ambientais, é muito importante a iniciação desportiva.

Na fase seguinte, entre os 5 e 10 anos de idade ocorre uma grande evolução na coordenação e controle motor, facilitando a aprendizagem de habilidades motoras (Massa & Ré, 2010). Nessa fase, ocorre um aumento relativamente constante da força, velocidade e resistência, especialmente quando ocorrem estímulos ambientais adequados (Armstrong & Welsman, 2000; Praagh, 2000). Assim como nas fases anteriores, a diferença no desempenho motor entre sexos é pequena ou praticamente inexistente.

Todavia, por questões culturais, ocorre uma tendência de menor movimento dos indivíduos do sexo feminino em relação ao masculino.

Por fim, e de uma forma generalizada, durante a puberdade (desde os 11 aos 16 anos de idade), ocorrem enormes alterações morfológicas e funcionais que se integram diretamente no envolvimento e na capacidade de desempenho desportivo (Malina, 2009). Por esse motivo, segundo o mesmo autor, a puberdade é um período de enorme dinamismo no desenvolvimento, marcado por rápidas alterações no tamanho e na composição corporal.

4.1.3.3 *Períodos Sensíveis*

Um período sensível, é um período de tempo durante o qual um determinado sujeito se torna mais suscetível à influência de determinadas situações externas. Este período não deve ser interpretado apenas como uma fração de tempo em que determinado evento tem maior probabilidade de influenciar, de forma eficiente, qualquer função ou órgão, mas como o período de tempo em que um indivíduo está mais predisposto à influência do evento, podendo ser reforçado a existência de vários períodos sensíveis para o mesmo órgão ou função (Malina et al., 2009).

Os conceitos de período crítico têm como base científica que o processo organizacional é mais facilmente modificado no período de tempo em que ele ocorre com maior rapidez. Contudo, segundo o mesmo autor “o momento de maior rapidez na organização num processo particular não é apenas um período crítico para decisões, mas também um período ótimo para produzir as mudanças desejadas”.

Dessa forma, o conceito de período crítico assume que as mudanças associadas ao crescimento, maturação e desenvolvimento ocorrem com maior rapidez e que o processo organizacional pode mais facilmente ser modificado durante esses períodos (Schmidt, 1982).

Segundo o anterior autor, um período sensível para qualquer tipo de aprendizagem é o “momento em que o máximo de expressão de capacidades se apresentam pela primeira vez”.

No entanto, é fundamental que o sujeito tenha uma predisposição natural para aprender, onde a sua motivação varia consoante o grau de sucesso atingido.

Idade	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cap. de aprendizagem motora			■	■	■	■	■		■	■
Cap. de condução e diferenciação				■	■	■	■		■	■
Cap. Reação Visual e acústica			■	■	■					
Cap. de Orientação espacial		■	■	■	■	■	■		■	■
Cap. de ritmo		■	■	■	■	■	■			
Cap. de equilíbrio				■	■	■	■			
Resistência		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Força				■	■	■	■	■	■	■
Velocidade		■	■	■	■	■	■	■	■	■

Figura 6 – Modelo de fases sensíveis de estimulação. (Adaptado de Martin. (1982)).

Ao nível da maturação do indivíduo, o envolvimento e as experiências de aprendizagem devem ser tomadas em consideração, uma vez que Magill (2000) interpreta os períodos sensíveis como “períodos de prontidão ótima e propõe um modelo para a sua determinação que tem como fatores a maturação e a experiência anterior (aprendizagem e motivação) ”.

Segundo Bruggemann & Zintl (1989), no âmbito do treino desportivo, e mais especificamente no contexto do treino das capacidades motoras, o grau de treinabilidade é influenciado pelo genótipo, verificando-se uma forte interação entre os efeitos do genótipo e dos efeitos do envolvimento, ocasionando uma grande variação entre indivíduos no grau de sensibilidade ao treino.

4.1.3.4 Prática desportiva nos jovens

A prática desportiva geral contribui, de forma decisiva para a formação do indivíduo, sendo que esta incide nas dimensões físicas e emocionais, mas também promove o aumento dos níveis interação sócio afetivo, bem como têm um efeito positivo geral na saúde do praticante (Pereira, 1996).

Segundo Corte-Real et al. (2008), num estudo em que se analisou as relações entre a prática desportiva de estudantes universitários e o modo como eles percecionavam no geral as suas vidas e a si próprios, verificou-se que “os indivíduos com níveis mais elevados de satisfação com a vida e afeto positivo e, por conseguinte menos afeto negativo eram os indivíduos mais fisicamente ativos”. Este estudo vai de encontro ao também comprovado por Paupério (2013) num estudo entre adolescentes em que concluiu que “existe uma clara associação positiva entre a prática desportiva e altos níveis de satisfação com a vida”.

Neste sentido, a prática desportiva contribui decisivamente para a construção da cidadania, cujo processo passa pela interiorização de valores. De uma forma geral, a conceção desportiva também se pode assumir como educativa em si mesma, dependendo dos valores que nela e por ela são transmitidos (Blázquez, 1999).

Por outro lado, a prática desportiva pode também implicar uma panóplia de riscos para o praticante tais como o stress, a pressão dos resultados ou a adaptação às metodologias. Por isso, segundo o anterior autor, o desajuste das metodologias de treino em relação à etapa de crescimento e maturação surgem essencialmente da falta de enquadramento e qualidade de serviço dos agentes desportivos. Por fim, o ajuste dos diferentes âmbitos desportivos e a adequação da prática ao público alvo permite uma maior eficácia no serviço prestado com resultados muito mais consolidados e eficientes.

4.1.3.5 Etapas de formação

O processo de formação dos jogadores deve ser interpretado a longo prazo, considerando o desenvolvimento gradual e integro das capacidades dos jogadores e as condições do ambiente de prática no qual estão inseridos. O futebol predispõe um ambiente competitivo, em que sua preparação segue as normas orientadoras relativas aos aspetos mais previsíveis do contexto, como a estrutura, as regras e características tático-técnicas. No entanto, o ambiente é muito completo e imprevisível devido à incerteza e surpresa das ações e reações dos jogadores que visam solucionar os problemas de forma inteligente e eficaz (Garganta, 2002).

A intervenção dos jogadores nas situações de jogo é representada pelo produto das suas ações relativas à tomada de decisão, perceção e produto da decisão. Dessa forma, o processo de formação do futebol deve estabelecer um histórico de diversidade de experiências, passando fatores internos e externos ao jogo (Oliveira, 2003). Desde a iniciação é importante a criação e diversidade de contexto (múltiplas experiências), bem como, é necessário a construção de um ambiente de aprendizagem em que os procedimentos e objetivos pedagógicos sejam alcançados.

De uma forma progressiva, as exposições dos jogadores a novos problemas do meio requerem uma autoadaptação e resposta efetiva dentro da complexidade a que os indivíduos estão sujeitos. Segundo Garganta & Pinto (1994), a partir dos princípios táticos do jogo, e dentro dos parâmetros gerais dos jogos desportivos coletivos, são requeridas normas orientadoras que sustentem as referências nas etapas de formação desportiva. A preparação e formação desportiva sofreu, ao longo do tempo, diversas mudanças na forma de interpretação e intervenção no contexto. Nas últimas décadas, têm sido criados vários modelos teórico-práticos que se propõem a compreender o desenvolvimento do jogador (Balyi et al. (2004).

No caso dos desportos coletivos, e de acordo com o anterior autor, este período de formação é denominado por Preparação Desportiva a Longo Prazo, onde definem um processo pedagógico de acordo com as leis do desenvolvimento pessoal e performance, que por sua vez, permite auxiliar a maximização das distintas capacidades dos indivíduos numa determinada idade.

Quadro 6 - Quadro do modelo LTAD (Bailey et al., 2013)

Início Ativo 0-6 Anos	Aquisição dos movimentos “fundamentais”. Estimulação diversificado com o meio (estimulação das capacidades coordenativas); compreender que a atividade física é uma componente essencial para o desenvolvimento harmonioso da criança (importante para o desenvolvimento saudável das crianças especialmente para as que têm algumas lacunas, com o intuito da aquisição de hábitos/estilos de vida ativos). Nesta fase é determinante proporcionar atividade física diária, sem restrição de tempo, dando à criança a oportunidade de ter uma atividade física espontânea, contribuindo para uma maior aptidão física. É fundamental que nos jogos para as crianças não se dê demasiada ênfase à competição, e que o importante é a sua participação em atividades inclusivas e prazerosas.
Fundamentos 6 – 9 Anos (rapazes) 6 – 8 Anos (raparigas)	Estimular todas as habilidades motoras fundamentais com o intuito de as desenvolver. As habilidades desenvolvidas nesta fase devem ser bem estruturadas, positivas e divertidas. Nesta fase é crucial desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais (velocidade, força e resistência) através da realização de jogos; incentivar a criança a participar em diferentes modalidades desportivas; desenvolver a velocidade lateral, linear e multidirecional; incluir exercícios de treino do tipo calistênicos e exercícios com bola medicinal e com bola suíça; introduzir regras simples às crianças e ética no desporto; incentivar a criança a participar uma ou duas vezes por semana no seu desporto preferido (caso o tenham) desde que participem em muitas outras atividades físicas e desportivas, várias vezes por semana.
Aprender a treinar 9 – 12 Anos (rapazes) 8 – 11 Anos (raparigas)	Aprender as habilidades desportivas na sua generalidade. O período entre os 9 e os 12 anos é dos mais importantes no que concerne ao desenvolvimento motor da criança, pois estas habilidades são os pilares para o seu completo desenvolvimento atlético. Torna-se assim importante continuar a desenvolver as habilidades motoras fundamentais, bem como ensinar as habilidades desportivas na sua generalidade; desenvolver a força através de exercícios calistênicos; desenvolver a resistência através de jogos; desenvolver a flexibilidade; desenvolver a velocidade, através do recurso a atividades específicas focadas na agilidade, rapidez e mudança de direção; ter uma competição estruturada consciencializada nas diferenças de idade, formação e habilidades. Nesta fase é importante subdividir o tempo de atividade (70% dedicado ao treino e 30% à competição), incentivando à prática de jogo não estruturado. Desta forma, os atletas potenciam a sua preparação para a competição a curto e longo prazo, comparativamente aos que se preocupam somente com o ganhar
Treinar para treinar 12-16 Anos (rapazes) 11-15 Anos (raparigas)	Continuar a desenvolver e consolidar habilidades desportivas específicas. Nesta etapa os jovens consolidam as suas habilidades desportivas específicas (técnico-táticas). Constituindo assim uma janela de adaptação rápida ao nível da capacidade aeróbia, velocidade e força. Os atletas durante as competições jogam para vencer, bem como para dar o seu melhor, contudo o mais importante nesta fase de treino é aprender o essencial, em detrimento da competição. Após o início do Pico de Velocidade de crescimento em Altura é prioritário fazer um tipo de treino de caráter aeróbio, desenvolvendo níveis de habilidade (“readaptação coordenativa”), velocidade, força e flexibilidade; neste estágio é determinante ainda aprender a lidar com os desafios físicos e mentais da competição.
Treinar para competir 16-23 Anos (rapazes) 15-21 Anos (raparigas)	Otimizar as capacidades motoras e aprender/desenvolver a competição; otimizar a preparação física geral e específica e as habilidades individuais, potenciando o desempenho/performance desportiva. É crucial perceber se todos os objetivos referentes à etapa anterior “Treinar para treinar” foram alcançados, antes de enfatizar os objetivos da etapa “Treinar para competir”. É também fundamental garantir, durante toda a época, alta intensidade e treino específico. Deverá ser dedicado aproximadamente 40% do tempo de treino para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas específicas e melhorar a condição física, e 60% do tempo de treino para a competição e treino específico para a preparação da competição (preparação mental e decisional).
Treinar para ganhar +19 Anos (rapazes) +18 Anos (raparigas)	“Treinar para ganhar” é a etapa final de preparação atlética. Nesta etapa, o focus do treino está delineado para a maximização da performance, estando direcionado para a preparação dos atletas para as competições, logo, o treino deverá ir ao encontro das exigências do jogo (físicas, técnicas, táticas, psicológicas, decisonais, entre outras).

Porém, é necessário apresentar o Modelo de Especialização Tardia do Jogador (Balyi & Hamilton (2004) onde para além das diferenças ao nível do número de etapas de formação e das especificidades das modalidades desportivas, esta proposta distingue-se por considerar

que a divisão das etapas de formação não deverá ter apenas em consideração a idade cronológica dos jogadores, mas a sua idade maturacional.

ETAPAS	FÍSICOS	TÉCNICO	TÁTICO	PSICOLÓGICO
Fundamental stage	Desenvolver o ABC do movimento: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade em saltos, deslocamentos, remates, lançamentos e outros jogos.	Melhorar relacionamento com a bola: controlo da bola através das ações individuais (recepção, drible, passe e remate).	Conceitos de jogo e regras básicas. Introduzir a cooperação entre os jogadores na realização de situações jogadas.	Conhecimento básico do contexto de jogo para construir a inteligência de jogo e tomada de decisão.
Learning to Train	Momento fundamental para o treino da velocidade, flexibilidade e aspetos técnicos (skills).	Desenvolver um maior leque de movimentos relacionados com o Futsal. As habilidades técnicas são desenvolvidas no contexto de jogos básicos do Futsal.	Desenvolver concentração e incentivar a tomada de decisão através de combinações simples, introduzindo as marcações, desmarcações e ocupação de espaço livre.	A motivação intrínseca é desenvolvida pelo divertimento e prazer de jogar. Apelar à imaginação, criatividade e incutir o aumento das regras de treino.
Training to Train	Condicionamento específico da modalidade - a resistência, velocidade, força, flexibilidade. Trabalho de core para prevenção de lesões	Aquisições técnicas num contexto mais complexo e habilidades específicas em função das posições. Treino individualizado para melhorar os pontos fortes e fracos.	Maior ênfase no jogo de equipa. Compreender os princípios de jogo ofensivos e defensivos em função da especificidade posicional desenvolvida através de jogos reduzidos e competição.	Introduzir rotinas pré-competitivas, e preparação mental (autocontrolo, autoeficácia, comunicação). Introduzir treino e competição diária. Técnicas de relaxamento e controlo da ansiedade.

Figura 7 - Modelo de Especialização Tardia (1) (Balyi & Hamilton, 2004)

De seguida, na figura seguinte, são apresentadas as etapas finais relacionadas com o treino para competição e o treino para “ganhar” (rendimento).

ETAPAS	FÍSICOS	TÉCNICO	TÁTICO	PSICOLÓGICO
Training to Compete	Continuar a desenvolver a flexibilidade, a agilidade, resistência aeróbica e anaeróbica, a força. Prevenção e cuidados de lesões. Individualização de treino físico. Monitorização níveis físicos.	Continuar a desenvolver habilidades avançadas. Habilidades individuais surgem como “estilo pessoal”. O treino das competências acontece em alta intensidade em condições competitivas.	Organização posicional e estrutural para potenciar a performance. Relação entre os jogadores em função das unidades funcionais. Uso eficaz das situações estratégicas. Capacidade de adaptação à organização adversária e consequentes alterações táticas.	Pré-competição: metacognição, autocontrolo, imaginação e criatividade, estabelecimento de metas, força mental, controlo da ansiedade e relaxamento. Manter capacidades mentais sob a fadiga e pressão. Análise de desempenho para identificar os pontos fracos mentais.
Training to Win	Maximização das capacidades físicas para a performance. Programas para a manutenção e melhoria das capacidades individuais. Periodização e controlo do treino e recuperação são essenciais.	Concluir o refinamento de habilidades específicas para assegurar um melhor desempenho sob pressão. Habilidades ajustadas às exigências e características da competição devem ser potenciadas.	Alta confiança e competência na tomada de decisão, liderança e análise de jogo. Capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças nas condições do mesmo.	As práticas e rotinas pré-competitivas são automáticas. Firme confiança na tomada de decisão. Maior sentido de responsabilidade, disciplina e liderança. Mentalidade competitiva e vontade de vencer.

Figura 8 - Modelo de especialização tardia (2) (Balyi & Hamilton, 2004)

De seguida, e numa versão mais atual do panorama nacional do futebol português, a federação portuguesa de futebol (FPF) através da estrutura técnica nacional da formação catalogou as etapas de envolvimento de acordo com o seguinte quadro.

Quadro 7 - Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol. (Milheiro et al., 2018.)

ETAPA	PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS	PRINCIPAIS OBJETIVOS
Sub 5-6-7-8-9: Descoberta e Formação das Bases do Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Período de grandes mudanças evolutivas - Maior desenvolvimento e eficácia corporal - Surgimento da inteligência operativa - Superação do contexto familiar - Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> - Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol - Criar marcas para a vida - Incentivar as crianças a pensar e a decidir (não formatar) - Conquistar a riqueza motora - Recriar contexto de futebol de rua
Sub 10-11-12-13: Desenvolvimento das Bases do Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia maior equilíbrio aceitando os outros - Tem maior controlo de si próprio - Possui um autêntico sentido do que é lógico - Período sensível para a capacidades coordenativas - Aumento da capacidade de orientação espacial - Gosto enorme pelo jogo/oposição 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória - Desenvolver as diferentes técnicas individuais - Desenvolvimento da coordenação motora específica - Iniciar a adaptação a posições específicas - Iniciar a aprendizagem de comportamentos tácticos individuais e coletivos
Sub 14-15-16-17- 18-19: Início /Desenvolvimento do Rendimento no Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência - Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento - Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas - Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) - Grande instabilidade emocional - Maturidade sexual/estabilização do crescimento - Busca da identidade própria e da independência - Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade - Emergem os valores e comportamentos adultos - Definição de objetivos desportivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a capacidade de resiliência - Potenciar as diferentes técnicas individuais - Desenvolver comportamentos tácticos coletivos nos diferentes momentos do jogo - Iniciar a definição da posição específica - Desenvolver comportamentos tácticos individuais - Construir uma estrutura mental sólida - Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais - Desenvolver comportamentos tácticos coletivos dos diferentes momentos do jogo - Definição da posição específica - Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos tácticos individuais - Aumentar a complexidade dos exercícios do treino
Sub 20-21: Elevado Rendimento no Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Maturação desportiva - Estabilidade comportamental - Afirmação desportiva - Deslumbramento desportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar comportamentos tácticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo - Maturar todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação - Consolidar as técnicas individuais - Confrontação com diferentes realidades de jogo - Consolidar de uma estrutura mental forte

4.1.3.6 Perfil de Jogador

Um projeto de formação parte do princípio fundamental da definição de um conjunto de características que se pretende que esses jogadores quando formados possuam, portanto, esse produto é suportado pela questão estrutural do clube (Vale, 2014). Na formação, não se deve priorizar a formação de equipas, mas de jogadores, onde se respeita uma série de etapas organizadas de acordo com o rendimento e evolução individual.

Segundo Quina & Graça (2011), num desporto em constante evolução “pretendemos formar o jogador para o futebol de futuro, aquele onde terá de obter resultados em adulto, e naturalmente dessa forma, acreditamos que “os jogadores têm que possuir uma cultura tática cada vez maior que lhes permita desempenhar diversas funções, independentemente do modelo de jogo adotado”.

Consoante a posição que ocupam no terreno, os jogadores possuem determinadas funções ou missões táticas que se devem observar num conjunto de atitudes e comportamentos emocionais e tático- técnicos específicos. As tarefas ou missões táticas são comuns a todos os escalões, embora com níveis de exigência diferentes de acordo com os escalões em questão. O quadro seguinte ilustra as qualidades e respetivas caracterizações da posição de guarda-redes.

Quadro 8 - Características Modelo – Posição - Guarda Redes

GUARDA REDES		
Qualidades	Com Posse	Controlo da velocidade de Jogo, Jogo de posições, Eleição.
Táticas	Sem Posse	Comunicação, Controlo de diferentes formas de defender, Rapidez de execução.
Qualidades	Com Posse	Técnica, Técnica de lançamento com os pés e com as mãos.
Técnicas	Sem Posse	Controlo dos passes em profundidade.
Qualidades Físicas		Força, Poder de Duelo, Poder de Lançamento.
Qualidades Psicológicas		Disciplina e responsabilidade, Capacidade de comunicação, Condutor (líder e organizador)

De seguida, os dois quadros abaixo apresentados, as qualidades e respetivas caracterizações das posições de defesa central e defesa lateral.

Quadro 9 - Características Modelo – Posição - Defesas Laterais

DEFESAS LATERAIS		
Qualidades	Com Posse	Controlo da velocidade de Jogo, Jogo de posições, Eleição.
Táticas	Sem Posse	Comunicação, Controlo de diferentes formas de defender, Rapidez de execução.
Qualidades	Com Posse	Técnica de passe e remate, Controlo de bola.
Técnicas	Sem Posse	Orientação dos apoios, Contenção, Coberturas.
Qualidades Físicas		Velocidade em curta, média e longa distância, Poder de remate e de passe, Agilidade.
Qualidades Psicológicas		Trabalho de equipa, Disciplina e responsabilidade.

Posteriormente, o quadro apresentado explicita as características modelo dos defesas centrais.

Quadro 10 - Características Modelo – Posição - Defesas Centrais

DEFESAS CENTRAIS		
Qualidades	Com Posse	Controlo da velocidade de Jogo, Jogo de posições, Eleição.
Táticas	Sem Posse	Comunicação, Controlar as diferentes formas de pressão, Fases ativa e passiva.
Qualidades	Com Posse	Técnica de passe, Reposição da bola em jogo, Uso da velocidade.
Técnicas	Sem Posse	Orientação dos apoios, Contenção, Coberturas.
Qualidades Físicas		Velocidade em curta, média e longa distância, Poder de remate e de passe, Poder no jogo de cabeça.
Qualidades Psicológicas		Mentalidade “assassina”, Disciplina e responsabilidade, Condutor (líder e organizador).

Continuamente, os dois quadros seguintes apresentam as qualidades e respetivas caracterizações das posições de Médio e Interior.

Quadro 11 - Características Modelo – Posição - Médios

MÉDIOS		
Qualidades	Com Posse	Controlo de velocidade, sempre em posição de receber a bola, Eleição.
Táticas	Sem Posse	Comunicação, Controlar as diferentes formas de pressão.
Qualidades	Com Posse	Técnica de passe, Drible para passar, uso da velocidade.
Técnicas	Sem Posse	Orientação dos apoios, Contenção, Coberturas.
Qualidades Físicas	Velocidade em curta, média e longa distância, Poder de remate e de passe, Coordenação fina.	
Qualidades Psicológicas	Conductor (líder e organizador), Disciplina e responsabilidade, Autoconfiança, Autoridade.	

De seguida, o quadro apresenta as características dos médios interiores.

Quadro 12 - Características Modelo – Posição - M. Interiores

MÉDIOS INTERIORES		
Qualidades	Com Posse	Jogo de posições, Controlo de velocidade, Saber marcar ou criar oportunidades.
Táticas	Sem Posse	Comunicação, Controlar as diferentes formas de pressão.
Qualidades	Com Posse	Técnica de passe e remate, Drible, Controlo de bola.
Técnicas	Sem Posse	Orientação dos apoios, Contenção, Coberturas.
Qualidades Físicas	Velocidade em curta, média e longa distância, Resistência em regime de velocidade, Poder no jogo aéreo no ataque.	
Qualidades Psicológicas	Vontade de trabalhar para a equipa, Disciplina e responsabilidade, Autoconfiança.	

Na mesma sequência, o quadro seguinte apresenta as qualidades e respetivas caracterizações da posição de Extremo.

Quadro 13 - Características Modelo – Posição - Extremos

EXTREMOS		
Qualidades	Com Posse	Jogo de posições, Chegar a posições de golo, Controlo de velocidade.
Táticas	Sem Posse	Perspicácia para fechar espaços como equipa, Pressionar e/ou manter a posição.
Qualidades	Com Posse	Uso da velocidade, Capacidade de cruzamento, Controlo de bola.
Técnicas	Sem Posse	Orientação dos apoios, Contenção, Coberturas.
Qualidades Físicas	Mudança de ritmo, Velocidade em curta, média e longa distância, Poder do drible.	
Qualidades Psicológicas	Vontade de trabalhar para a equipa, Disciplina e responsabilidade, Autoconfiança.	

Por fim, através do quadro seguinte, são apresentadas as características dos avançados.

Quadro 14 - Características Modelo – Posição - Avançados

AVANÇADOS		
Qualidades	Com Posse	Jogo de posições, Controlo de velocidade, Orientação.
Táticas	Sem Posse	Controlo dos diferentes tipos de pressão, Comunicação, Sempre em atitude de pensar/executar.
Qualidades	Com Posse	Marcar golos, Jogo de cabeça, Controlo de bola.
Técnicas	Sem Posse	Orientação dos apoios, Contenção, Coberturas.
Qualidades Físicas	Velocidade em curta, média e longa distância, Técnica em velocidade, Mudança de ritmo.	
Qualidades Psicológicas	Vontade de trabalhar para a equipa, Disciplina e responsabilidade, Autoconfiança.	

4.1.4 O treino

O conceito de treino pressupõe a relação ação-efeito, num processo que visa o adquirir conhecimentos, habilidades e capacidades. Por outro lado, segundo Garganta (2002) o treino é a aprendizagem que é desenvolvida a melhorar as capacidades e rendimento jogadores.

4.1.4.1 Fundamentação e organização do exercício de treino

Segundo Castelo (1996) o treino é um processo pedagógico com vista a desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes, sendo que o mais importante no treino é a seleção de exercícios e a execução dos que conduzem ao objetivo desejado e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e da planificação do exercício (Proença, 2008).

O exercício é definido como a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio metodológico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do jogador na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos (Garganta & Pinto, 1994).

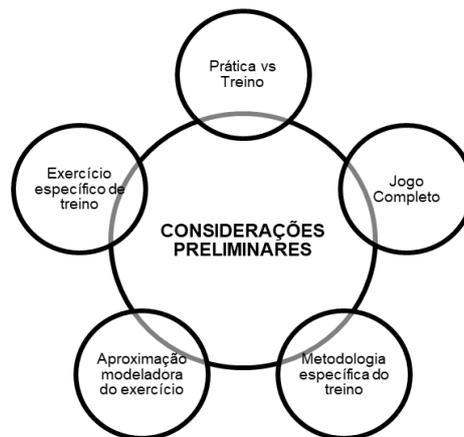


Figura 9 - Considerações Preliminares acerca do treino (Castelo, & Matos, 2009.)

Segundo Castelo & Matos (2009), o exercício é definido como “a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio metodológico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do jogador na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos”. Dessa forma, podemos “fragmentar” os fundamentos do exercício de treino em 4 grandes variáveis.

Relativamente à definição, esta subdivide-se na (1) unidade lógica de programação, que têm como vertentes fundamentais o ensino, a aprendizagem, o desenvolvimento, a superação e por fim, a criação; (2) meio metodológico, que considera a complexidade, a especialização, a

continuidade, a progressividades, a individualização, a obrigatoriedade e por fim, o hipoteticamente construído; (3) melhoria da capacidade, que se relaciona com a dimensão racional, com o integro e com o específico; e por fim, (4) o conhecimento científico, que considera quatro aspetos (encadeada, organizada, orientada e modelada).

Por outro lado, a natureza consubstancia-se pela mobilização de um conjunto de recursos (Castelo & Matos, 2009) sendo eles (1) os recursos informacionais, que perspetivam o âmbito da percepção, memória, atenção e antecipação; (2) os recursos energéticos, que dizem respeito aos processos respetivos (anaeróbio alático, anaeróbio láctico e aeróbio), e por fim, (3) os recursos afetivos que se referem ao conteúdo do exercício, nível de êxito, informação de retorno e processo cognitivo.

A estrutura, uma das quatro grandes variáveis, esta divide-se em (1) objetivo, referindo-se à orientação total da ação; (2) no conteúdo, onde se evidenciam os métodos de treino; (3) na forma, que onde assume particular importância na complexidade do exercício; e (4) no nível da performance, onde ocorre uma análise do produto realizado.

Por fim, ao nível dos princípios, onde se adiciona uma importância fulcral na globalidade da atividade, esta grande variável subdivide-se em (1) princípios biológicos, que derivam da análise da capacidade do ser humano reagir a estímulos; (2) princípios metodológicos, que têm como objetivo fundamental orientar e sistematizar a atividade; e (3) princípios pedagógicos, que traduzem uma relação de ensino/aprendizagem.

4.1.4.2 Fatores estruturais do exercício de treino

As particularidades específicas de adaptação de um jogador/equipa são suportadas, segundo Castelo & Matos (2009), pelas componentes estruturais do exercício. Dessa forma, podemos afirmar que as componentes estruturais são determinantes na administração dos exercícios de treino.

Nesse sentido, durante a preparação de um jogador ou equipa, o treinador deverá enfatizar as diferentes componentes de formar a potenciar os objetivos a atingir.

O Volume é uma das componentes que estruturam o exercício, e tendo uma importância central no processo, representa em termos gerais, o aspeto quantitativo da atividade de jogador ou equipa. Todavia, o volume de treino exprime-se invariavelmente para a maioria das atividades, por unidades de medida em função do tempo.

O aumento ou diminuição do volume influencia diretamente o aumento do tempo de treino. O aumento dessa variável foi uma das primeiras grandes orientações no processo de evolutivo de treino que permitiu racionalizar o tempo e ascender mais rapidamente a uma melhor performance. Nesse sentido, o aumento do volume possui efeitos a nível biológico,

onde se promovem processo de aumento da capacidade de adaptação, e por outro lado, a nível comportamental fortalece o número de repetições do sujeito. As formas de aumento do volume baseiam-se no aumento do número de repetições, aumento do tempo efetivo e aumento do número de sessões.

Neste mesmo sentido, a intensidade, uma componente estrutural do exercício, assume a importância pelo lado da profundidade de adaptação funcional do jogador/equipa. Segundo diversos autores, a intensidade representa, em termos gerais, o aspeto qualitativo da atividade realizada.

Em termos teóricos, podemos estabelecer quatro níveis de intensidade, sendo eles, o baixo (inferior ao normal), o médio (no limite da zona ótima), o ajustável às capacidades (referente à zona exclusivamente ótima) e o elevado (acima do limite anterior).

No entanto, para o controlo e implementação dos níveis de intensidade, será necessário afirmar que o incremento progressivo da intensidade baseia-se na perspetiva biológica, onde ocorre uma adaptação profunda dos níveis de funcionalidade orgânica; na perspetiva comportamental, assumindo que o contexto situacionais devem reproduzir o mais perto possível da realidade; e por fim, a perspetiva psicológica, onde são consideradas uma maior velocidade de decisão e execução motora enquadrada no ambiente competitivo (individual e coletivo).

Contudo, em termos de avaliação da intensidade, podemos afirmar que é normalmente realizada de acordo com a reação biológica e deverá ser medida através da frequência cardíaca e determinada pelas zonas de intensidade (constituídas por 5 zonas).

Ao nível da densidade, também uma das quatro componentes estruturais, esta é definida pela relação temporal entre o exercício e o repouso, tendo uma importância acrescida ao nível do controlo do estado de fadiga do jogador, bem como, na correta aplicação do tempo efetivo e de repouso de cada exercício.

Esta componente é altamente influenciada pelo tempo de pausa entre a prática de exercício, pela respetiva intensidade e pela capacidade de rendimento do jogador, sendo no entanto, representada ao nível estrutural pelas formas $(x:a)$ sendo “x” representante do tempo de duração do exercício e “a” o tempo de repouso em relação ao tempo de exercício.

Por fim, e ainda sendo componente estrutural do exercício, a frequência influencia diretamente a solicitação do organismo e a natureza das reações dele. Esta é definida pela número de repetições de um exercício/ unidade de treino ou microciclo. Contudo, é uma componente que comporta uma dinâmica de interação muito grande com as demais componentes. Dessa forma, o quadro seguinte ilustra as relações entre as diferentes componentes estruturais.

Quadro 15 - Resumo da Relação entre componentes estruturais

COMPONENTES	NÍVEIS	VOLUME	INTENSIDADE	DENSIDADE	FREQUÊNCIA
Volume	Elevado	//	Média ou Reduzida	Média ou Reduzida	Elevada
	Médio	//	Média ou Elevada	Média ou Elevada	Média
	Reduzido	//	Elevada	Elevada	Reduzido
Intensidade	Elevado	Médio ou Reduzido	//	Elevada	Reduzido
	Médio	Médio ou Elevado	//	Média ou Elevada	Média ou Elevada
	Reduzido	Elevado	//	Reduzida	Elevada
Densidade	Elevado	Médio ou Reduzido	Elevada	//	Média ou Reduzida
	Médio	Elevado	Média ou Elevada	//	Elevada
	Reduzido	Elevado	Reduzida	//	Elevada
Frequência	Elevado	Elevado	Reduzida	Reduzida	//
	Médio	Médio	Elevada	Elevada	//
	Reduzido	Reduzido	Elevada	Elevada	//

A par das componentes anteriores, as condicionantes estruturais do exercício de treino possibilita um desenho diferenciado dos exercícios, os quais consubstanciam cenários, mais ou menos próximas da lógico real do jogo, mediante mecanismos específicos de controlo e introdução de diferentes dinâmicas. A manipulação das diferentes condicionantes estruturais deve ser realizada de forma a atingir a compatibilização dos diferentes graus de complexidade da lógica interna do futebol, bem como, a especificidade de uma determinada ação.

Quadro 16 - Condicionantes estruturais do exercício (Castelo & Matos, 2009.)

CONDICIONANTE	CONCEITO	CARACTERIZAÇÃO
REGULAMENTO	Normaliza as ações dos atletas estabelecendo graus de liberdade favorecendo a condução do exercício para uma linha orientadora.	Implicação do regulamento em contextos situacionais; Manutenção das normas determinadas pelo jogo; Aumento dos próprios constrangimentos.
ESPAÇO	Suporta o desenvolvimento da confrontação no terreno dos diferentes elementos alterando o contexto competitivo.	Divisão entre espaços fixos e espaços alteráveis. Dimensão da área da prática; Geometria do espaço; Utilização do espaço de diversas formas; Divisão em diferentes áreas.
TEMPO	Configuração da organização coletiva de forma estrutural e em virtude dos métodos utilizados. Respeita a estrutural temporal da ação motora e a construção do exercício.	Atende à produção energética (Recursos), à vertente estratégica conduzida pela tática, ao fator técnico-tático e ao tempo de decisão.
TÁCTICO-TÉCNICA	Condicionantes de carácter tático-técnico que assumam atributos fundamentais na potencialização da sistematização das situações e no carácter geral do modelo de jogo.	Utilização de duas ou mais balizas; Condicionamento da utilização do membro dominante; Estabelecimento de relações prioritárias e Direcionamento de ações motoras.
NÚMERO	Prescreve uma matriz decisional influenciada pelo comportamento específico de cada jogador durante o exercício. Determinado segundo normas definidas baseadas na limitação de jogadores.	Gerida pelo número de toques na bola por intervenção, pela obrigatoriedade de cada jogador cumprir uma regra específica, ao número de jogadores.
INSTRUMENTOS	Estabelece características e número de elementos utilizadas de forma a adaptar o contexto à situação a replicar. Criação de condições especiais mediante utilização de vários objetos.	Respeita a Elevada solicitação, a potencialização e a criação de circunstâncias específicas na replicação do contexto.

Nesse sentido, para as condicionantes estruturais, a aplicação dos diferentes constrangimentos deve ser realizada de forma coerente, adequando ao contexto de intervenção e com uma forma sensível à reposta do jogador. O quadro anterior ilustra as informações relativas a cada condicionante estrutural do exercício.

4.1.4.3 Pressupostos fundamentais do processo de treino

O processo de treino consiste na abordagem e implementação de uma “ideia de jogo” que se verifica por um modelo dinâmico, com referência a conceitos e a princípios. Segundo Castelo (1996) a forma de jogar é construída com “base no treino e consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2002). Sendo a competição um objetivo primordial e a ponto inicial do treino, Konzag (1985), refere que “a ação combinada de todos os fatores que determinam o rendimento desportivo e a sua concentração no fator de rendimento que é a tática”.

Por outro lado, segundo Garganta & Pinto (1994), para ocorrer um desenvolvimento do processo de treino “este terá de estar em acordo com o modelo de jogo adotado e com a lógica interna do jogo, o foco dos treinadores tem sido em planeamentos e programações”. O mesmo autor refere que “a modelação do jogo no futebol, pode ser entendida como uma forma de elaborar e adotar os exercícios de treinos que obtenham as exigências presentes na competição, ou seja, transpor para o treino, os modelos de ação com maior eficácia e tendência de evolução”, uma vez, que caracterizam o desempenho dos jogadores e equipas estimulando através do exercício o desenvolvimento dos comportamentos. Nesse sentido, a figura seguinte expõe os pressupostos fundamentais da relação entre o contexto de intervenção e os modelos de treinos e jogo.

4.1.4.4 Modelo de treino

De acordo com o mencionado anteriormente, o modelo de treino incorpora duas partes fundamentais do processo de treino (Microciclo e Sessão de Treino).

Segundo Castelo & Matos (2009), o microciclo de treino é constituído por uma série de sessões de treino repartidas de diferentes formas onde se destinam a abordar na sua globalidade o desenvolvimento do modelo de jogo adotado, bem como, permite a potencialização dos conceitos pré-definidos. De uma forma geral, o microciclo poderá variar relativamente ao número de sessões em função do número de jogos.

Neste sentido, e como referido anteriormente, nem todas as sessões de treino possuem a mesma natureza, variando de acordo com os conteúdos e métodos. Dessa forma, o quadro seguinte ilustra os parâmetros que definem e caracterizam o microciclo.

Quadro 17 - Parâmetros de construção do microciclo de treino (Castelo & Matos, 2009.)

PARÂMETROS	CARACTERIZAÇÃO
Temporais	A duração de um microciclo pode variar entre três a quatro dias, e por sua vez, pode ir além dos 10 a 14 dias. Todo o microciclo é definido em função do quadro competitivo.
Metodológicos	Sendo o objetivo principal, elevar o nível de rendimento dos jogadores, a construção do microciclo deve obedecer à alteração com regularidades dos conteúdos dos exercícios das sessões e, por sua vez, à normalidade da estrutura das sessões.
Estratégico-Táticos	Neste domínio, são procuradas formas de criação de condições mais vantajosas para atingir os objetivos mediante o modelo de jogo adotado e, por sua vez, a racionalização dos trabalhos de diferentes conteúdos mais específico do jogo.

Por outro lado, a unidade de treino é a unidade básica de programação e, por sua vez, compreende meios e métodos de treino direcionados numa lógica de desenvolvimento.

Nesse sentido, os objetivos previamente definidos pelo treinador só poderão vir a ser alcançados através da vivência prática de um conjunto de exercícios corretamente inter-relacionados e organizados em diferentes sessões de treino, os quais se distribuem racionalmente ao longo de cada microciclo e, conseqüente mente, de toda a época desportiva (Castelo & Matos, 2009).

Dessa forma, segundo o anterior autor, a estrutura das sessões de treino deve ser interpretada de forma a ocorrer uma contribuição ativa para a potenciação dos efeitos inerentes aos conteúdos aplicados, e respeitar a seguinte ordem.

- Parte Introdutória – Criação de condições favoráveis para que todo o treino decorra de forma positiva;
- Parte Preparatória – Aumentar a atividade dos diferentes sistemas funcionais e preparar o organismo para a sessão;
- Parte Principal – Adquirir, manter ou desenvolver competências e conhecimento dentro do objetivo principal do treino.
- Parte Final – Assegurar um bom processo de recuperação, permitindo uma redução do trabalho e conseqüente retorno à calma.

Quadro 18 - Relação (%) Intensidade-Volume na sessão de treino (Castelo & Matos, 2009)

PARTE	INTENSIDADE	VOLUME
Introdutória	0 a 10 %	0 a 5 %
Preparatória	15 a 50 %	15 a 20 %
Principal	65 a 85 %	50 a 70 %
Final	50 a 15 %	10 a 15 %

4.1.4.5 Métodos de Treino

O processo de treino em futebol tem sido alvo de inúmeras reflexões e evoluído ao longo dos últimos anos. No entanto, segundo Ozmun (2005), a escolha por um método de treino deverá “priorizar-se pela obtenção de melhores resultados”.

Sendo o exercício de treino, a unidade lógica de programação e estruturação de toda a sessão de treino (Castelo & Matos, 2009), é fundamental classifica-lo “identificando determinadas características numa lógica real para o contexto de intervenção”. A taxonomia de exercícios, segundo Almeida & Wechsler (2014) permite “distinguir exercícios em função dos seus objetivos” e, na sequência do pensamento de Queiroz (1986) esta taxonomia permite ao treinador “adaptar e melhor organizar o seu processo de treino”.

Dessa forma, Castelo & Matos (2009) desenvolveu uma taxonomia específica para classificar os métodos de treino subdividindo-os em três grandes grupos, numa dimensão horizontal e consequentemente em dimensão vertical. Segundo o autor, a construção desta taxonomia, a classificação e a ordenação de toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol, foi feita segundo um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo.

- Métodos de preparação geral

Segunda a classificação de Castelo & Matos (2009), os MPG referem-se aos exercícios em que formato formal do jogo é eliminado, não tendo relevância para o objetivo. Assim, são aqueles todos aqueles exercícios que não incluem a bola sendo usados para aumentar os índices de força, velocidade resistência ou flexibilidade. De uma forma geral, estes exercícios são exclusivamente destinados às capacidades motoras inerentes ao jogo de futebol.

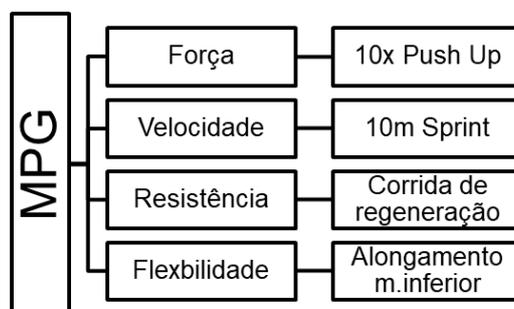


Figura 10 - MPG (dimensão vertical) com exemplos.

- Métodos específicos de preparação geral

Contraopondo com o método anterior, os MEPG definem-se por situações superficiais do jogo de futebol, com bola e outros elementos (adversários e colegas de equipa). Este tipo de exercícios envolver a relação jogador-bola, mas não o objetivo principal do jogo (Castelo, 2013).

O quadro seguinte ilustra as diferentes características dos MEPG na sua dimensão vertical.

Quadro 19 - Métodos específicos de preparação geral (MEPG) (Castelo & Matos, 2009)

MEPG	Descontextualizados/ Aperfeiçoamento técnico	Exercícios de aperfeiçoamento técnico como a receção e o passe, o drible ou simulação e a condução de bola, ou seja, exercícios em que se isolam as ações individuais da componente tática do jogo.
	Manutenção da posse da bola	Exercícios que já incluem alguma componente tática sob condições de segurança. Assim temos uma equipa que através de um esforço coletivo tenta manter a posse da bola, sabendo que está impossibilitada de atacar a baliza adversária (uma vez que ela não existe), promovendo na equipa capacidades de controlo e equilíbrio do próprio jogo. Aqui incluem-se três grupos: exercício para a MPB em espaços reduzidos, exercícios para a MPB em espaços de jogo regulamentares, exercícios para a MPB apoiado pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo.
	Circuito	Conjunto de exercícios individuais ou de grupo de carácter específico ou inespecífico. Podem classificar-se em circuitos técnico físicos, circuitos técnico/tático-físicos, circuitos técnico/táticos-técnicos e circuitos técnicos-recreativos.
	Lúdico – Recreativos	O objetivo principal deste tipo de exercícios é a decompressão pré ou pós competitivos, solicitando os fatores psico-emocionais. Através deste tipo de exercícios podemos promover o aperfeiçoamento técnico e principalmente o espírito de equipa.

- Métodos específicos de preparação

Os exercícios específicos de preparação pretendem dar resposta a um “desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática nos quais se manipulam as condicionantes estruturais de jogo de futebol”.

No entanto, segundo Castelo & Matos (2009), este grupo de exercícios são o núcleo central da preparação dos jogadores, possuindo extrema importância ao nível de formação desportiva do jogador e estabelecendo diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou com o modelo de jogo adotado.

Segundo o mesmo autor, estes métodos estabelecem três níveis de complexidade do jogo, sendo :

- o 1º nível (exercícios contemplam situações sobre uma baliza (com GR), com um ou mais atacantes e sem oposição defensiva);
- o 2º nível (exercícios contemplam situações sobre uma baliza (com GR), com um ou mais atacantes e com oposição defensiva);
- e por fim, o 3º nível de exercícios que contemplam situações sobre duas balizas em que os jogadores desenvolvem comportamentos técnico-táticos ofensivos e defensivos).

O quadro seguinte ilustra de forma extensa os métodos específicos de preparação dentro da sua dimensão vertical.

Quadro 20 - Métodos específicos de preparação (MEP) (Castelo & Matos, 2009)

MEP	Concretização do objetivo do jogo	Este tipo de exercícios originam a criação de situações contextualizadas que visam atingir o objetivo do jogo – o golo – com elevadas probabilidades de sucesso ao mesmo tempo que potencia o aperfeiçoamento técnico da ação do remate
	Metaespecializados	Este tipo de meio específico de preparação exprime-se através de exercícios contextualizados ao modelo de jogo, ou seja, de acordo com os comportamentos pretendidos no mesmo modelo, ajudando os jogadores a melhor perceberem as zonas áreas de intervenção e as responsabilidades comportamentais em determinado momento de jogo
	Padronizados	O objetivo principal deste tipo de exercícios é o de moldar comportamentos táticos específicos do modelo de jogo e as interações entre os jogadores de um sector, dois sectores ou mesmo entre toda a equipa, de forma a coordenar rotinas de jogo, mantendo sempre um certo grau de autonomia. Estes exercícios têm sempre em consideração o modelo de jogo e as circunstâncias situacionais do jogo
	Setoriais	Este tipo de exercícios caracteriza-se pela interação entre elementos de pelo menos dois sectores da equipa, como por exemplo, entre GR e jogadores do sector defensivo, sector defensivo com o sector médio e setor médio com o setor avançado, coordenando comportamentos coletivos inerentes ao modelo de jogo (Castelo, 2013). A diferença entre os exercícios padronizados e os sectores centra-se essencialmente no isolamento
	Situações fixas do jogo	Este tipo de situações, é muito importante no futebol moderno. Atualmente, muitos dos jogos são "desbloqueados" através destas situações. São as situações que o treinador melhor pode planejar, pois beneficiam de algumas vantagens como o facto de a bola estar parada, não existir pressão adversária, poder envolver um elevado número de atacantes e ainda se poder pré-programar comportamentos quer coletivos quer individuais.
	Competitivos	Em função das suas características de realização, este método específico de preparação é caracterizado por ser aquele que mais se aproxima do jogo formal. Exemplo disso são os jogos de treino, a prática de jogo, os exercícios para a experimentação do plano tático-estratégico e os jogos preparatórios

4.1.4.6 Programação, Periodização e Planificação

A organização e preparação de uma época desportiva, pressupõe um rigoroso processo centrado em diversas etapas fundamentais na estruturação de recursos, de meios e métodos, e dinâmicas operacionais e organizacionais essenciais na obtenção de sucesso.

- **Programação**

A programação assume como um pressuposto fundamental na correta preparação e organização da época desportiva. Segundo Oliveira (2005), a programação define-se como um processo de adequação e adaptabilidade de um processo de gestão e ação à realidade.

Por outro lado, uma correta programação envolve um grande número de tarefas que deverão ser desempenhadas pelo treinador e/ou equipa técnica, bem como, em cooperação e auxílio com os responsáveis técnicos do clube.

Segundo Mourinho (2001), programar é, essencialmente, “definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturam todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões, aliando-se, todavia, a um transfer coerente para a competição”¹.

¹ Palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Segundo Oliveira (2005), a programação do treino em futebol possui sete fases fundamentais (periodização do treino, definição de conteúdos e métodos de treino, dinâmicas da carga de treino, fatores de treino, avaliação de conteúdos de treino, meios de apoio e o quadro de necessidades), sendo e cada uma delas adaptável a cada contexto diferencial. Nesse âmbito, a equipa técnica definiu normas organizacionais e operacionais do microciclo, onde se estabelecem linhas orientadoras para treino e jogo.

- **Periodização**

O conceito de periodização preconiza a fragmentação de uma grande estrutura temporal por via a maximizar o desenvolvimento e organização. Dessa forma, segundo Garganta (2002), em termos futebolísticos, a divisão da época em períodos respeitando o calendário competitivo e os princípios do treino desportivo denomina-se de periodização. Segundo o anterior autor, o conceito de periodização em futebol refere-se à divisão da época em períodos, em que cada ciclo de treino possui características e objetivos diferentes em função da duração e do enquadramento competitivo.

Contudo, estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar uma planificação e uma programação eficiente, tendo em conta a organização do processo de treino, conteúdos, duração e especificidades do contexto (Garganta, 2002). Por outro lado, o anterior autor considera que o macrociclo é constituído por um conjunto de microciclos destinados a abordar um ou mais objetivos do período de uma dada etapa de preparação do jogador.

Segundo Valdivielso & Caballero (1996), o macrociclo incorpora uma série de objetivos pré-definidos para um processo de treino/jogo com uma finalidade concreta, na qual se inclui uma fase da competição, sendo que a época de treino divide-se em período Pré-competitivo, Período Competitivo e Período Transitório.

Ao nível do microciclo, Bompa (1999) define-o como “uma ferramenta fundamental do planeamento do treino, pois a sua estrutura e conteúdo determinam a qualidade do desenvolvimento do treino, os microciclos têm a duração média de uma semana”.

- **Planificação**

O conceito de planificação surge da necessidade obter uma visão clara acerca do futuro, recorrendo à existência de um processo de planeamento orientado para o objetivo futuro (Pires, 2005). Neste sentido, segundo Garganta (1991), os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente planeado em função dos objetivos previamente, procurando reduzir fatores que causem incerteza.

Segundo o anterior autor, a planificação assume uma importância significativa, sendo uma função essencial de gestão e torna-se determinante na preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de Futebol.

Através da realização de uma planificação correta, torna-se possível a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003). Por outro lado, os mecanismos de planeamento permitem ao treinador controlar o trabalho desenvolvimento assim como avaliar pontos fracos e fortes da intervenção. Desse modo, a planificação assume-se uma necessidade constituindo-se como uma fase fulcral de toda a organização do processo de treino.

Segundo Bompa (1999), no processo de planificação deverá ocorrer uma análise, definição e sistematização das diferentes operações relativas 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.

Segundo Castelo (2009), a planificação subdivide-se em três níveis (planificação conceptual, estratégica e tática), sendo os mesmos explicitados no quadro abaixo.

Quadro 21 - Níveis de planificação (Castelo, 2009)

PLANIFICAÇÃO	CARACTERIZAÇÃO
Conceptual	Construção de um modelo de jogo da equipa sendo alicerçado em três vertentes fundamentais: - conceção do jogo por parte do treinador, sua perspetiva e ideias; - análise das particularidades e potencialidades dos seus jogadores; - tendências evolutivas no presente e no futuro do jogo de futebol.
Estratégica	Escolha de estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: - conhecimento da expressão tática da própria equipa; - conhecimento e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva; - adaptações à funcionalidade de base da equipa que, são função das duas vertentes anteriores, de forma a criar as condições desfavoráveis à equipa adversária.
Tática	Aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica durante o desenrolar do jogo. Em função de um conjunto de fatores, tais como, modificações das condições climáticas, condições de terreno de jogo e resultado número momentâneo do jogo.

4.1.5 O Jogo

O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, (jogadores) organizados em duas equipas, disputam num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994).

Segundo Duarte (2012), os padrões de jogo de uma equipa emergem de forma espontânea da interação dos graus de liberdade do sistema com o envolvimento onde decorre a ação, acrescentando que numa equipa de futebol, os graus de liberdade correspondem às possibilidades de movimento de cada jogador (componente).

Desta forma, o jogador terá de possuir uma multidisciplinariedade entre a questão individual e coletiva lógica de interação que, segundo o anterior autor, apenas uma cultura tática sólida e vasta permite aos jogadores a integração e a participação eficazes no seio do grupo, qualquer que seja o modelo de jogo.

4.1.5.1 Fases e Métodos de jogo

A abordagem ao jogo de futebol permite a divisão, não rígida, em duas fases (ofensiva e defensiva) que, contudo, permitem rotular certos acontecimentos inerentes à compreensão de comportamentos individuais e coletivos inerentes nos diversos momentos de cada fase. A figura seguinte ilustra as fases mencionadas.



Figura 10 - Fases do jogo. (Queiroz, 1986)

A fase ofensiva, representa uma das duas fases fundamentais do jogo, sendo objetivamente determinada, "pela equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo (Castelo, 1996). Dessa forma, a posse da bola "não é um fim em si", e deve ser considerada como o primeiro passo indispensável no processo ofensivo, sendo condição a concretização dos seus objetivos fundamentais: a progressão/finalização e a manutenção da posse da bola.

Por outro lado, a iniciativa e a surpresa criadas, pelas ações ofensivas constituem as grandes vantagens do ataque, que em contrapartida, possui diversas dificuldades apresentadas pela execução das ações técnico-táticas específicas com bola e da sua proteção e conservação, contra as ações agressivas de marcação dos adversários.

Na análise estrutural do jogo de futebol, podemos estabelecer três etapas fundamentais do processo ofensivo: a construção do processo ofensivo, a criação de situações de finalização e a finalização, sendo que em relação aos métodos de jogo, podemos estabelecer três formas base através dos quais se expressam os diferentes métodos de jogo ofensivo: o contra-ataque, o ataque rápido e o ataque posicional.

Numa outra vertente, a fase defensiva, representa a fase na qual a equipa disputa para entrar na posse da bola, com vista à realização de ações ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo, tendo o objetivo de restringir o tempo e o espaço disponível dos atacantes, mantendo-os sob pressão e negando-lhes a possibilidade de poder progredir no terreno de jogo.

As vantagens do processo defensivo situam-se na maior simplicidade das ações técnico-táticas sem bola e no grande número de processos que permitem a recuperação da posse da bola. No entanto, em contrapartida a surpresa criada pelas ações ofensivas e o risco de elas poderem terminar pela concretização de golos, refletem a desvantagem do processo defensivo. O equilíbrio defensivo, a recuperação defensiva e a defesa propriamente dita são consideradas as três etapas no processo defensivo, sendo possível, estabelecer formas através das quais se expressam os diferentes métodos de jogo defensivo: o método individual, o método à zona, o método de zona pressionante e o método misto.

Os níveis do subsistema metodológico são resultantes, segundo Castelo (1996), do dualismo estabelecidos pelas fases ofensiva e defensiva do jogo de futebol. Essas evidenciam duas vertentes fundamentais da análise: os métodos de jogos ofensivos e os métodos de jogo defensivos. Nessa sequência, o quadro seguinte caracteriza de forma extensa os métodos ofensivos.

Quadro 22 - Resumo de Métodos de Jogo Ofensivos (Castelo, 2009)

MÉTODO		CARACTERIZAÇÃO
OFENSIVO	Contra-Ataque	O contra-ataque é um método de jogo que apresenta com principais características: – Uma rapidíssima transição da bola da zona do campo onde se efetua a sua recuperação para a zona de finalização, sendo, portanto, muito breve a duração da fase de construção do processo ofensivo (inferior a 12 segundos). – Uma grande velocidade de circulação da bola e dos jogadores. – Uma grande simplicidade, traduzida na intervenção direta sobre a bola de um número muito reduzido de jogadores (4 no máximo) e na execução das ações técnico-táticas fundamentalmente pelo lado do risco. – Os comportamentos técnico-táticos utilizados (raramente mais que cinco) são normalmente executados em condições favoráveis em termos de tempo e de espaço porque a grande velocidade de progressão dos atacantes raramente dá tempo à equipa adversária para fazer a recuperação defensiva e porque as equipas que utilizam o contra-ataque como forma dominante de organização ofensiva defendem muito próximo da própria baliza para obrigar a equipa adversária, quando em processo ofensivo, a “subir” no terreno de jogo, criando, em consequência, grandes espaços entre a última linha defensiva e a baliza, espaços que são posteriormente utilizados para a aplicação eficaz do contra-ataque.
	Ataque Rápido	As características do ataque rápido são sensivelmente as mesmas do contra-ataque. A diferença mais marcante reside no facto do contra-ataque procurar criar as condições de finalização antes da defesa contrária se organizar efetivamente, enquanto que o ataque rápido procura criar as situações de finalização já com a equipa adversária organizada efetivamente no seu método defensivo. Tendo características muito semelhantes às do contra-ataque, o ataque rápido possui, praticamente, as mesmas vantagens e os mesmos inconvenientes
	Ataque Posicional	O ataque posicional apresenta como características fundamentais as seguintes: – Elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo. A maior ou menor velocidade de transição da zona de recuperação da bola para as zonas de finalização depende dos níveis de organização em que se encontra defensivamente a equipa adversária. – Ataque em bloco homogéneo e compacto devido a permanentes ações de apoio e cobertura ofensivas aos jogadores que intervêm diretamente sobre a bola. – Participação de muitos jogadores e execução de muitas ações técnico-táticas para concretizar os objetivos do ataque. – Os comportamentos técnicos táticos dos jogadores são realizados pelo lado da segurança fundamentalmente na fase de construção do processo ofensivo.

De seguida, o quadro apresenta a caracterização dos quatro métodos de jogo defensivos.

Quadro 23 - Resumo de Métodos de Jogo Defensivos (Castelo, 2009)

MÉTODO	CARACTERIZAÇÃO
DEFENSIVO	Defesa Individual A defesa individual assenta na aplicação de dois princípios fundamentais: – A “lei” do um contra um (1x1). Cada defesa marca um atacante procurando impedi-lo de receber a bola sejam quais forem as circunstâncias e evidenciando uma maior agressividade à medida que o adversário direto se aproxima da baliza. – O princípio da responsabilidade individual ao mais alto nível. Neste método de defesa não pode haver falhas individuais. A falha de um só defesa pode ocasionar uma situação muito difícil de resolver.
	Defesa à Zona Neste método de defesa, cada jogador é responsável por uma certa zona do campo e intervém sempre que aí penetre o portador da bola ou qualquer outro adversário sem bola. A responsabilidade dos defesas é, assim, determinada em função da zona e não dos adversários. A partir das respetivas zonas de ação e em função da posição e movimentação do portador da bola, os defesas vão-se organizando em várias linhas defensivas. Forma-se uma primeira linha entre o portador da bola e a baliza constituída pelo defesa responsável pela cobertura da zona onde decorre a situação de jogo. Por trás desta primeira linha defensiva organiza-se uma outra constituída pelos defensores das zonas próximas que assegura a cobertura permanente à primeira. E assim sucessivamente. Este método defensivo baseia-se, assim e fundamentalmente, em ações coletivas de entreadua permanente (contenções/ coberturas defensivas) aos defesas em contenção.
	Defesa Mista A defesa mista expressa-se pela síntese dos métodos zona e individual. Cada jogador é responsável por uma certa zona do campo marcando individualmente os adversários que nela penetrem. No entanto, a sua intervenção não se confina apenas à sua zona. Uma vez iniciada a marcação ao portador da bola, este deve ser acompanhado para onde quer que se desloque, só o deixando quando o atacante se desfizer da bola ou um outro defesa assumir as funções de contenção. Os restantes defesas, a partir das respetivas zonas de ação, agem em função da ação do companheiro em contenção fazendo-lhe cobertura e de atacantes sem bola que possam dar continuidade ao processo ofensivo adversário fazendo-lhes marcação.
	Zona Pressionante A defesa zona pressionante é caracterizados pelos seguintes aspetos: – Marcação rigorosa e agressiva ao portador da bola onde quer que se encontre. – Cada jogador evolui na sua zona de marcação, mas deverá deslocar-se para outras zonas concentrando-se nos espaços de jogo próximos da bola, executando aí ações de cobertura e marcando agressivamente espaços e jogadores adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo adversário. – Grande concentração de defesas em torno da bola e, conseqüentemente, fraca vigilância sobre os espaços e os atacantes posicionados longe da bola. – Toda a organização defensiva se desloca de forma homogênea e concentrada em função do deslocamento da bola.

4.1.5.2 Princípios de jogo

Os princípios táticos decorrem da construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos tático técnicos dos jogadores. Segundo Castelo (1994) a conscientização dos jogadores sobre os mesmos, para simplificar a transmissão e a operacionalização dos conceitos, ajudando na seleção e na execução da ação necessária à situação. Por sua vez, os princípios táticos possuem certo grau de generalização das movimentações e se relacionam estreitamente com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores e com a consciência e o conhecimento tático.

Os princípios táticos são definidos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam (Garganta & Pinto, 1994). Por essa perspectiva, os princípios táticos precisam ser subentendidos e estar presentes nos comportamentos dos jogadores durante um jogo, e que são identificados como princípios gerais e específicos.

Os princípios táticos assumem as diferentes fases do jogo gerindo-se pelas relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipa e os adversários e nas zonas de disputa pela bola (Queiroz, 1983).

Por sua vez, os princípios operacionais representam um conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo”.

Segundo Castelo (1996), observam-se propostas com quatro princípios para cada fase de jogo condizentes com os seus objetivos, sendo na defesa os princípios: (i) da contenção, (ii) da cobertura defensiva, (iii) do equilíbrio e (iv) da concentração; e no ataque os princípios: (i) da penetração, (ii) da mobilidade, (iii) da cobertura ofensiva e do (iv) espaço. A figura seguinte ilustra de forma extensa os princípios referidos anteriormente.

		Princípios Táticos do Jogo de Futebol				
Princípios Gerais		Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica		
Fases		Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)		
Princípios Operacionais		Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola		
Princípios Específicos		Penetração - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.		Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.		
		Cobertura Ofensiva - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.		Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.		
		Mobilidade - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).		Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.		
		Espaço - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe. - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.		Concentração - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.		
		Unidade Ofensiva - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.		Unidade Defensiva - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.		
				Transição		
				Defesa-Ataque		
				e/ou		
		Ataque-Defesa				

Figura 11 - Princípios táticos do jogo de futebol. (Garganta & Pinto, 1994).

4.1.5.3 Ações coletivas e individuais

Na sequência dos princípios anteriormente mencionadas, as ações individuais visam fundamentalmente a recuperação da posse no momento de processo ofensivo adversário, e por outro lado, controlar e dominar o jogo mediante os mecanismos ilustrados no quadro seguinte.

Quadro 24 - Resumo das ações individuais (Castelo, 2009)

Ações Individuais	
Ações Ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> • A receção/controlo da bola. É ação técnico-tática efetuada por um jogador, visando o controlo ou domínio da bola, que a recebe dos companheiros (passe) ou dos adversários (interceção). • A condução da bola. É a ação técnico-tática de um jogador que visa o deslocamento controlado da bola no espaço de jogo • A proteção da bola. É todo o comportamento do atacante na sua posse (quer em movimento ou não), de forma a resguardá-la de qualquer intervenção do(s) adversário(s) direto(s). • O drible - finta. São as acções técnico-táticas de ultrapassar, o adversário direto, com a bola perfeitamente controlada. • A simulação. É a ação técnico-tática individual, realizada por qualquer segmento corporal, visando provocar o desequilíbrio momentâneo ou ludibriar o adversário direto. • O passe. É a ação técnico-tática de relação de comunicação material, estabelecida entre dois jogadores da mesma equipa. • O lançamento da bola pela linha lateral. Acção técnica de reposição da bola em jogo, executado com as mãos, que deriva da saída da bola pelas linhas laterais do terreno de jogo. • O cabeceamento. É a ação técnica de intervir sobre a bola com a cabeça. • O remate. É toda a ação técnico-tática exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária. • A técnica do guarda-redes. São todas as acções técnico-táticas específicas, executadas por este durante o processo ofensivo da sua equipa.
Ações Defensivas	<ul style="list-style-type: none"> • O desarme. É a ação técnico-tática efetuado pelo defesa procurando interferir sobre a mesma respeitando as Leis do jogo, na luta direta com o atacante que a detém a bola. • A interceção. É a ação técnico-tática que consiste em o jogador se apoderar da bola, ou em repeli-la: i) quando esta é tocada em direção à sua própria baliza (trata-se da interceção de um remate), ou, (2) entre dois adversários (trata-se da interceção de um passe). • A carga. É a ação exercida por dois jogadores, que procuram o contacto físico - carga, em zonas do corpo permitidas pelas leis do jogo, aquando da luta direta pela posse da bola. • A técnica do guarda-redes. São as acções técnico-táticas específicas executadas por este, durante o processo defensivo da sua equipa.

Por outro lado, ao nível coletivo, diversas acções (ofensivas e defensivas) são decisivas na obtenção do sucesso em cada movimento coletivo.

Dessa forma, o quadro seguinte ilustra, de forma extensa, as ações coletivas ofensivas e defensivas.

Quadro 25 - Resumo das ações coletivas (Castelo, 2009)

Ações Coletivas	
Ações Ofensivas	<p>Os deslocamentos ofensivos. São comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, desenvolvidos no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) do ataque, que visam assegurar em última análise a cooperação e a coerência dinâmicas da movimentação, dentro do método ofensivo preconizado pela equipa, para o cumprimento dos objetivos fundamentais do ataque (finalização-progressão manutenção).</p> <p>As compensações/desdobramentos. São ações técnico-táticas individuais e coletivas, desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) do ataque, que visam assegurar constantemente a ocupação racional do terreno, assumindo posições e missões táticas dos companheiros, que num certo momento do jogo estão envolvidos na realização de outras funções.</p> <p>As combinações táticas. Representam a coordenação das ações individuais de natureza ofensiva, de dois ou três jogadores, desenvolvidos no absoluto respeito dos princípios do ataque, (gerais e específicos). Visam a resolução de uma tarefa parcial (temporária) específica do jogo, assegurando a criação de condições mais favoráveis (analogamente aos deslocamentos ofensivos), em termos numéricos, espaciais e temporais.</p> <p>As cortinas/écrans. São combinações táticas especiais, desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) do ataque e das leis do jogo, por um ou mais jogadores, que se posicionam de forma a perturbar a leitura tática da situação, e conseqüentemente do comportamento defensivo dos adversários diretos.</p> <p>A temporização. São ações técnico-táticas individuais e coletivas, de natureza ofensiva desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) do ataque, que visam assegurar as condições mais favoráveis ao cumprimento dos objetivos táticos momentâneos (temporários) da equipa.</p> <p>Os esquemas táticos. São soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada (livres, pontapés de saída, de canto, lançamento da linha lateral, etc.). Representam uma forma de combinação tática, ou seja, a coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza ofensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata do golo durante as fases fixas do jogo.</p>
Ações Defensivas	<p>Os deslocamentos defensivos. São comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, desenvolvidos no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) da defesa, visando assegurar, em última análise, a cooperação e coerência dinâmica da movimentação dentro do método defensivo, preconizado pela equipa para o cumprimento dos objetivos fundamentais da defesa (defesa da baliza/recuperação da posse da bola).</p> <p>As compensações/desdobramentos. São ações técnico-táticas individuais e coletivas, desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) da defesa, que visam assegurar constantemente a ocupação racional do terreno, cobrindo ou ocupando espaços, e assumindo posições e missões táticas de companheiros, que num certo momento estão envolvidos na realização de outras funções.</p> <p>As dobras. São combinações táticas que representam a coordenação das ações individuais de dois jogadores de natureza defensiva, desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) defensivos, que visam assegurar a resolução de uma tarefa parcial (temporária) específica do jogo.</p> <p>As cortinas/écrans. São ações técnico-táticas individuais e coletivas de natureza defensiva, desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios gerais e específicos da defesa, que visam o retardamento da progressão do processo ofensivo adversário, com vista ao cumprimento dos objetivos da defesa.</p> <p>A temporização. São ações técnico-táticas individuais e coletivas, desenvolvidas no absoluto respeito dos princípios (gerais e específicos) da defesa e das leis do jogo, desenvolvidas por um ou mais jogadores que se posicionam de forma a perturbar a ação dos atacantes, estabelecendo uma proteção eficiente da própria baliza e dos comportamentos do companheiro que recupera a posse da bola.</p> <p>Os esquemas táticos. São as soluções adaptadas para as situações de bola parada (livres, pontapés de baliza, de canto, etc.). Representam a coordenação de ações individuais e coletivas de vários jogadores de natureza defensiva.</p>

4.1.5.4 Idealização do Modelo de Jogo

O modelo de jogo é uma construção teórica que representa a simulação da realidade e um conjunto sistematizado de conhecimentos teórico-práticos que assenta sobretudo em conceitos.

Neste contexto, o modelo de jogo deve funcionar num sistema de mapeamento para o treino específico das equipas, de modo a garantir a rentabilização do processo de inoculação nos jogadores/equipa de traços comportamentais que induzam à forma de jogar pretendida (Castelo, 1996).

Segundo o anterior autor, a experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção do modelo de jogo, existindo a necessidade de retirar da

experiência e da capacidade de equacionar e refletir constante e continuamente os elementos fundamentais do modelo de jogo e as suas interdependências, os quais definem a eficácia da organização da equipa (Castelo, 1996).

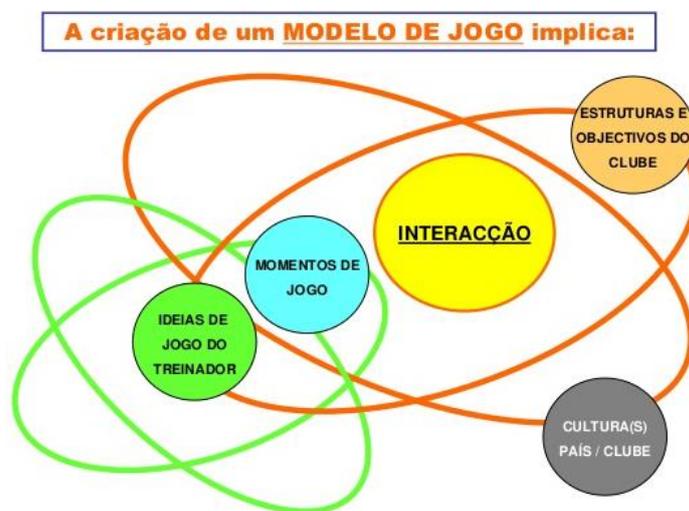


Figura 12 - Pressupostos gerais na criação do modelo de jogo (Oliveira, 2008).

Segundo Oliveira (2003), para se construir uma equipa de futebol devem estabelecer-se processos comuns no ataque e defesa, orientando os jogadores em função dos constrangimentos que o jogo oferece, e estimulando a criatividade de cada jogador no contexto coletivo. Por outro lado, o modelo de jogo representa a forma como os jogadores interagem entre si, gerando uma organização funcional definida pelos momentos do jogo que são representados pela articulação dos diversos princípios.

No entanto, Castelo & Matos (2013) afirma que é imperial o treinador, a partir do modelo de jogo evoluído, potencie uma ideia precisa das tarefas missões táticas dos jogadores dentro da equipa. Dessa forma, o modelo de jogo deve exponenciar cada momento do jogo numa sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo, mais concretamente na organização ofensiva e defensiva, na transição ofensiva e defensiva, e por fim nos esquemas táticos. A figura seguinte ilustra os ideais referidos anteriormente.



Figura 13 - Momentos do Jogo (Oliveira, 2003)

4.1.5.5 Considerações sobre a competição

De forma idênticas a todo o processo de treino, a observação, análise, controlo e avaliação dos indicadores referentes à competição assume uma importância decisiva no desenvolvimento e melhoria da prestação da equipa.

As primeiras abordagens em observação e análise do jogo tiveram origem na década de 30 (Lloyd Messersmith) e tinham como foco a análise de fatores físicos. No entanto, nas últimas três décadas a análise de jogo evoluiu de forma acentuada, sendo atualmente uma área em constante crescimento e desenvolvimento, quer nos conceitos que são investigados quer nos métodos utilizados para investigar um jogo tão complexo como o futebol (Garganta, 2001).

Segundo o anterior autor, os treinadores atuais têm ao seu dispor uma enorme quantidade de meios e métodos, que aliados ao aumento dos conhecimentos acerca do jogo permite uma melhor prestação desportiva da equipa.

Nesse sentido, o quadro seguinte ilustra os métodos de observação utilizados num jogo de futebol.

Quadro 26 - Métodos de observação (Ventura, 2013)

MÉTODO	DESCRIÇÃO
Observação Direta	Possibilidade de análise in loco do jogo • Recolha de dados em direto • Permite conhecimento do adversário • Permite conhecimento das condições externas ao jogo • Observação efetuada por scouts/observadores
Observação Indireta	Possibilidade de análise em vídeo • Recolha de dados sistematizados relativamente à equipa adversária e aos jogadores • Utilização de meios tecnológicos • Possibilita utilizar informação complementando a observação direta
Mista	Faz uso dos dois tipos de observação: direta e indireta • Possibilita uma recolha de informação mais eficaz, fiável e rigorosa comparativamente aos dois tipos dissociados

Numa segunda, e após a utilização dos métodos anteriores, a forma de interpretação do conteúdo observado assume, atualmente, uma importância decisiva. Dessa forma, o quadro seguinte caracteriza as formas de análise de jogo de futebol.

Quadro 27 - Tipos de análise de jogo em futebol. (Vázquez, 2012)

TIPO	CARACTERIZAÇÃO
Análise Visual	Supõe a forma mais antiga e mais básica de análise de jogo no futebol. Baseia-se unicamente na habilidade e experiência observacional e memorista do analista, investigador ou treinador
Análise Notacional	Supõe uma evolução sobre o procedimento anterior, ao ser menos dependente da capacidade memorista do observador. Baseia-se na anotação em tempo real ('lápiz e papel'), dos acontecimentos básicos que sucedem durante os jogos para sua posterior revisão e análise mais detalhada uma vez finalizado o mesmo
Análise baseada em vídeo	Baseia-se numa análise do jogo a partir de uma gravação prévia do jogo, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte do treinador e/ou investigador. A gravação dos eventos do jogo, uma vez categorizados e avaliados, supõe uma fonte interessante de recursos de feedback para os jogadores
Análise baseada em Tecnologia Informática	Supõe uma forma mais avançada, precisa e objetiva de analisar o jogo, permitindo obter informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Permite armazenamento de grandes quantidades de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma, por parte do treinador e/ou investigador. Baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que influenciam o rendimento manifestado por uma equipa ou um jogador.

4.2 Fundamentação Operacional

Relativamente à fundamentação operacional, de seguida serão abordadas todas as vertentes práticas relacionadas com os aspetos operacionais do processo e dos agentes intervenientes.

4.2.1 Aspetos Operacionais do Treinador

De seguida, e relativamente aos aspetos operacionais do treinador, serão apresentadas as tarefas e funções da equipa técnica, bem como, os ideais do departamento técnico.

4.2.1.1 Estrutura, tarefas e funções da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por cinco elementos, sendo um treinador principal, 3 treinadores adjuntos e um treinador de guarda redes. Analisando a continuidade de treinadores da liderança da equipa, o treinador principal e dois treinadores adjuntos mantiveram-se da época 2018/2019.

Relativamente às tarefas e funções da equipa técnica, é fundamental referir, a importância da distribuição de tarefas na qualidade do serviço prestado, bem como, na garantia de controlo de todos os pormenores possíveis. Dessa forma, o quadro seguinte resume as tarefas da equipa técnica pelas diferentes fases da época.

Quadro 28 - Tarefas da equipa técnica.

PREPARAÇÃO DA ÉPOCA	TREINO	JOGO
Análise das previsões de contexto competitivo, plantéis e possíveis alterações para a época. Definição e construção de plantel. Primeiro contacto formal com os jogadores a recrutar. Conceção do Modelo de jogo. Construção dos modelos de trabalho (unidade de treino, relatórios de jogo e treino, entre outros). Calendarização e Planeamento época desportiva.	Planeamento e Operacionalização das unidades de treino. Preparação da recolha de dados/registos e realização de relatórios. Planificação e periodização dos microciclos de treino. Conceção/Construção e apresentação da bateria de exercícios.	Planeamento e Operacionalização das unidades de treino. Preparação da recolha de dados/registos e realização de relatórios. Planificação e periodização dos microciclos de treino. Conceção/Construção da bateria de exercícios.

4.2.1.2 Filosofia e Ideais do Departamento Técnico

O departamento técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo.

O Respeito, o Compromisso e a Competência são os pilares da doutrina dos coordenadores em funções, afirmando ainda que “em primeiro lugar, têm de existir um total respeito por todos os intervenientes do Clube, dos Adversários e do Jogo, sejam roupeiros, presidentes ou árbitros.

Em segundo lugar, temos de exigir um compromisso com o Clube, com a equipa e com os colegas, sempre presente em todos os eventos, treinos ou jogos, e sempre com uma aplicação e concentração máximas.

Em terceiro lugar e não esquecendo que somos uma Escola de Futebol, temos de avaliar constantemente a competência demonstrada pelo jogador na modalidade, item que vai assumindo cada vez mais importância com a idade e que deverá ser um diferenciador na definição dos grupos de trabalho, para que a evolução de todos se potencie.

Assim terá de ser a nossa realidade, os nossos meios e métodos, as nossas orientações, as nossas estratégias e a nossa organização, resultantes da partilha e da troca de experiências, da reflexão, da comunicação e investigação, do debate de ideias, das vivências da prática do ensino e do treino, dos resultados das situações reais (do terreno ao gabinete e de novo ao terreno) e acima de tudo da vontade de responder às exigências cada vez maiores do treino, do jogo e dos jogadores. “.

Por fim, as filosofias das diretrizes mencionadas anteriormente assentam em “ensinar o futebol através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tática (criatividade) e emocional são elementos fundamentais”.

4.2.2 Aspetos Operacionais do Jogador

Na mesma sequência, de seguida, é apresentada toda a informação relativa ao jogador e respetivo plantel.

4.2.2.1 Enquadramento e Caracterização do plantel

Considerando o plantel (n=22), e numa primeira fase, ao analisarmos o histórico desportivo de cada jogador, podemos concluir que mais de 90% sempre ingressou numa prática desportiva federada integrada para a formação/competição.

Ao nível da fase do desenvolvimento motor, é possível afirmar que todo o plantel, por possuir uma idade acima dos 14 anos se encontra na fase motora especializada, mais particularmente, no estágio de utilização competitiva permanente.

Por sua vez, ao localizar o plantel em termos de Desenvolvimento específico (Crescimento, Desenvolvimento e Maturação), podemos afirmar que todos os elementos já se encontram numa idade onde ocorre um término do crescimento ao nível da estatura, e por sua vez, numa fase final da puberdade. Relativamente aos períodos sensíveis, podemos concluir que todos os jogadores se encontram numa fase final da sua formação enquanto jogadores de futebol,

e dessa forma, ao nível do treino específico de futebol estão preparadas para todo o tipo de estímulos e tarefas multidisciplinares.

Por fim, ao enquadrarmos a amostra nos diversos modelos de desenvolvimento previamente apresentados, podemos avançar as seguintes considerações:

- Relativamente ao Modelo de preparação desportiva a longo prazo, a amostra insere-se na etapa de “Treinar para competir” onde visa a otimização dos conceitos anteriores a essa etapa, bem como, a importância de garantir durante toda a época, alta intensidade e treino específico.
- Por outro lado, relativamente ao Modelo de Especialização Tardia, podemos afirmar que a amostra se insere na etapa “Training to compete”, onde se destacam a otimização com respetiva monitorização de níveis físicos, a otimização de padrões técnicos de qualidade, a capacidade de adaptação e organização tática e por fim, a definição de um estilo psicossocial.

Por fim, relativamente à catalogação das etapas de desenvolvimento do jogador de futebol, no âmbito da estrutura técnica nacional da FPF, a amostra insere-se na etapa “Desenvolvimento do rendimento no futebol”, onde se caracterizam os valores e comportamento quase adultos, uma maior definição de objetivos desportivos e a construção de uma estrutural mental sólida.

4.2.2.2 Caracterização dos jogadores do plantel

De seguida, e numa perspetiva mais detalhada, o quadro seguinte, ilustra uma breve caracterização geral de cada jogador do plantel.

Quadro 29 - Caracterização individual dos jogadores do plantel

ID	POSIÇÃO	PÉ DOM.	PESO	ALTURA	CARACTERIZAÇÃO
1	GR	Direito	66,8	1,67	Estatura baixa. Forte ofensivamente. Fraco nas bolas aéreas.
25	GR	Direito	75,2	4,83	Forte fisicamente. Muito agressivo. Elevada capacidade técnica.
4	DE	Esquerdo	72	1,83	Boa leitura de jogo. Pouco agressivo. Forte no 1x1 defensivo.
13	DE	Esquerdo	69	1,88	Muito rápido. Lento na reação. Bom no 1x1.
24	DC	Direito	86,3	1,86	Forte no jogo aéreo. Muito agressivo.
2	DC	Direito	78,7	1,75	Forte no jogo aéreo. Agressivo. Bom no passe longo.
38	DC	Direito	54,8	1,74	Fraco fisicamente. Muito agressivo.
5	DD	Direito	66	1,67	Muito rápido. Forte no 1x1. Agressivo.
43	DC	Direito	60,9	1,73	Fraco na leitura de jogo. Débil tecnicamente. Rápido.
20	MDEF	Direito	69	1,87	Forte no jogo aéreo. Agressivo. Algo lento.
6	MDEF	Direito	65,3	1,73	Muito agressivo. Enorme capacidade física. Boa leitura de jogo.
10	MOFE	Direito	66,3	1,69	Elevada capacidade técnica. Muito agressivo. Eficiente.
19	MDEF	Direito	68,2	1,77	Exímio no passe. Boa leitura de jogo. Elevada capacidade técnica.
14	ED	Direito	59,8	1,78	Fisicamente débil. Grande recorte técnico. Polivalente.
17	ED	Direito	54	1,66	Bom tecnicamente. Rápido. Algo lento na reação.
11	ED	Direito	70,5	1,8	Elevada capacidade técnica. Agressivo. Forte no 1x1.
9	MC	Direito	60	1,7	Elevada capacidade técnica. Boa leitura de jogo.
7	EE	Direito	65,6	1,81	Muito forte na reação. Débil na leitura de jogo.
8	MC	Esquerdo	68,4	1,69	Boa leitura de jogo. Forte no 1x1.
21	PL	Direito	87	1,87	Muito agressivo. Fisicamente muito forte.
31	ED	Direito	63,9	1,76	Muito rápido. Boa capacidade técnica.
30	PL	Direito	66,5	1,71	Bom tecnicamente. Rápido. Boa leitura de jogo.

4.2.3 Aspectos Operacionais do Treino

Após apresentação da vertente operacional do treinador e jogador, de seguida, são apresentadas as informações operacionais relativamente ao treino.

4.2.3.1 Conceção e visão do processo de treino

Os pressupostos fundamentais do processo de treino assentam num conjunto de ideais definidos pelos gestores de todo o processo. Através da observação da figura seguinte, podemos concluir que a equipa técnica realiza todo o processo em função do produto final (rendimento), numa lógica de contextualização prévia de todas as variáveis.

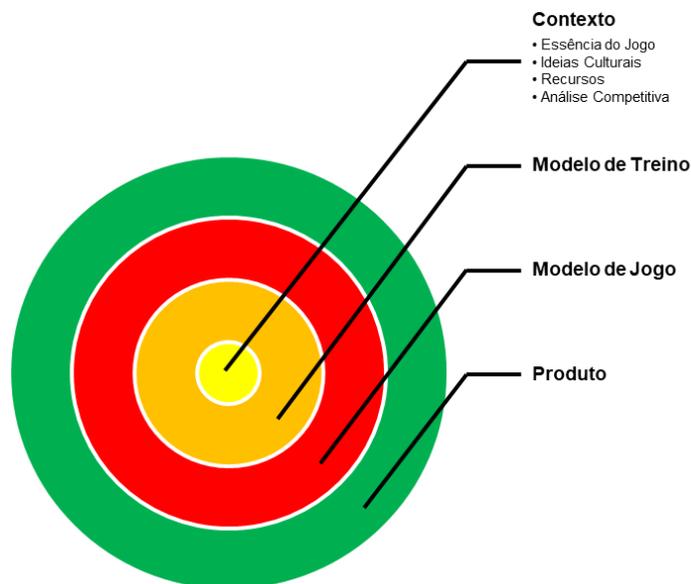


Figura 14 - Pressupostos fundamentais do processo de treino (Equipa Técnica)

Portanto, numa primeira fase, é realizada uma avaliação do contexto em diferentes vertentes onde são analisadas as particularidades da essência do jogo no escalão, os modelos competitivos, as regras específicas, as ideais culturais (do clube, jogadores e treinadores), os recursos disponíveis, bem como, o enquadramento competitivo potencial.

Nesse âmbito, todo o processo de treino é definido tendo em conta todas as anteriores vertentes e em função da lógica prioritária do modelo de jogo. Por fim, é importante referir que sendo o produto final os pressupostos mais importantes, numa lógica decrescente de importância todos os outros pressupostos são sempre influenciados pelos mais abrangentes.

4.2.3.2 Modelo de treino

Considerando toda a fundamentação teórica acerca da metodologia de treino, de seguida, a figura infra ilustra o microciclo semanal padrão da equipa ao longo de toda a época.

A equipa efetuou três treinos semanais, com o volume planeado de 90´ minutos, onde de uma forma geral, e dada a quantidade de sessões semanais, o objetivo geral da unidade foi sempre a aquisição (treino) e superação (jogos).

MICROCICLO PADRÃO									
DIA SEMANAL			SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
OBJETIVO GERAL DA UNIDADE DE TREINO			Aquisição		Aquisição	Aquisição		Superação	
Objetivos Específicos do Treino (Dominante Física)	Elevada	100%							
		95%							
		90%							
	Grande	85%							
		80%							
		70%							
	Moderada	60%							
		50%							
		40%							
	Baixa	30%							
		20%							
		10%							
VOLUME			90	0	90	90	0	90	0
INTENSIDADE			85	0	70	60	0	100	0

Figura 15 - Microciclo padrão da equipa de Juniores A - S19

De seguida, analisando os objetivos específicos do treino, relacionados com a dominante física, todo o esquema de treino semana se baseou na sequência força-resistência-velocidade, sendo que a intensidade ao longo da semana seria decrescente (de acordo com as zonas de intensidade anteriormente mencionadas).

Tabela 4 - Dinâmica de construção do microciclo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Espaço	Pequenos	NA	Grandes	Grandes/Médios	NA
Princípios	Micro	NA	Macro	Macro	NA
Intensidade	Elevada	NA	Elevada-Média	Média	NA

Em suma, a tabela anterior ilustra as normas de construção do microciclo semanal dentro das vertentes do espaço, princípios e intensidade. Em relação ao modelo de treino da equipa técnica, a sessão de treino segue o esquema fundamentado anteriormente, dividindo-se em parte inicial (inclusão da parte introdutória e parte preparatória), parte principal e parte final.

4.2.3.3 Considerações sobre o treino

A reflexão sobre o treino assume um carácter decisivo na melhoria dos mecanismos de desenvolvimento e potencialização de um jogador e, por consequente, de uma adaptação a

um modelo de jogo adotado. Dessa forma, a figura seguinte ilustra as fases seguidas na observação, análise, controlo e avaliação de cada unidade de treino.

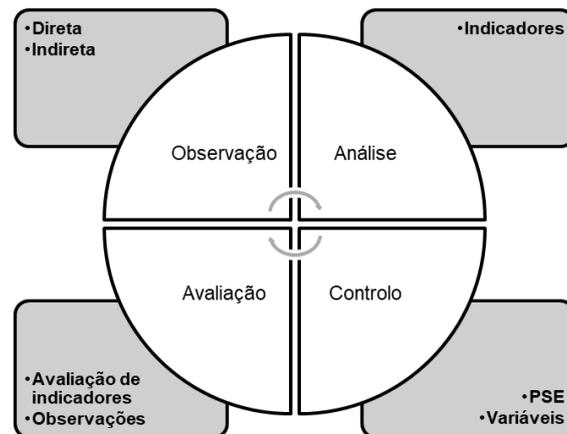


Figura 16 - Quadro de observação, análise, controlo e avaliação do treino.

Numa primeira fase, a observação do treino será sempre feita de forma direta, ou seja, pelos treinadores integrados, e de forma indireta, através da gravação do treino num ângulo aberto, situação que face à alteração da infraestrutura de treino não permitiu usufruir da utilização de uma plataforma adequada no suporte de material audiovisual.

Durante o treino, e independentemente dos conteúdos do mesmo, são analisados os seguintes indicadores: (1) comportamento, referente a toda a parte psico-social do jogador no treino; (2) tática, referente ao rendimento a nível tático durante o treino; (3) técnica, referente à performance técnica durante o treino; e (4) físico, onde é analisada o estado físico do jogador. Na fase seguinte, é alvo de controlo o PSE (Perceção subjetivo de esforço com a escala de 0-20 (Borg & Noble, 1974)) que classifica o esforço durante o exercício, bem como, diversas outras variáveis muito importantes no processo de treino (volume planeado, volume real, volume de utilização de métodos de treino, entre outros).

Por fim, na fase de avaliação, ocorre uma reflexão e são cotados os indicadores para registo definitivo, sendo ainda registradas outras observações relevantes acerca do treino.

4.2.3.4 Dinâmica organizacional do microciclo de treino

A programação da época foi realizada tendo em conta o modelo de jogo adotado e todas as especificidades do contexto. Desta forma, a equipa técnica definiu uma base temas, que serviriam como um conjunto de conteúdos programáticos para a época. Por outro lado, relativamente aos métodos de treinos, a equipa técnica fez a sua bateria de exercícios com base na taxonomia de Castelo (2013).

A figura seguinte ilustra de uma forma extensa a dinâmica organizacional do microciclo, definindo padrões de conteúdos, métodos e meios de treino.



DINÂMICA ORGANIZACIONAL DO MICROCICLO



Linhas Orientadoras - Conteúdos, Métodos e Meios de treino

DIA SEMANAL		SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.	DOM.
OBJETIVO GERAL U.TREINO	Recuperação							
	Aquisição	PPP		PPP	PPP			
	Superação							
SUB DOMINANT E FÍSICA	Força Específica	PPP						
	Resistência Específica			PPP				
	Velocidade Específica				PPP			
CONTÉUDOS PREDOMINANTES	Organização Ofensiva	Construção de ações ofensivas			PPP			
		Criação de situações de finalização			PPP			
		Concretização das situações criadas				PPP		
	Transição	Ofensiva - Recuperação da Posse	PPP			PPP		
		Defensiva - Reação à Perda	PPP					
	Organização Defensiva	Defesa da construção adversária			P			
		Dinâmicas defensivas	P		P			
		Posicionamentos e Blocos defensivos			PPP			
	Esquemas Táticos	Cantos Ofensivos/Defensivos				PPP		
		Livres Ofensivos/Defensivos				PPP		
		Lançamentos Laterais			P			
Técnica Individual / Dinâmica de Grupo	P							
Recuperação da Condição Física/Prevenção de Lesões	P							
Apresentações / Avaliações / Outros.					P			
ESCALA	Individual							
	Grupal	PPP						
	Setorial			PPP	PPP			
	Coletiva			PPP	PPP			
DIMENSÃO	Micro	PPP						
	Macro			PPP	PPP			
MPG	Força	P		P				
	Resistência	P						
	Velocidade				PPP			
	Flexibilidade							
MEPG	Descontextualizadas / Ap. Técnico							
	Manutenção da Posse de Bola	PPP		PPP	PPP			
	Circuito	PPP						
MEP	Lúdico-Recreativo							
	Concretização do Objetivo de Jogo				PPP			
	Metaespecializado	PPP		PPP				
	Padronizado				PPP			
	Sectores de Jogo			PPP				
	Situações Fixas de Jogo				PPP			
	Competitivos			PPP				
Jogos Reduzidos	PPP							

PPP (PREDOMINANTE) | P (PONTUALMENTE) | . (SEM RELEVÂNCIA)

Figura 17 - Linhas orientadoras (Dinâmica Organizacional) - Conteúdos, Métodos e Meios.

4.2.3.5 Dinâmica operacional do microciclo de treino

Ao nível da questão operacional, a figura seguinte ilustra de uma forma extensa a dinâmica operacional do microciclo, definindo indicadores de controlo e avaliação em jogo e treino, bem como, os responsáveis dessa tarefa.



DINÂMICA OPERACIONAL DO MICROCICLO



Quadro de Operacionalização - Treino e Jogo

- TREINO		RESPONSÁVEL	
CONTROLO	Volume Planeado de Treino		
	Volume Total de Treino		
	Volume Real de Treino		
	Segmentação do Exercício/Tempo de prática		
	Percepção Subjetiva do Esforço		
AVALIAÇÃO	Avaliação (Tática, Técnica, Física, Comportamental)		
	Observações do Treino		
- COMPETIÇÃO			RESPONSÁVEL
CONTROLO	Gravação de jogos.		
	Comunicação em tempo real com banco.		
AVALIAÇÃO (relatório de jogo)	Avaliação Individual (Tática, Técnica, Física, Comportamental)		
	Estatística Individual - Volume competitivo, Disciplina, Golos/Assistências		
	Avaliação de Comportamentos		
	Avaliação de Domínios		
	Avaliação de performance da equipa		
	Estatística coletiva - Golos Marcados/Sofridos; Remates Realizados/Concedidos		
Avaliação de Jogo			

Figura 18 - Dinâmica operacional do microciclo (Meio de controlo e avaliação com responsabilidades)

4.2.3.6 Enquadramento da calendarização da época

De acordo com toda a metodologia adotada pela equipa técnica, foram definidos padrões de planeamento e organização de acordo com toda a fundamentação teórico apresentada previamente, adaptando pontualmente variáveis e métodos ao contexto de intervenção.

Ao nível da estrutura da planificação e periodização, a equipa técnica definiu uma lógica decrescente, onde o macrociclo é o ponto inicial (época desportiva). De seguida, o mesociclo assume-se com um período competitivo ou não, que incorpora um conjunto de quatro microciclos. Por outro lado, cada microciclo têm a sua duração definida numa lógica do dia semanal (de segunda a domingo), e aporta todas as unidades de treinos e jogos realizados nessa semana.

De seguida, e dentro dos padrões de organização anteriormente mencionados, ao nível dos períodos é importante definir que o período pré-competitivo integra o microciclo 1 a 5, e os restantes (6 a 39) são inseridos no período competitivo.

A equipa técnica, em virtude do calendário competitivo, definiu inicialmente, a periodização da época contabilizando o período pré-competitivo entre 2/set e 6/out, e, por conseguinte, o período competitivo entre 7/out e 31/mai.

4.2.4 Aspetos Operacionais do Jogo

Por fim, de seguida, são apresentadas todas as informações relativas à vertente operacional relacionada com o jogo.

4.2.4.1 Modelo de Jogo Adotado

Em virtude da análise realizada ao contexto de intervenção, às normas orientadores do departamento técnico do clube, e aos ideais da equipa técnica foi desenvolvido o modelo de jogo onde a ideia de jogo, definia-se por um futebol de ligação constante (conexivo), por uma ambição de diferenciação (idiossincrático), e pela necessidade de superação constante dentro das dificuldades reais (transcendente). A nível dos sistemas táticos preferenciais foram utilizados o 1-4-3-3 e 1-4-4-2 (preferencialmente).

De seguida, através do quadro apresentado, são explicitados os pressupostos fundamentais do modelo de jogo adotado.

Quadro 30 - Pressupostos fundamentais do modelo de jogo adotado

<p style="text-align: center;">ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <p>A BOLA é, invariavelmente, o nosso foco.</p> <p>O CONTROLO DE JOGO, através da posse, é a nossa forma de dominar o jogo.</p> <p>A OBJETIVIDADE é a característica ofensiva principal.</p>	<p style="text-align: center;">TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <p>ANULAR, de forma responsável, o ataque adversário.</p> <p>CONDUZIR O ATAQUE adversário para zonas de reduzido perigo adversário.</p> <p>Procurar realizar uma rápida COMPACTAÇÃO DEFENSIVA.</p>
<p style="text-align: center;">TRANSIÇÃO OFENSIVA</p> <p>Promover a VERTICALIDADE, com segurança em posse.</p> <p>ATACAR A PROFUNDIDADE a linha adversária de forma responsável.</p> <p>Privilegiar a EFICÁCIA ofensiva.</p>	<p style="text-align: center;">ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</p> <p>Procurar, de forma responsável, DIMINUIR O TEMPO sem posse de bola.</p> <p>Possuir uma COESÃO DEFENSIVA que provoque insucesso ao adversário.</p> <p>A AGRESSIVIDADE é a característica defensiva principal.</p>

Considerando todos os aspetos gerais mencionados anteriormente, de seguida são abordadas as normas orientadoras do modelo de jogo adotado em cada fase do jogo.

Relativamente à fase ofensiva, através do quadro seguinte, são apresentadas as descrições do pontapé de saída.

Quadro 31 - Dinâmicas de Saída em PDB (O.O) do Modelo de jogo.

Saída a dois tempos pelo Corredor Central	Saída a dois tempos com bola longa diagonal	Curto
Centrais em largura dentro da grande área no corredor central. Laterais em largura e completamente projetados. Trinco como 1º elemento de ligação em meio campo médio-defensivo. Interior como 2º elemento de ligação em solução ao trinco. Extremos dentro para promover projeção de lateral. PL a fixar defesa adversária.	Centrais em largura dentro da grande área no corredor central. Laterais em largura e completamente projetados. Trinco como 1º elemento de ligação em meio campo médio-defensivo. Interior como 2º elemento de ligação em solução ao trinco. Extremos dentro para promover projeção de lateral. PL a fixar defesa adversária.	Centrais em largura dentro da grande área no corredor central. Laterais em largura e completamente projetados. Trinco como 1º elemento de ligação em meio campo médio-defensivo. Interior como 2º elemento de ligação em solução ao trinco. Extremos dentro para promover projeção de lateral. PL a fixar defesa adversária.

Posteriormente, numa lógica progressiva o quadro seguinte explicita as dinâmicas de construção do modelo de jogo.

Quadro 32 - Dinâmicas de construção (O.O) do Modelo de jogo.

PDB – Saída curta pelos Centrais.	Saída a dois tempos com bola longa diagonal	PDB – Saída Longa
Construção em 3-4-3. Centrais em largura dentro da grande área no corredor central. Laterais em largura e completamente projetados. Trinco como 1º elemento de ligação em meio campo médio-defensivo. Interior como 2º elemento de ligação em solução ao trinco. Extremos dentro para promover projeção de lateral. PL a fixar defesa adversária.	Construção em 3-4-3. Centrais em largura dentro da grande área no corredor central. Laterais em largura e completamente projetados. Trinco em zona central. Interior assume saída entre central e lateral, permitindo projeção completa do lateral correspondente. Interior como 2º elemento de ligação em solução ao trinco. Extremos dentro para promover projeção de lateral. PL a fixar defesa adversária.	Pontapé de Baliza (4-4-2) Linha defensiva de 4 elementos. Linha média com EE+T+ID+ED. O IE salta para a linha ofensiva no apoio ao PL.

De seguida, ainda na fase ofensiva, são apresentadas as dinâmicas de criação do modelo de jogo.

Quadro 33 - Dinâmicas de criação (O.O) do Modelo de jogo.

Circulações táticas em largura	Circulações táticas em profundidade	Combinações ofensivas
Circulação em Setor Defensivo. Variação de corredor de ataque entre corredores laterais.	Circulação em Setor Defensivo. Exploração da profundidade do corredor após ligação com interior.	Combinação Ofensiva no corredor esquerdo. Exploração da profundidade pelo lateral.
Circulação em Setor Médio Defensivo. Cruzamento após combinação no corredor direito.	Circulação em Setor Médio Defensivo. Recuo do PL, após ligação em corredor central com médios.	Combinação Ofensiva no corredor direito. Movimento de rutura (diagonal) entre extremo e lateral.
Circulação em setor Médio Ofensivo. Recuo do PL para realizar passe para desmarcação em rutura pelo DE.	Circulação em setor Médio Ofensivo. Combinação recuo do extremo para linha permitindo cruzamento do DE.	Combinação Ofensiva no corredor central. Combinação entre PL e Interiores

Por fim, relativamente à fase ofensiva, o quadro seguinte apresenta a ocupação das zonas preferenciais de finalização do modelo de jogo.

Quadro 34 - Zonas preferências de finalização (O.O) do Modelo de jogo.

Zona pref. de Finalização – Corredor Esquerdo	Zona pref. de Finalização – Corredor Central	Zona pref. de Finalização – Corredor Direito
Projeção do Lateral permitindo cruzamento ao 1º Poste, Zona Central ou 2º Poste. Cruzamento em setor médio ofensivo. Movimentos de rutura pelo extremo ou lateral.	Recuo do PL para combinação, permitindo passe em profundidade para Extremos. Movimento de aproximação de interior permitindo apoio ao PL (troca com extremo que baixa para criar).	Projeção do Lateral permitindo cruzamento ao 1º Poste, Zona Central ou 2º Poste. Cruzamento em setor médio ofensivo. Movimentos de rutura pelo extremo ou lateral.

Ao nível da fase defensiva, através do quadro seguinte são apresentadas as dinâmicas de condicionamento em saída curta.

Quadro 35 - Dinâmicas de condicionamento em saída curta (O.D) do Modelo de jogo.

Pressão Alta em saída curta (4-3-3)	Pressão Alta em saída curta (4-4-2)	Pressão média em saída curta
<p>Saída Adversária em Construção (4-3-3)</p> <p>Equipa organizada em 1-4-3-3. Linha defensiva alta com preocupações com linha ofensiva adversária evitando superioridade numérica no corredor central. Interiores e Trinco dividem com elementos de ligação. Trinco em expectativa face a posicionamento do trinco adversário. PL após saída bloqueia solução GR e Corredor Oposto. Extremo em expectativa na pressão entre Central e Lateral.</p>	<p>Saída Adversária em Construção (4-4-2)</p> <p>Equipa organizada em 1-4-1-4-1. Linha defensiva alta com preocupações com linha ofensiva adversária evitando superioridade numérica. Linha média com Extremos e Interiores, permitindo o trinco entre linhas. PL após saída bloqueia solução GR e Corredor Oposto.</p>	<p>Equipa organizada em 1-4-4-2</p> <p>Linha defensiva em meio campo defensivo com preocupações com linha ofensiva adversária evitando superioridade numérica no corredor central. Linha média com Interiores e Trinco, sendo o extremo do corredor do centro de jogo a baixa para formar o 4º elemento defensivo. PL e Extremo constituem a linha de pressão, saltando na pressão após progressão do elemento na zona de pressão definida (obrigar a bola longa).</p>

Posteriormente, ainda relativamente à fase defensiva, são apresentadas as dinâmicas da organização defensiva nos sistemas 1-4-4-2 e 1-4-3-3.

Quadro 36 - Dinâmicas de posicionamentos e blocos (O.D) do Modelo de jogo.

Organização em 4-4-2	Organização em 4-1-4-1
<p>Saída Adversária em Construção (4-3-3)</p> <p>Equipa organizada em 1-4-4-2. Linha defensiva com Centrais e Laterais a controlar a profundidade e largura. Linha média formada pelos Interiores + Trinco + Extremo do corredor de ataque adversário. Extremo contrário ajusta na linha ofensiva no apoio e pressão ao PL. PL realiza pressão após portador entrar em progressão em zona de corredor lateral.</p>	<p>Saída Adversária em Construção (4-3-3)</p> <p>Equipa organizada em 1-4-1-4-1. Linha defensiva com Centrais e Laterais a controlar a profundidade e largura. Trinco assume a missão defensiva entre linhas. Linha média formada pelos Interiores + Extremos. PL realiza pressão após portador entrar em progressão em zona de corredor lateral.</p>

Por fim, o quadro seguinte explicita as orientações relativas às transições ofensivas e defensivas do modelo de jogo.

Quadro 37 - Orientações das transições ofensiva e defensiva do Modelo de jogo.

Transição Ofensiva Equipa adversária - Desorganizada defensivamente	Transição Ofensiva Equipa adversária - Organizada defensivamente	Transição Defensiva Reação à perda – Dinâmicas defensivas
<p>Equipa organizada em 4-3-3 (ofensivamente) + Equipa organizada em 4-1-4-1 (Defensivamente)</p> <p>Após recuperação da bola, e salvaguardando a facto do adversário se encontrar desorganizado defensivamente, o PL deve realizar deslocamento em diagonal permitindo linha de passe. O Interior e Extremo Opostos devem atacar a profundidade de forma rápida, sendo o interior a assumir o corredor de ataque central.</p>	<p>Equipa organizada em 4-3-3 (ofensivamente) + Equipa organizada em 4-1-4-1 (Defensivamente)</p> <p>Após recuperação da bola, onde o adversário se encontra completamente recuperação o portador deve promover a circulação segura em posse, permitindo aos restantes elementos de equipa deslocamentos para construção curta.</p>	<p>Após qualquer perda da posse, os princípios da agressividade, compactação defensiva e condução do ataque adversário para zonas de menor risco são imperiais. O próprio elemento que perdeu a posse deve mudar a atitude e partir rapidamente para a tentativa de recuperação de bola. O elemento mais perto do portador deve realizar uma aproximação e ficar na expectativa caso esteja em igualdade/inferioridade numérica, porém, caso esteja em superioridade numérica e a compactação defensiva esteja assegurada deve realizar, com agressividade, uma tentativa de recuperação de bola. Após perda da posse, todos os elementos devem recuperar posição defensiva</p>

Ao nível dos esquemas táticos, e dentro da metodologia utilizada pela equipa técnica, foi definida uma escala de avaliação de risco (1 a 5) para a bateria de esquemas táticos predefinida (A - H) onde ocorre uma conjugação de cantos (ofensivos e defensivos) e livres (ofensivos e defensivos).

4.2.4.2 Missões táticas por posição específica

Na sequência do modelo de jogo adotado, as missões táticas referentes a cada posição específica assumem uma importância fulcral. Dessa forma, o quadro seguinte explicita as missões táticas individuais do modelo de jogo adotado.

Quadro 38 - Missões táticas por posição específica (MdJ Adotado)

POSIÇÃO	OFENSIVAMENTE	DEFENSIVAMENTE
GUARDA REDES	Solicitar a bola para rodar o centro de jogo; Deve acompanhar a saída da equipa; Fora dos postes quando a equipa se encontra no 4/4 de campo;	Deve orientar a linha defensiva e os restantes jogadores de equipa a todo o momento (falar muito com os colegas para corrigir posicionamentos); Atento para poder efetuar cobertura aos defesas; Não sofrer golo.
DEFESAS CENTRAIS	Solicitar a bola na 1ª fase de construção; Variar o centro de jogo de forma constante; Progredir com bola sempre que for possível, mas, sem nunca perder a bola na 1ª FC; Jogar no MDC sempre que possível, diminuir o risco do passe.	Centrais nunca devem jogar em linha; Um dos Centrais deve ser um líder a fim de coordenar os restantes colegas dos diferentes setores; Manter distâncias nas basculações; Fundamental a sua ação na ajuda defensiva ao colega da mesma linha e realizando coberturas aos médios; Retardar ao máximo ação ofensiva do atacante; Manter sempre o posicionamento no corredor central, a não ser, na certeza de ganhar a bola.
DEFESAS LATERAIS	Têm de dar largura ao jogo; Penetrar com bola sempre que lhe for possível; Jogar em profundidade na diagonal do avançado (diagonal exterior ou diagonal interior); Cruzamentos a ¾ do campo	Manter a linha com o último DC; Fechar sempre a linha de passe do corredor central; Libertar o corredor lateral quando a bola se encontra no corredor oposto; Posicionar-se (posição base de defesa) de forma a levar atacante para o pé fraco.
MÉDIOS DEFENSIVOS	Deve Colaborar na 1ª FC; Deve dar sempre uma linha de passe segura atrás do portador da bola; Boa leitura de jogo. Deve perceber qual o método de jogo a utilizar; Organizador de jogo da equipa alternando o centro de jogo. Controlar o ritmo de jogo da equipa; Coberturas ofensivas constantes	Equilibrar a equipa de forma a recuperar a bola, logo que esta seja perdida na 2ªFC; Cobertura defensiva aos médios e aos defesas laterais; Manter sempre a sua posição no corredor central do campo.
MÉDIOS CENTRO	Deve criar, ocupar e utilizar espaços vazios com finalidade coletiva; Boa leitura de jogo de forma a fazer permutas ou ajudar os colegas a ocupar a sua posição no campo; Boa leitura de jogo. Deve perceber qual o método de jogo a utilizar; Jogador evoluído tecnicamente; Penetrar sempre que for possível; Procura de combinações.	Criar uma 2ª linha defensiva juntamente com os MA; Manter maioritariamente a sua posição no corredor central na procura de ganhar os ressaltos e 2ª bolas; Ajustar a sua marcação ao MDC da equipa adversária consoante o posicionamento da bola e o número de jogadores naquela posição; Cobertura defensiva aos avançados; Sincronização da 2ª linha defensiva – “Basculações”; Permutas ao MDC.
EXTREMOS	Criar incerteza na marcação do lateral; Movimento interior – desmarcação de rutura; Procura de combinações; Jogador atrevido no 1x1; Tecnicamente evoluído; Domínio na condução de bola; Penetração constante.	Fechar sempre a linha de passe do corredor central; Libertar o corredor lateral quando a bola se encontra no corredor oposto; EX do lado oposto, aquando a bola se encontra no corredor lateral efetua cobertura defensiva ao MDC; Pressão no portador da bola – Lateral.
PONTAS DE LANÇA	Grande mobilidade para dificultar marcação da defesa; Criar, ocupar e utilizar espaços vazios; Jogar entre linhas – Procurar combinações; Dar profundidade a equipa através de diagonais entre DC/DC e DC/DL; Jogador tendencialmente egoísta.	Será a primeira linha defensiva da equipa; Deixar sair à jogar, mantendo a posição na linha divisória de um meio campo; Deverá compreender o momento certo para pressionar e obrigar adversário a errar ou a perder a bola em zona proibida;

4.2.4.3 Considerações sobre o processo competitivo

Ao longo da temporada, a equipa técnica seguiu uma metodologia centrada no controlo (quando possível) do máximo de variáveis possível, em virtude do processo de treino e processo de jogo. A figura seguinte ilustra a metodologia seguida pela equipa técnica acerca das etapas de tratamento de informação sobre treino e competição.



Figura 19 - Etapas de tratamento de informação de treino e jogo.

Numa primeira fase, as práticas de observação e análise “in loco” possuíram como ferramenta básica a utilização das notas como prática assistemática e subjetiva, porém, ao longo da evolução acima referida, os meios tecnológicos e a capacidade de armazenamento digital de informação permitiram uma maior produtividade nesta área.

De seguida, e ainda relativamente à observação e análise do jogo, o quadro seguinte ilustra, de forma extensa, todos os itens avaliados em cada momento de competição.

Quadro 39 - Normas de elaboração do relatório de jogo.

NORMAS DE ELABORAÇÃO - RELATÓRIO DE JOGO	
ITEM	DESCRIÇÃO
Avaliação Individual	Realizada uma avaliação individual detalhada com diversos registros e notas atribuídas em função da performance do jogador.
Esquema Predominante	Analisado o esquema (sistema) predominante no início e final do jogo.
Análise de Interação (Networks)	Construção do mapa de interações de todo o tempo de jogo, com destaque do jogador atrator, jogador central e jogador de ligação.
Avaliação de Comportamentos	Análise e atribuição de notas em cada momento e respetivo sub-momento do jogo.
Avaliação de Domínios	Avaliação da prestação da equipa ao longo dos jogos, feita através de uma divisão do tempo de jogo em 4 períodos.
Radar da Performance da equipa	Realizada uma análise gráfica de interação entre os diferentes submomentos do jogo.
Avaliação do Adversário	Análise dos processos do adversário e realizado um resumo sobre os sistemas utilizados, padrões nos respetivos momentos (submomentos, e jogadores em destaque).
Estatística - Golos	Realizada uma análise detalhada do processo de golos marcados/sofridos, via diferentes métodos e corredor de ação.
Estatística - Remates	Realizada uma análise detalhada do processo de remates realizados/concedidos, via tipo/zona de remate e corredor de ação.

Na sequência da observação e análise de jogo, o controlo e avaliação da competição são partes integrantes de um processo global de treino e do jogo.

Contudo, o facto do desempenho do jogador na envolvência coletiva, resultar da interação de múltiplos fatores (a tática, a técnica, a física e a psicológica), torna a seleção dos meios de controlo do processo um enorme desafio.

Por outro lado, segundo Castelo (2013) os recentes avanços tecnológicos têm permitido o desenvolvimento de inúmeros instrumentos para recolher uma imensa quantidade de

informação relacionada com as várias dimensões do desempenho. Dessa forma, o quadro seguinte ilustra de forma detalhada as variáveis relativas ao processo competitivo.

Quadro 40 - Variáveis do processo de competitivo.

VARIÁVEIS – PROCESSO COMPETITIVO	
DOMÍNIO	VARIÁVEIS
Avaliação Individual (inc. Estatística Individual)	Posição; Registro de substituições; Disciplina; Golos (Marcados e Sofridos); Assistências; Volume Competitivo; Avaliação Técnica-Tática-Física-Psicológica; Observações.
Avaliação Coletiva	Sistema inicial e final; Análise de interações (Jogador atrator, central e de ligação); Avaliação de comportamentos (Organização ofensiva, Organização Defensiva, Transições e Esquemas Táticos); Avaliação de Domínios; Radar de Performance de equipa; Avaliação do Adversário.
Estatística Geral - Coletiva	Golos marcados e sofridos (por método de jogo e corredor); Remates realizados e concedidos (tipo de remate e corredor do ataque).

4.2.5 Programas Específicos e Especializados

No desporto, cada vez mais uma maior multidisciplinariedade das componentes assume uma importância decisiva na obtenção de resultados desportivos, sociais e pessoais. Dessa forma, inicialmente, foi um plano de aplicação de diversos testes realizados ao longo da época (planeados para 3 momentos de avaliação), sendo o mesmo subdividido em três grandes grupos, sendo eles, a avaliação da saúde, a avaliação da composição corporal e por fim, a avaliação das aptidões. Paralelamente aos testes físicos, o departamento técnico decretou que todas as equipas técnicas deveriam emitir um relatório subjetivo, acerca do panorama psicossocial de cada jogador. Dessa forma, o gabinete de apoio social e pedagógico em cooperação com uma instituição externa especializada, realizaram diversas iniciativas (consultas/testes e reuniões com os encarregados de educação) por forma a melhorar/apoiar cada jogador que fosse necessário. Em suma, em virtude do relatório da equipa técnica, apenas um jogador foi aconselhado à avaliação psicológica, realizando posteriormente duas iniciativas com a instituição externa.

Relativamente à observação, análise e scouting, o departamento técnico decretou que cada equipa técnica, no modelo definido para relatório de jogo, deveria identificar os jogadores em destaque da equipa adversária, bem como, outras observações relativas ao modelo de jogo que fossem importantes para registro. Por outro lado, em virtude de uma grande percentagem de atletas da equipa de juniores A, praticar musculação ou atividades em academias (ginásio), a equipa técnica numa perspetiva de aconselhamento, controlo, e avaliação realizou diversos planos de treino para desenvolvimento das capacidades do jogador.

Por fim, na sequência da situação pandémica (Covid19), o mundo do futebol foi obrigado a criar mecanismos que permitissem, numa primeira fase, minimizar o impacto da falta de treino, e numa fase segunda fase, permitir aos jogadores possuir orientação de profissionais até a atividade futebolísticas volta. Dessa forma, foram desenvolvidos planos de manutenção da atividade física em formato digital e vídeo que permitisse motivar os atletas.

5 CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

A apresentação e discussão de dados e resultados referentes ao controlo e avaliação do processo de treino é uma parte fundamental na base de reflexão de cada equipa técnica no final de cada época desportiva. Um processo bem assimilado deve conter os dados preparatórios da época, a informação detalhada da sua execução e, uma posterior análise que permita uma adaptação para futuras intervenções.

Desta forma, a avaliação e controlo do treino são considerados aspetos basilares dum processo de preparação organizado e com suporte científico, tendo por objetivo a recolha de informação considerada relevante para tomar decisões relativamente o estado do processo e sua evolução futura.

5.1 Enquadramento da interrupção da época desportiva (COVID19)

A época desportiva 2019/2020 teve um planeamento inicial idêntico às anteriores, porém, em virtude de situações totalmente excecionais foi interrompida na primeira quinzena de março.

O surto de COVID19, uma pandemia que afetou a sociedade a nível mundial, impediu a continuação da atividade desportiva da equipa/clube.

De uma forma geral, o vírus que causa a COVID-19 transmite-se principalmente através das gotículas que são geradas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou expira. Essas gotículas são demasiado pesadas para ficarem suspensas no ar e depositam-se rapidamente em pavimentos ou superfícies, sendo que, qualquer pessoa pode ser infetada ao inspirar o vírus se estiver a uma grande proximidade de alguém com COVID-19 ou tocar numa superfície contaminada e, em seguida, nos olhos, no nariz ou na boca.

Em virtude do enquadramento do vírus e das normas gerais da direção nacional de saúde, e uma vez que a época não foi concluída como inicialmente previsto, todas as apresentações e análises realizadas de seguida são condicionadas pelo cancelamento de atividade desportiva emitida em março de 2019, pelo governo de Portugal.

5.2 Análise do Produto

A análise do produto refere-se aos dados quantificáveis ao longo da época, quer em treino quer em jogo, onde se podem realizar análises detalhadas levando a reflexões sobre a metodologia utilizada. De seguida, serão apresentados os indicadores de treino e jogo relativos à época desportiva.

5.2.1 Indicadores de treino

Os indicadores de treino são uma ferramenta de registro diário onde se promove a análise de conteúdos relevantes para o jogador e para a equipa. Desta forma, os referidos indicadores devem ser transversais a todos os jogadores e de fácil e rápido acesso.

Em virtude do surto de COVID19, ocorreu uma redução de cerca de 29% das unidades de treinos inicialmente previstas (108 para 77) . Por outro lado, face às obras do campo oficial de treinos do clube (Calvário), podemos concluir que aproximadamente 42% dos treinos da época foram realizados no campo secundário, em terra batida.

5.2.1.1 Mapa de assiduidade e Registro de Lesões

Em relação à assiduidade, será importante referir que no início da época foram avaliados os históricos de cada jogador, onde se comprovou uma redução substancial na presença aos treinos por motivo de falta de condições de treino (campo em condições aceitáveis).

Relativamente à época analisada, como se pode constatar no Anexo 1, verificou-se uma média de 17 jogadores por treinos sendo que, em termos gerais, 8 jogadores apresentam 100% de presenças aos treinos, e 6 jogadores possuem menos de 50% de presenças aos treinos (atletas em regime especial incluídos).

Posteriormente, em relação aos registros de faltas ao longo da época, os jogadores ID38 e ID21 saíram do clube por decisão pessoal, sendo que os jogadores ID31 e ID30 integraram a equipa num regime especial (universidade fora do concelho) para colmatar as baixas mencionadas anteriormente.

5.2.1.2 Perceção Subjetiva de Esforço (Geral e Por Mesociclo)

Relativamente à Perceção Subjetiva de Esforço, os valores gerais situaram-se entre 15,0 e 16,0, com uma média geral de 15,5.

A nível individual, os jogadores ID31, ID21, ID14, ID38 e ID25 possuem os valores mais elevados (16,0 – 15,6), contrapondo com os jogadores ID13, ID20 e ID11 (15,0 – 15,2). Em relação à análise do PSE por mesociclo, podemos verificar através do gráfico seguinte que o valor mais elevado (15,9) foi atingido no mesociclo 7.

Todavia, é necessário afirmar que no mesociclo 1 e 4, com os valores de 15,1 e 14,8, respetivamente, foram atingidos os valores mais baixos da época. De uma forma geral, após o mesociclo 4 os valores médios de PSE entraram numa fase crescente.

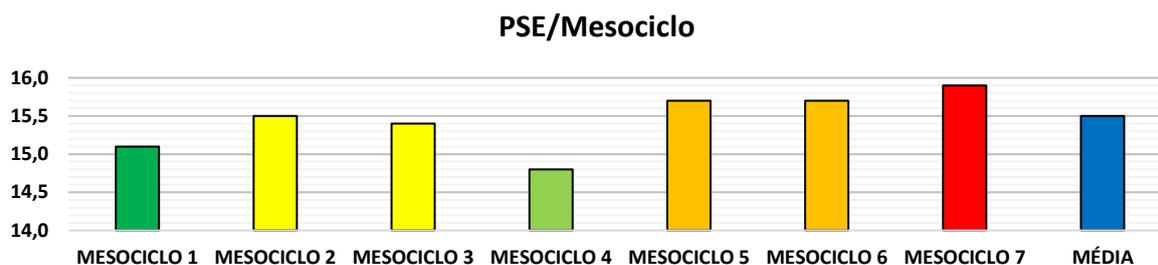


Gráfico 1 - Valores de PSE por Mesociclo

5.2.1.3 Avaliação de Treino (Geral e Por Mesociclo)

Relativamente à avaliação de treino, através do gráfico abaixo apresentado, podemos verificar que as notas médias de treino se situam entre 4,0 e 4,6.

Os jogadores ID25 e ID 9 possuem a nota média mais elevada (4,6), seguindo-se imediatamente abaixo os jogadores ID21, ID7, ID6, ID10, ID19 e ID 4. Por outro lado, e excluindo naturalmente os jogadores em regime especial, ID20 e ID38 são os jogadores com a nota média mais baixa (4,3).

Numa perspetiva geral, os valores gerais de treino registaram um padrão de subida do mesociclo 1 para o 4, sendo que, após a pausa de natal, se verificou uma ligeira queda nas notas médias gerais (0,20). A nível geral, a média geral de avaliação de treino fixou-se em 4,40.

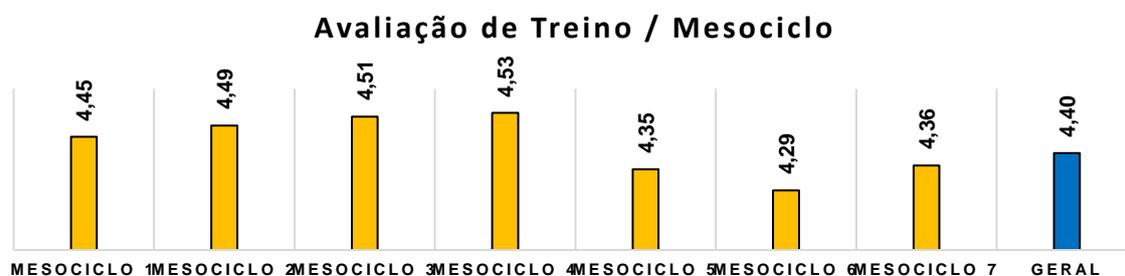


Gráfico 2 - Avaliação de Treino - Geral (Mesociclo)

5.2.1.4 Volume de Treino (Planeado, Real e Instrução/Transição)

Relativamente ao volume de treino, e tendo em conta as condicionantes da interrupção da atividade, o volume total de treino planeado fixou-se nos 6930 minutos, sendo o volume total real de treino de 5571 minutos.

No entanto, é possível ainda concluir que os mesociclos 4,3 e 6 (ordem decrescente), possuíram os maiores volumes de treino (planeado e real). Por outro lado, os mesociclos 1, 5

e 7 possuíram um volume total planeado de 900 minutos, sendo o mesociclo 5 o que obteve menor volume total real de treino (716).

Ao nível da comparação entre volume de treino planeado previsto (9720) e planeado (6930), as ocorrências da época desportiva ditaram um balanço final de menos 2790 minutos em relação ao inicialmente previsto.

Dessa forma, em relação ao volume planeado (6930) e volume real (5571) verificou-se um diferencial de 1359 minutos, sendo este volume relativo a instrução/transição.

Ao analisarmos detalhadamente, a vertente do volume de treino real conclui-se que a média de volume real da unidade de treino se fixou nos 72,3 minutos, sendo que ocorreram picos de volume real de treino abaixo da média, concentrando-se estes, maioritariamente, no último dia semanal de treino (quinta feira). No entanto, ao analisarmos a relação entre o volume de treino (planeado e real) por mesociclo, verifica-se uma tendência padrão que quanto maior o volume planeado maior será o volume real.

No entanto, relativamente ao volume de instrução/transição, este mantém-se regular não alterando de forma significativa a sua composição, sendo os mesociclos 6 e 3 possuidores de maior volume de instrução/transição.

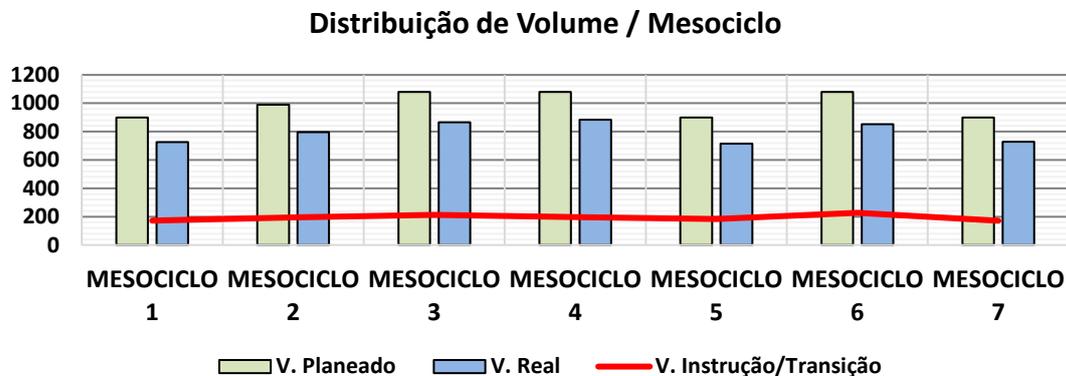


Gráfico 3 - Distribuição de Volume de treino (Planeado e Real) por mesociclo

Numa perspetiva geral, ao nível do macrociclo concretizado, podemos concluir através do gráfico seguinte, que o volume de treino real ocupa 40% do volume planeado, enquanto que o volume de instrução/transição ocupa 10% do volume total planeado.



Gráfico 4 - Distribuição de Volume no Macroциclo

5.2.1.5 Conteúdos Desenvolvidos

Relativamente aos conteúdos desenvolvidos, e analisando a relação entre o volume planeado (P) e o volume real (R) para cada conteúdo em cada mesociclo, podemos concluir que foram trabalhados 14 conteúdos generalizados, onde se subdividiam nos respetivos subconteúdos.

Ao nível do volume de trabalho, a organização ofensiva (criação) e a transição defensiva (reação à perda) foram os conteúdos de maior foco em toda a época desportiva, com um total de 1375 e 1183 minutos respetivamente.

Numa perspetiva geral, relativa à distribuição de conteúdos, a organização ofensiva – criação (19,8%), a transição defensiva (17,1%) e a organização ofensiva – finalização (15,2%) foram os conteúdos com maior volume de treino aplicado. Por outro lado, a organização defensiva – defesa da construção (0,6%), a recuperação / prevenção de lesões (1,3%) e as apresentações/avaliações foram os conteúdos com menor volume aplicado.

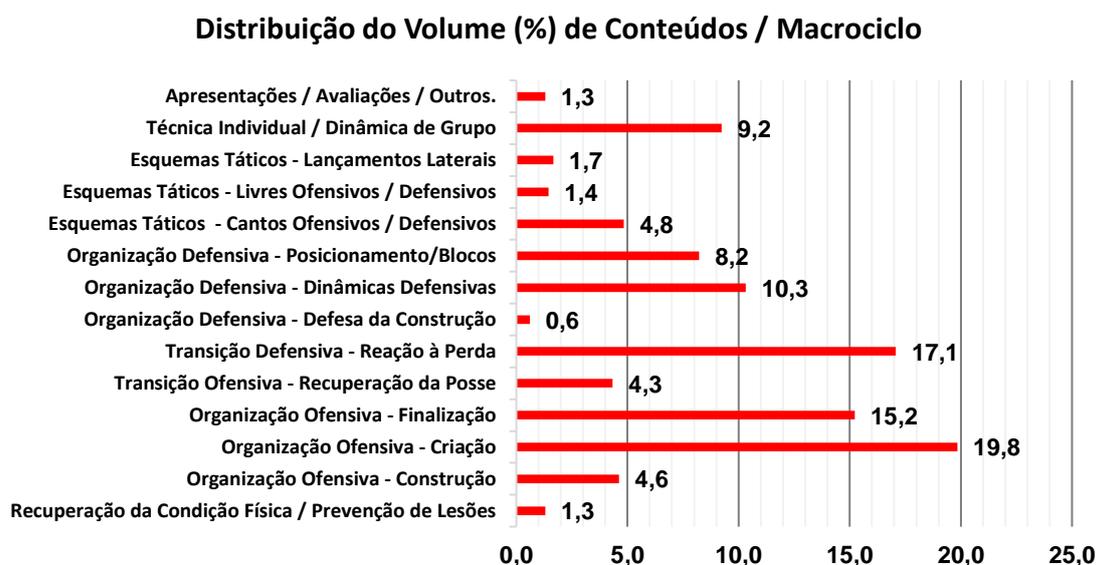


Gráfico 5 - Distribuição de Conteúdos por Macroциclo

Relativamente à organização defensiva – defesa da construção, é importante referir a aplicabilidade deste conteúdo em exercícios integrados com outras componentes defensivas.

5.2.1.6 Distribuição de Volume por Dimensão e Escala

Numa perspetiva de análise da distribuição do volume de treino com a dimensão dos exercícios (em macrociclo), 64,6% do volume de treino enquadrou-se numa perspetiva micro, contrapondo com os 35,4% da dimensão macro.

Todavia, apesar do escalão de intervenção, as condições de treino do clube referidas anteriormente, não permitiram um maior volume de treino com foco na vertente macro. Em diversas ocasiões, a equipa partilhava o campo de treinos com outras equipas de futebol 11, e essa difícil gestão tempo-espacial afetou a preparação da equipa em todas as vertentes.

Ao nível da análise da distribuição de volume de treino planeado pela escala utilizada nos exercícios, o gráfico seguinte expõe a escala grupal (40,2%) com maioritária, seguindo-se a escala individual (24,8%). As escalas coletiva e setorial obtêm um total de 19,8% e 15,1% respetivamente.

Distribuição de Volume - Escala / Macrociclo

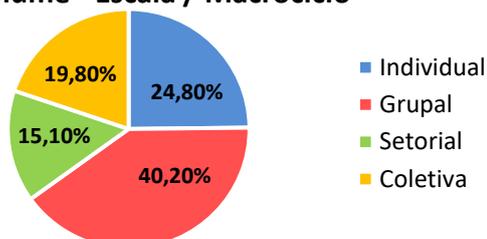


Gráfico 6 - Distribuição de Volume por Escala

5.2.1.7 Métodos de treino – Dimensão Horizontal e Vertical

Ao nível dos métodos de treino (dimensão horizontal), a análise ao macrociclo reflete um maior foco no Métodos Específicos de Preparação (37,1%), seguindo-se os Métodos Específicos de Preparação Geral (36,2%), ficando os Métodos de Preparação Geral com um total de 26,6% do volume geral.

Métodos de Treino - Dimensão Horizontal (Macrociclo)

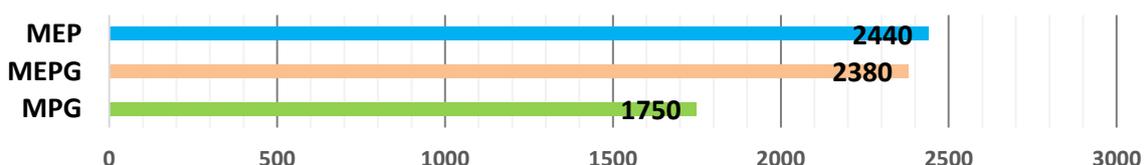


Gráfico 7 - Distribuição de Volume por Métodos de Treino (D.Horizontal)

Ao analisarmos os métodos de treino (dimensão vertical), relativamente ao macrociclo é possível concluir que os exercícios de Manutenção de Posse de Bola, de flexibilidade e de

circuito possuem um maior percentual de utilização. Por outro lado, os exercícios de setores de jogo, de aperfeiçoamento e de resistência integram o lote de menos utilizados.

Métodos de Treino - Dimensão Vertical (Macro ciclo)

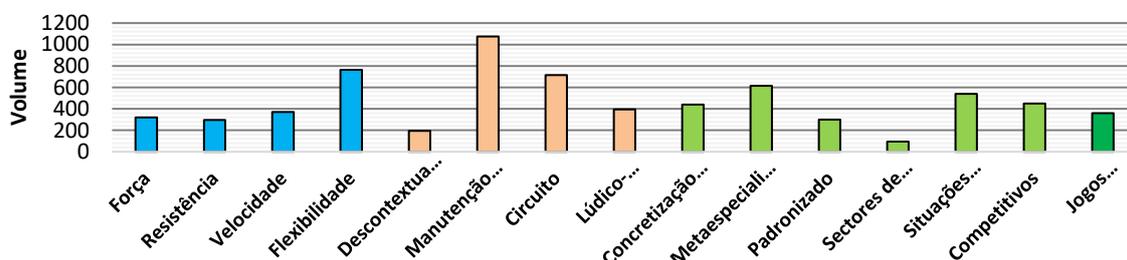


Gráfico 8 - Distribuição de Volume por Métodos de Treino (D. Vertical)

Numa perspetiva mais global, o gráfico seguinte ilustra o percentual de utilização de cada método de treino, na dimensão vertical, ao longo da época. Relativamente aos MPG, os percentuais elevados (11%) dos exercícios de flexibilidade devem-se à sua utilização rigorosa no aquecimento ou retorno à calma.

Utilização de Métodos de Treino (%) - Ordem Decrescente

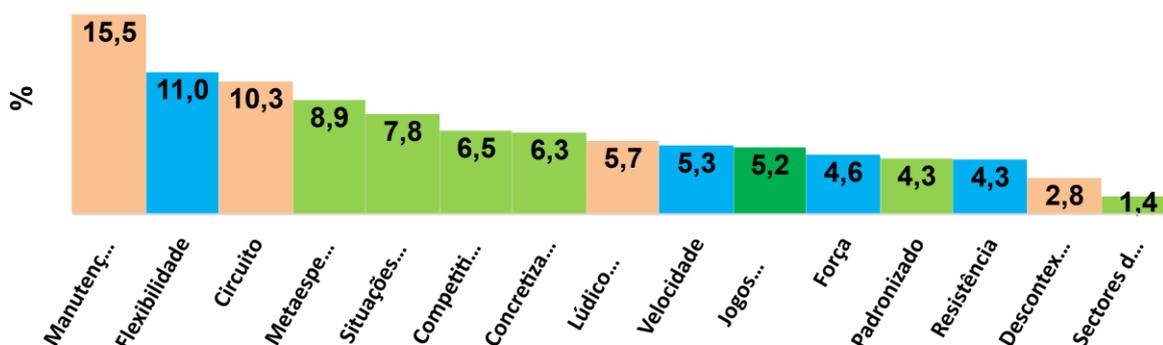


Gráfico 9 - Utilização de Métodos de Treino (D. Vertical) – Decrescente

Por outro lado, ao nível dos MEPG, a manutenção de posse de bola (15,5%) e o circuito (10,3%) assumem-se como exercícios padrões para a equipa técnica, seguindo-se da utilização dos MEP, onde os Metaespecializados (8,9%) e as situações fixas de jogo (7,8%) assumem grande importância.

5.2.1.8 Momentos e Submomentos de Jogo

Relativamente ao percentual de volume de treino por momentos do jogo, o gráfico seguinte permite concluir que a organização ofensiva (45%) foi o momento de jogo com maior foco, seguindo-se a organização defensiva (21,7%). De seguida, a transição defensiva, sendo um dos pontos fracos inicialmente identificados na equipa obteve 19,4% do volume de treino.

Distribuição de Volume de Treino (%) - Momentos de Jogo

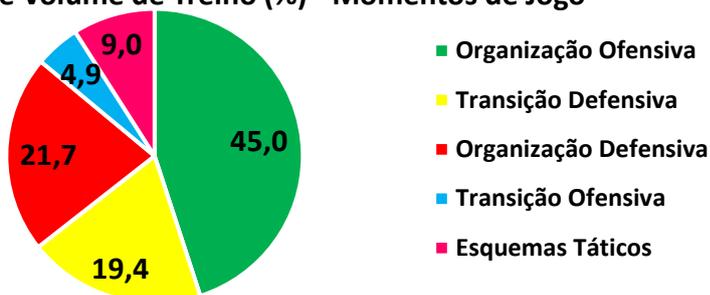


Gráfico 10 - Distribuição de Volume de Treino (%) por Momentos do Jogo

Em relação aos sub momentos de jogos, o gráfico seguinte permite concluir que a organização ofensiva – criação (22,5%), a transição defensiva – reação à perda (19,4%) e a organização ofensiva – finalização (17,3%) foram os aspetos mais trabalhados ao longo da época.

A organização defensiva – defesa da construção (0,7%), os esquemas táticos – livres ofensivos/defensivos (1,6%) e os esquemas táticos – lançamentos laterais (1,9%) possuíram um menor tempo de trabalho.

Distribuição de Volume de Treino (%) - Sub Momentos de Jogo

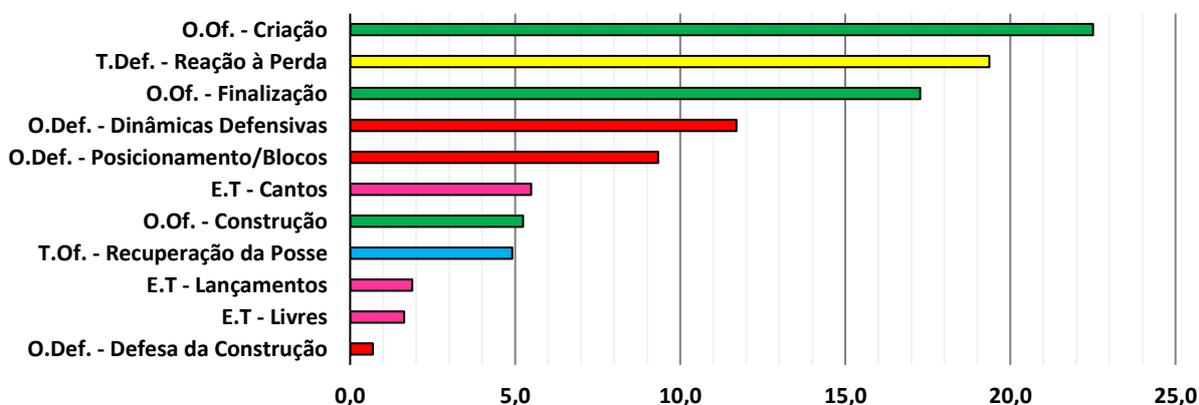


Gráfico 11 - Distribuição de Volume de Treino (%) por Submomentos do Jogo

5.2.1.9 Relação entre Métodos de Treino e Períodos de Competição

Após a análise geral dos métodos de treinos, o gráfico seguinte permite comparar a utilização de métodos de treino na dimensão horizontal nos diversos períodos.

Dessa forma, quando ao período pré-competitivo, ocorreu uma maior utilização de MPG (38,7%) e MEPG (36,8%) comparativamente ao MEP (24,5%). Por outro lado, no período competitivo, ocorreu uma maior utilização dos MEPG (36,1%) e MEP (39,6%) comparativamente ao MPG (24,3%).

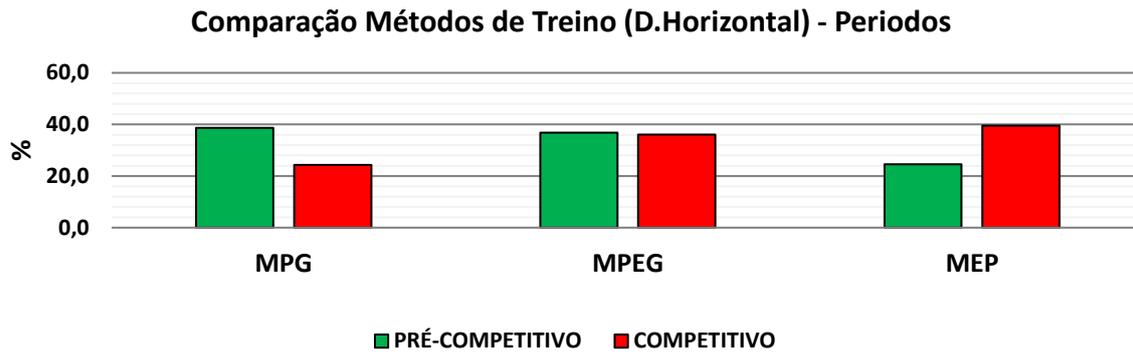


Gráfico 12 - Comparação de Métodos de Treino (D.Horizontal) por Período

Em relação à análise comparativa dos métodos de treino numa dimensão vertical, o gráfico seguinte permite concluir que ocorreu uma tendência quase idêntica (variação de +/- 4,0%) de utilização dos mesmos métodos em ambos os períodos, com exceção para a utilização dos exercícios de concretização do objetivo do jogo, metaespecializados e padronizados, com aumento do percentual de utilização do período pré-competitivo para o período competitivo.



Gráfico 13 - Comparação de Métodos de Treino (D.Vertical) por Período

5.2.2 Indicadores de competição

Os indicadores de competição são mecanismos de análise do produto dentro de uma lógica totalmente coletiva, com a finalidade de potenciar o desenvolvimento de cada jogador. Desta forma, os referidos indicadores devem ser transversais a todos os jogadores e serem coerentes com a dinâmica de trabalho desenvolvida durante toda a semana.

Em virtude do surto de COVID19, ocorreu uma redução (29 para 20) em cerca de 21% dos jogos inicialmente previstos. Por outro lado, é necessário referir que durante toda a época, os jogos na condição de visitante foram realizados em estádios de outras entidades.

5.2.2.1 Convocatórias, Jogos Realizados e Volume de Jogo

De uma forma geral, conclui-se que dos 22 jogadores, dois abandonaram o clube com o máximo de convocatórias possíveis, e por outro lado, os jogadores que integraram posteriormente a equipa, obtiveram o mesmo valor em relação ao percentual de convocatórias. Este facto deve-se à pouca profundidade do plantel para diversas posições. Em suma, 6 jogadores foram convocados para todos os jogos, sendo que, os restantes jogadores variam em termos de convocatória entre 19 e 4 (excluindo jogadores em regime especial).

Em relação à comparação entre jogos realizados e não realizados, apenas três jogadores cumpriram todos os jogos por realizados. Por outro lado, dos jogadores que integraram a equipa nos 7 mesociclos, o atleta ID25 foi o único a possuir um percentual de jogos realizados igual a 50%.

Ao nível da comparação do volume de jogo entre jogadores, os jogadores ID6, ID2 e ID24 destacam-se dos demais em virtude do volume de jogo (acima de 80%) e tendo em conta que desempenharam as funções de médio defensivo e centrais, respetivamente. De seguida, abaixo dos 80% e acima dos 60%, destacam-se os jogadores ID10, ID19, ID7 e ID4. Por outro lado, os jogadores ID21, ID30, ID20 e ID31 obtiveram menos de 30% de volume de jogo.

5.2.2.2 Golos Marcados, Sofridos e Assistências

Relativamente aos golos marcados, o jogador ID14 foi o melhor marcador da equipa (10 golos), seguindo-se ID10 e ID8, ambos com 8 golos.

Ao nível das assistências para golo, é motivo de destaque o jogador ID19 e ID14, com 12 e 5 assistências, respetivamente. Por outro lado, o jogador ID1 sofreu 65% dos golos da equipa (mais jogos realizados), contrapondo com o jogador ID25 que consentiu 35% dos golos.

5.2.2.3 Disciplina, Avaliação Geral de Jogo e Missões Táticas

Ao analisarmos a vertente disciplinar, podemos concluir que 8 jogadores foram advertidos uma única vez, enquanto que 3 jogadores foram advertidos duas vezes. Desta forma, é motivo destaque o jogador ID19 que foi advertido 4 vezes (amarelo por jogo), e os jogadores ID10 (duplo amarelo) e ID17 (vermelho direto) que foram expulsos de um jogo pela equipa de arbitragem.

Em relação à avaliação geral de jogo, os jogadores ID24 e ID14 obtiveram uma classificação superior a 4,7. De seguida, existiram 9 jogadores a possuir uma classificação entre 4,69 e 4,50. Contudo, em relação ao plantel, apenas dois jogadores (ID43 e ID 38) obtiveram uma classificação inferior a 4,0.

Ao analisarmos a polivalências dos jogadores ao longo da época, através do número de posições (missões táticas), o gráfico abaixo permite concluir que 54% dos jogadores apenas atuaram numa posição e 46% atuaram em mais uma posição específica.

Número de Posições - Missões Táticas

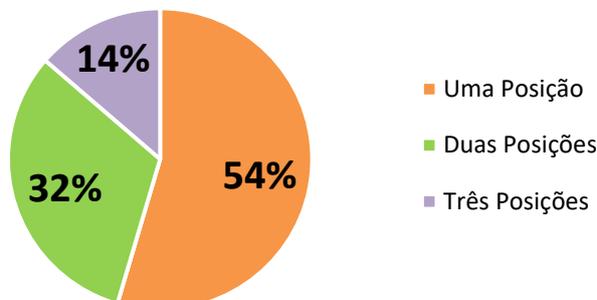


Gráfico 14-Relação do nº de posições (missões táticas)

5.2.2.4 Utilização e Comparação de Sistemas Táticos

Ao nível da utilização dos sistemas táticos, e de acordo com o gráfico seguinte, a equipa adotou desde início uma variação estratégica do seu sistema, e dessa forma, através do gráfico seguinte podemos concluir que o sistema 1-4-3-3 foi o mais utilizado (80%) seguindo-se do sistema 1-4-4-2 (10%). Os sistemas 1-3-4-3 e 1-3-5-2 obtiveram um percentual de 5% de utilização.

Utilização de Sistemas Táticos (%)

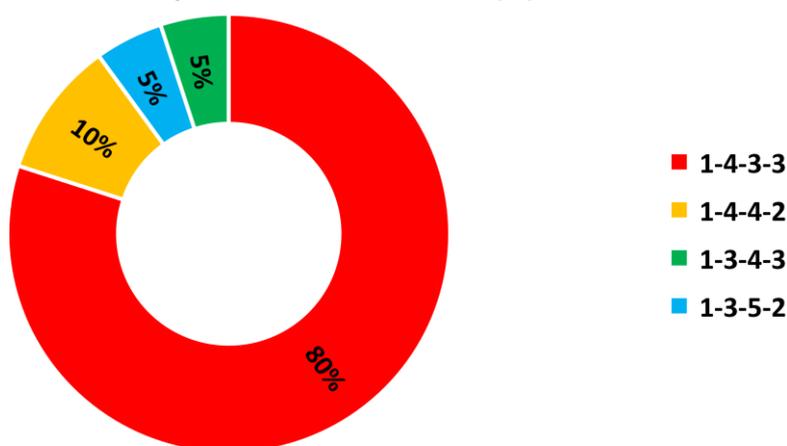


Gráfico 15-Utilização de sistemas táticos (%)

Ainda relativamente aos sistemas utilizados, para cada jogo a equipa adotou um plano de jogo onde se previa, com o grau de incerteza adequado ao futebol, possíveis ajustes/mudanças a realizar ao longo do jogo. No entanto, em todos os jogos a equipa iniciou e finalizou o jogo com o mesmo sistema adotado.

5.2.2.5 Análise de Interações, Comportamentos e Domínios

Em relação à análise de interações, e na sequência do gráfico seguinte, podemos concluir que numa primeira linha, os jogadores mais influentes da equipa são o ID19, ID14, ID10 e ID6 (consecutivamente). Numa segunda linha, os jogadores que se revelaram também influentes para a equipa são o ID11, ID24, ID8, ID2, ID5 e ID9.

Análise de Interações - Comparação

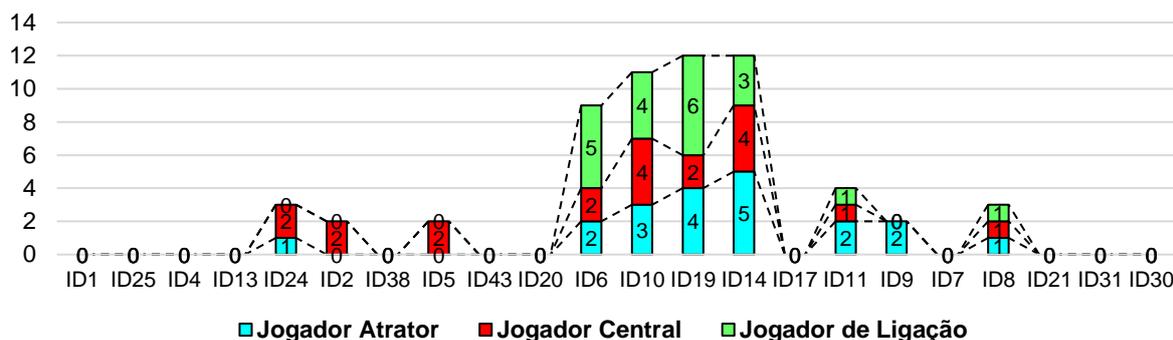


Gráfico 16-Comparação da análise de interações

Em relação ao jogador atrator (fundamental na dinâmica da equipa), o ID14 obteve essa distinção em 5 jogos, seguindo-se o ID19 (4), o ID10 (3) e o ID6 (2). Ao nível do jogador central, o ID10 e ID14 alcançaram essa distinção por quatro vezes, seguindo-se o ID19, ID6, ID24, ID2 e ID5 com duas.

Por fim, em relação ao jogador de ligação, o ID19 alcançou um total de 6 distinções, seguindo-se os jogadores ID6 (5), ID10 (4) e ID14 (3).

Relativamente à análise de comportamento, o gráfico seguinte permite concluir que em relação aos momentos de jogo, a equipa demonstrou elevado rendimento nos esquemas táticos ofensivos e defensivos, bem como na organização ofensiva. Por outro, as transições afirmam-se como o momento de fragilidade da equipa.

Avaliação de Comportamentos - Geral (Momentos)



Gráfico 17 - Avaliação de comportamentos por momentos de jogo

Por outro lado, a um nível de sub momentos de jogo, a equipa demonstrou grande capacidade nos cantos defensivos e ofensivos, na defesa da construção adversária (organização defensiva) e na organização ofensiva – construção.

Contudo, e de acordo com o gráfico seguinte, revelou-se menos capaz ao nas vertentes de organização ofensiva (finalização) e transição ofensiva/defensiva.

Avaliação de Comportamentos - Geral (SubMomentos)

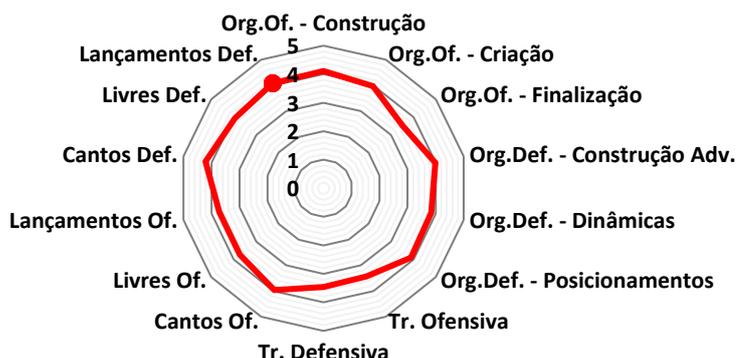


Gráfico 18 - Avaliação de comportamentos por sub momentos de jogo

Em relação à análise de comportamentos por jogo, e na sequência da comparação por jogo da avaliação de comportamento e do gráfico seguinte (Avaliação de comportamentos – Média por jogo), podemos concluir que a nível geral, os jogos J6-Mondim, S17, D.Cão foram os menos conseguidos.

Por outro lado, os jogos 1E-Sabrosa, J2-Mesão e J7-Valpaços foram os mais conseguidos. Sendo assim, de uma forma geral, a avaliação de comportamentos da equipa fixou-se nos 3,84.

Relativamente à avaliação de domínios, a equipa obteve uma classificação superior no domínio psicológico (3,87) e físico (3,71) em relação ao técnico (3,67) e tático (3,65).

Ao nível da avaliação de domínios por jogo, o jogo J6-Mondim, D.Cão, Constantim e J10-Flaviense foram os menos conseguidos nesta vertente. Dessa forma, do lado oposto, os jogos J2-Mesão, 1E-Sabrosa e J9-Vilar foram os mais conseguidos nos diferentes domínios.

5.2.2.6 Análise de Sistemas Táticos e Momentos de Jogo do Adversário

Relativamente à utilização de sistemas táticos por parte dos adversários, o gráfico seguinte permite concluir que a maioria utilizou o sistema ofensivo 1+4+3+3 e o sistema defensivo 1+4+1+4+1. No entanto, devido ao enquadramento competitivo do campeonato e taça, os adversários optaram pela utilização de sistemas de linhas defensivas com 5 elementos (1+5+3+2 e 1+5+4+1).



Gráfico 19 - Utilização dos sistemas táticos pelo adversário

Relativamente à avaliação dos sub momentos de jogo (da organização ofensiva e defensiva) por parte dos adversários, ao nível da organização ofensiva, os adversários seguiram um padrão de construção com saída longo (em pontapé de baliza) procurando as referências ofensivas em setor médio e médio ofensivo.

Em relação ao sub momento da criação, as equipas optaram maioritariamente (50% a 60%) pela exploração constante da profundidade, culminando num padrão de utilização de cruzamentos em fase de finalização.

Por outro lado, nos sub momentos de organização defensiva, as equipas optaram por não condicionar a saída em construção da equipa (55% a 65%), protegendo o corredor central (aproximadamente 70%) realizando um posicionamento em bloco baixo (35% a 30%) a médio baixo (35% a 30%).

Ao nível do diferencial entre jogos oficiais e todos os jogos da época, o padrão de equipas escolhidas para os particulares de preparação obedeceu a um critério de seleção coerente com os aspetos base da maioria das equipas dos jogos oficiais.

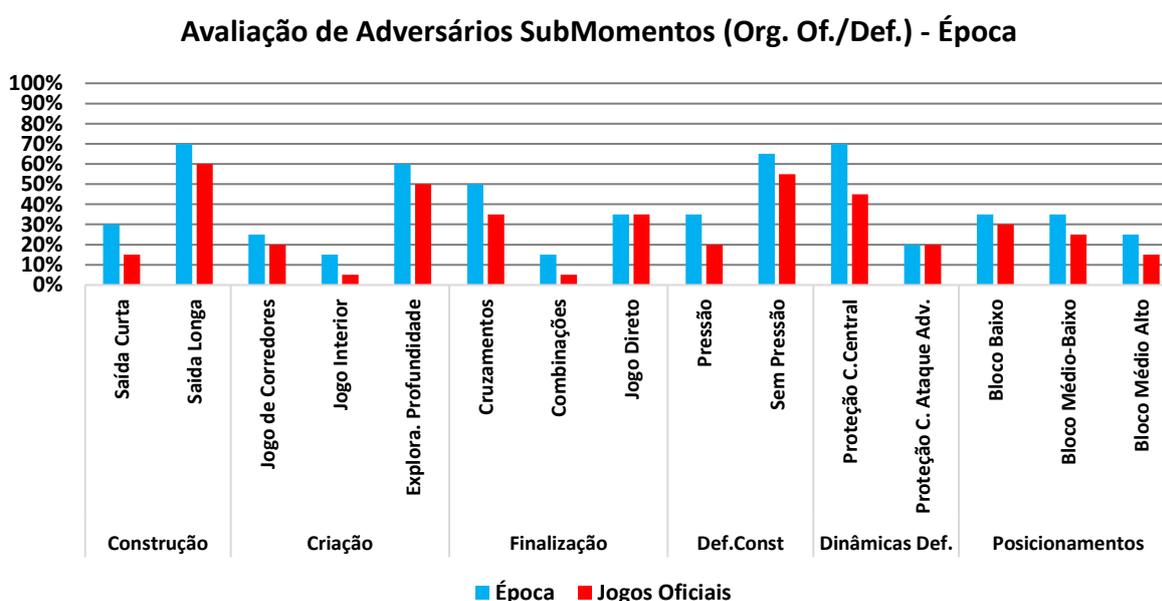


Gráfico 20 - Avaliação de adversário (submomentos)-Org. Of./Def.

Relativamente à avaliação dos sub momentos de jogo (dos esquemas táticos ofensivos e defensivos) por parte dos adversários, ao nível dos cantos e livres ofensivos, as equipas priorizaram a procura para referência em jogo aéreo (80% e 95%).

Por outro lado, nos cantos defensivos ocorria uma divisão entre defesa à zona (45% a 55%) e defesa mista (30% a 45%), sendo que nos livres defensivos o padrão manteve-se na defesa a zona (75%-55%) e na defesa mista (20%-25%).

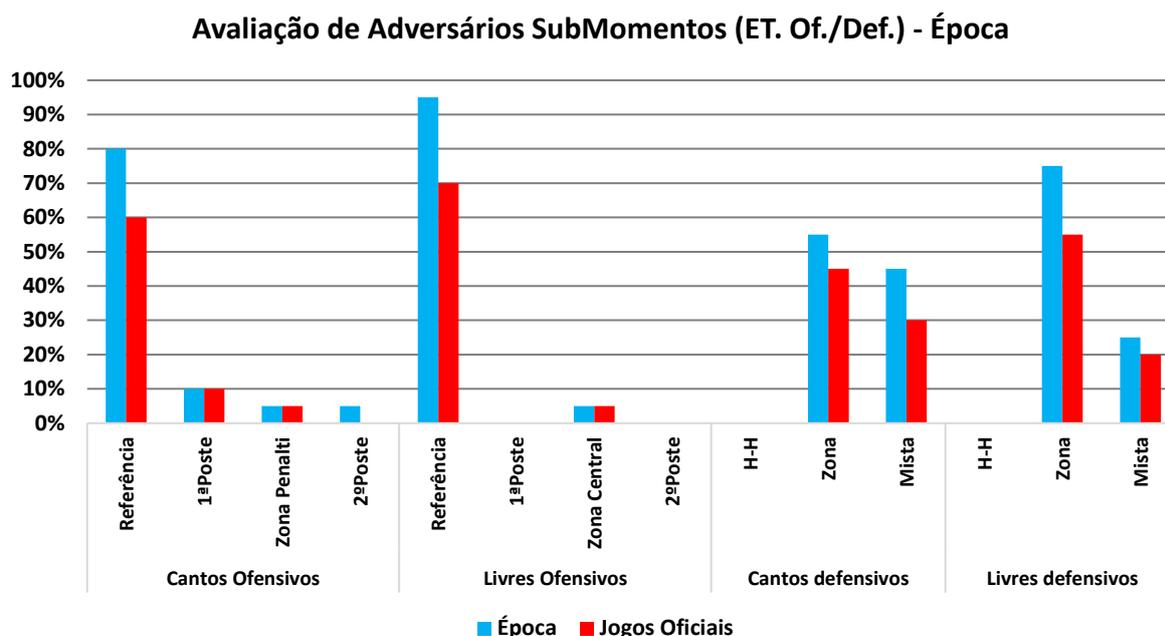


Gráfico 21 - Avaliação de adversário (submomentos)-ET. Of./Def.

5.2.2.7 Análise da utilização de Esquemas Táticos (Bateria)

Em virtude da equipa técnica ter pré-definido uma bateria de esquemas táticos a utilizar durante a época, o gráfico seguinte aborda os percentuais de utilização de cada elemento. Em relação aos cantos ofensivos, ocorreu uma utilização maioritária do CO2 (40%) e CO4 (40%).

Por outro lado, nos cantos defensivos, o CD2 (40%) e CD3 (20%) revelaram-se os mais utilizados, respetivamente.

Em relação aos livres ofensivos, a equipa utilizou maioritariamente o LO2 (35%) e LO4 (30%), sendo que a nível defensivo preferiu a utilização do LD1 (65%) em larga escala.

Utilização de Esquemas Táticos (%) - Geral

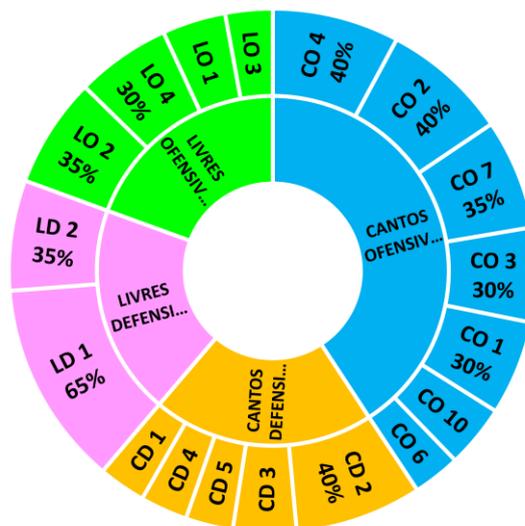


Gráfico 22 - Utilização dos Esquemas Táticos (%) - Fonte: Bateria da equipa técnica.

5.2.2.8 Análise de Remates (m/c) e Golos (m/s)

Partindo para os remates realizados em jogos não oficiais, a equipa concretizou uma maior percentagem de remates no corredor direito em relação aos corredores esquerdo e central. Porém, ao analisarmos o tipo de remate, é possível concluir que a maioria dos remates foram realizados a partir da zona média para fora do alvo (43), seguindo-se a realização de remates a partir da área para fora do alvo (36), e por fim, remates de dentro da área para a baliza (34).

Em relação aos remates concedidos em jogos não oficiais, e com uma diferença substancial para os remates realizados, a equipa concedeu uma maior percentagem de remates pelo corredor direito, em relação aos demais corredores.

No entanto, ao concentrarmos a análise no tipo de remate, podemos concluir que foram concedidos a maioria de remates curtos para a baliza (33), seguindo-se os remates curtos para fora do alvo (31).

Em relação aos jogos oficiais, a equipa realizou a maioria dos remates pelo corredor central, seguindo—se desde logo o corredor esquerdo. Porém, ao nível do tipo de remate, a equipa realizou a maioria da zona média para fora do alvo (106), seguindo-se da zona média para o alvo (90).

Por outro lado, ainda acerca dos jogos oficiais, a equipa concedeu a maioria dos remates do pelo corredor central, seguindo-se o corredor esquerdo.

Quando a análise é concentrada no tipo de remate, a maioria dos remates concedidos partiram da zona média para fora do alvo (42), seguindo-se os remates curto para fora do alvo (30).

Ao analisarmos, através do gráfico seguinte, a estatística geral do macrociclo, podemos concluir que a maioria dos remates realizadores e concedidos partiram do corredor central, sendo que o mesmo padrão se verifica no corredor esquerdo e direito, consecutivamente.

Em relação aos remates realizados, a maioria teve como origem a zona média para fora do alvo (149), seguindo-se da forma curta para fora o alvo (122).

Por outro lado, os remates concedidos partiram na sua maioria de forma curta para o alvo (61) e de forma curta para fora do alvo (61), seguindo-se os remates da zona média para fora do alvo.

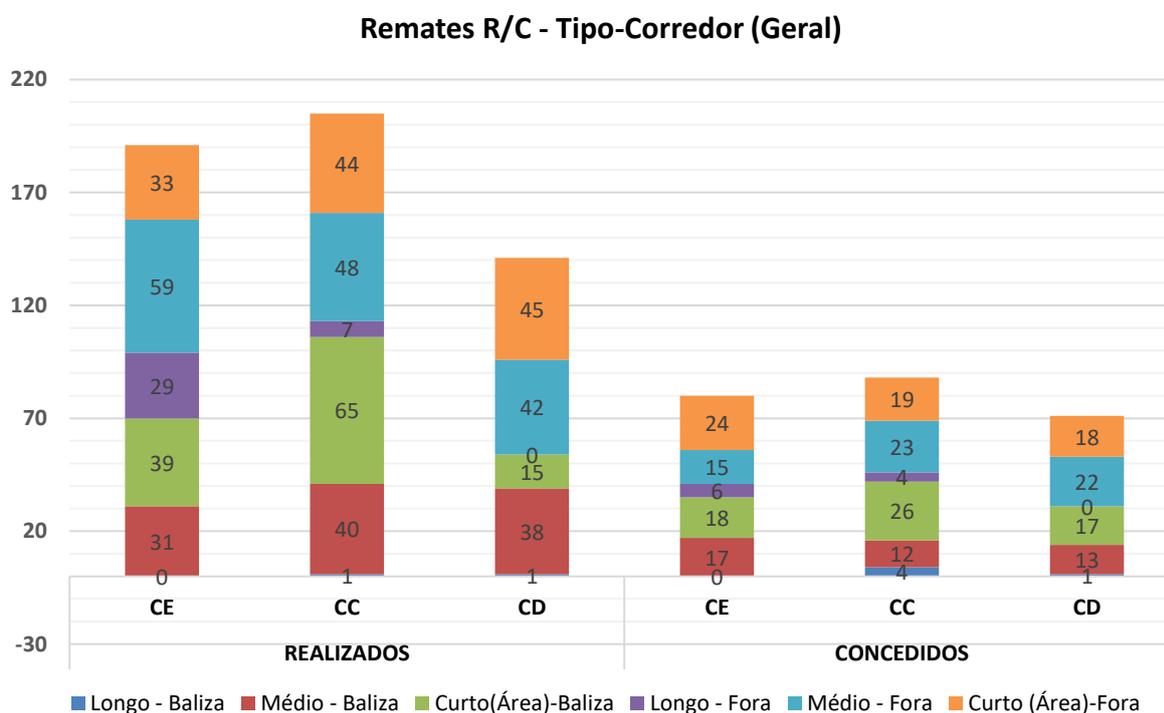


Gráfico 23 - Relação Remates (tipo-corredor) - Geral

De seguida, analisando os golos marcados e sofridos em jogos não oficiais, determina-se que a equipa realiza a marcação dos seus golos pelo corredor central (6) e corredor direito (5) preferencialmente, sendo que a nível de golos sofridos, concede os golos ao adversário maioritariamente pelo corredor esquerdo (5).

Porém, ao concentrarmos a análise no método de jogo, podemos concluir que a maioria dos golos são marcados via contra-ataque e ataque posicional, e em relação aos golos sofridos, o contra ataque (8) é o ponto fraco da equipa analisada.

Por outro lado, ao nível dos jogos oficiais podemos concluir que a equipa concretiza as suas oportunidades maioritariamente pelo corredor direito e corredor central, permitindo ao adversário a concretização de golos pelo corredor direito (3).

Ao analisarmos concretamente o método de jogo, a nível ofensivo a equipa utiliza em larga escala o ataque posicional (25) seguindo-se os cantos ofensivos (12). No entanto, a nível defensivo a equipa sofreu a maioria dos golos via contra ataque (6).

De acordo com o gráfico seguinte, ao analisarmos a estatística geral da época, podemos concluir que a maioria dos golos marcados (63) ocorreu via corredor central (23) seguindo-se o corredor direito (22), sendo que, quanto aos golos sofridos (18), a maioria foi concedida via corredor esquerdo (7), seguindo-se do corredor direito (6).

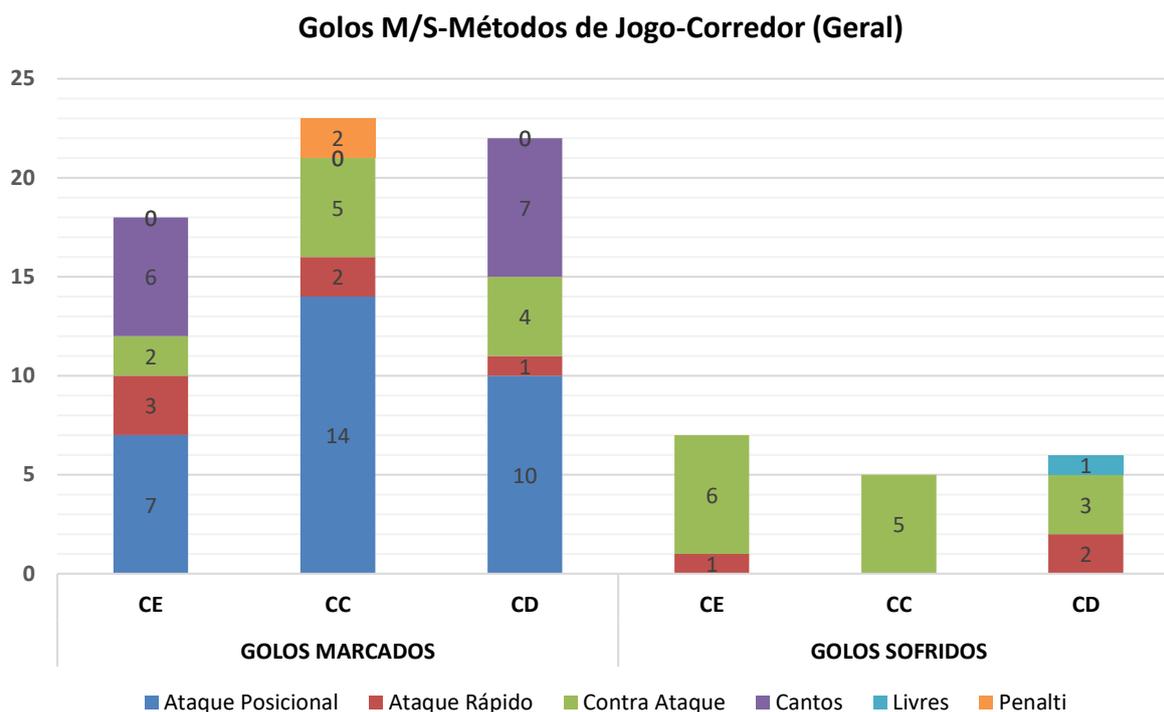


Gráfico 24 - Golos Marcados/Sofridos (método-corredor) - geral

Ao compararmos a relação entre golos marcados e sofridos nas diferentes partes do jogo, denota-se que a equipa concretiza (52,3%) e concede (61,9%) a maioria dos golos na segunda parte do jogo.

5.2.2.9 Análise de Resultados e Evolução de classificações

Ao realizarmos uma análise geral sobre o quadro abaixo apresentado, podemos concluir que a equipa obteve 16 vitórias (13 em jogos oficiais), 1 empate (com respetiva vitória nas grandes penalidades) e 3 derrotas (1 em jogos oficiais).

Dessa formar, podemos afirmar que a média de golos marcado por jogo é de 3,15 golos/jogo, sendo a média de golos sofridos próxima de um golo por jogo (0,9 golos/jogo).

Quadro 41 - Resultados da época desportiva

Tipo	Competição	Jornada	Condição	Adversário	Resultado
Não Oficial	/	/	Fora	Marco 09	Vitória 3*5
Não Oficial	/	/	Casa	SC Vila Real - S17	Vitória 1*0
Não Oficial	/	/	Fora	SC.Lamego	Vitória 2*4
Não Oficial	/	/	Fora	Diogo Cão (seniores)	Derrota 4*1
Não Oficial	/	/	Fora	AD Constantim (seniores)	Derrota 4*3
Oficial	Campeonato Distrital	1	Casa	FC Fontelas	Vitória 6*0
Oficial	Campeonato Distrital	2	Fora	SC Mesão Frio	Vitória 0*4
Oficial	Campeonato Distrital	14	Fora	Abambres Sc	Vitória 0*1
Oficial	Campeonato Distrital	4	Fora	AUD Sabrosa	Vitória 1*3
Oficial	Campeonato Distrital	16	Fora	Murça SC	Vitória 0*3
Oficial	Campeonato Distrital	6	Fora	Mondinense FC	Derrota 3*0
Oficial	Taça Distrital	1ªElim.	Casa	AUD Sabrosa	Vitória 6*0
Oficial	Campeonato Distrital	7	Casa	GD Valpaços	Vitória 8*0
Oficial	Campeonato Distrital	8	Fora	Juv. Pedras .S.	Vitória 0*1
Oficial	Campeonato Distrital	9	Casa	GD Vilar Perdizes	Vitória 4*0
Oficial	Campeonato Distrital	10	Fora	AD Flaviense	Vitória 2*4
Oficial	Campeonato Distrital	12	Fora	FC Fontelas	Vitória 0*2
Oficial	Campeonato Distrital	13	Casa	SC Mesão Frio	Vitória 2*0
Oficial	Taça Distrital	2ªElim.	Casa	Mondinense FC	Empate 1p(5)*1p(4)
Oficial	Campeonato Distrital	5	Casa	Murça Sc	Vitória 4*0
Oficial	Taça Distrital	3ªElim.	Fora	Juv. Pedras .S.	CANCELADO (COVID19)
Oficial	Campeonato Distrital	17	Casa	Mondinense FC	
Oficial	Campeonato Distrital	18	Fora	GD Valpaços	
Oficial	Campeonato Distrital	15	Casa	AUD Sabrosa	
Oficial	Campeonato Distrital	19	Casa	Juv. Pedras .S.	
Oficial	Campeonato Distrital	20	Fora	GD Vilar Perdizes	
Oficial	Campeonato Distrital	3	Casa	Abambres Sc	
Oficial	Campeonato Distrital	21	Casa	AD Flaviense	
Oficial	Taça Distrital	Final	?	?	

Em relação à taça distrital, não terminada em virtude do covid19, a equipa alcançou a 3ªeliminatória vencendo o AUD Sabrosa e Mondinense FC, respetivamente. As meias finais ditaram os confrontos SC Vila Real – Pedras Salgadas e AD Flaviense – GD Vilar P., que foram cancelados na sequência dos motivos já referidos.

1ªELIMINATÓRIA	2ªELIMINATÓRIA	3ªELIMINATÓRIA
J.Pedras Salg. 2 Abambres Sc 0	Sc Vila Real 1 a.P (5) Mondinense Fc 1 a.P (4)	Ad Flaviense Gd Vilar Perdizes CANCELADO
Sc Mesão Frio 2 Gd Valpaços 1	Sc Mesão Frio 1 J.Pedras Salg. 3	J.Pedras Salg. Sc Vila Real CANCELADO
Sc Vila Real 6 Aud Sabrosa 0	Fc Fontelas 0 Gd Vilar Perdizes 3	
	Murça Sc 2 Ad Flaviense 3	
ISENTOS		FINAL
Mondinense Fc, Fc Fontelas, Gd Vilar Perdizes, Murça Sc, Ad Flaviense		? CANCELADO
		? CANCELADO

Figura 20 - Rondas competitivas e resultados da taça distrital

Relativamente ao campeonato distrital, a equipa ficou posicionada no 2ºlugar com menos 1 jogo realizado (menos 2 pontos) que o primeiro classificado, isto, na data de cancelamento de atividade. De uma forma geral, e na jornada de cancelamento, a equipa revelava ser o 2ºmelhor ataque da prova (42) e a melhor defesa (6), com uma diferença entre golos marcados e sofridos positiva (+36). Em 13 jogos realizados, a equipa alcançou 12 vitórias e apenas 1 derrota frente ao Mondinense Fc.

Tabela 5 - Tabela classificativa final

TABELA CLASSIFICATIVA									
POSIÇÃO	CLUBE	JOGOS	V	E	D	GM	GS	DG	PTS
1º	Mondinense Fc	14*	12	2	0	47	10	37	38
2º	Sc Vila Real	13*	12	0	1	42	6	36	36
3º	J.Pedras Salgadas	14*	9	3	2	36	10	26	30
4º	Aud. Sabrosa	14*	9	1	4	29	17	12	28
5º	Abambres Sc	14*	6	2	6	32	20	12	20
6º	Gd Vilar Perdizes	15*	6	2	7	26	21	5	20
7º	Fc Fontelas	14*	5	2	7	22	31	-9	17
8º	Murça Sc	15*	4	1	10	19	40	-21	13
9º	Sc Mesão Frio	14*	3	2	9	15	32	-17	11
10º	Gd Valpaços	14*	3	0	11	19	60	-41	9
11º	Ad Flaviense	15*	1	1	13	12	52	-40	4

***Cancelamento de Atividade (Covid19) em 12/03/2020**

Relativamente à evolução da classificação, através do gráfico seguinte, podemos concluir que a equipa (SC Vila Real) variou sempre entre a 1ª e 2ª posições, sendo esta classificação altamente influenciada pelos jogos em atraso, jogos em que a condição de visitado foi alterada para visitante e, por fim, cancelamento de atividade.

Evolução da Classificação (CD) - Top3

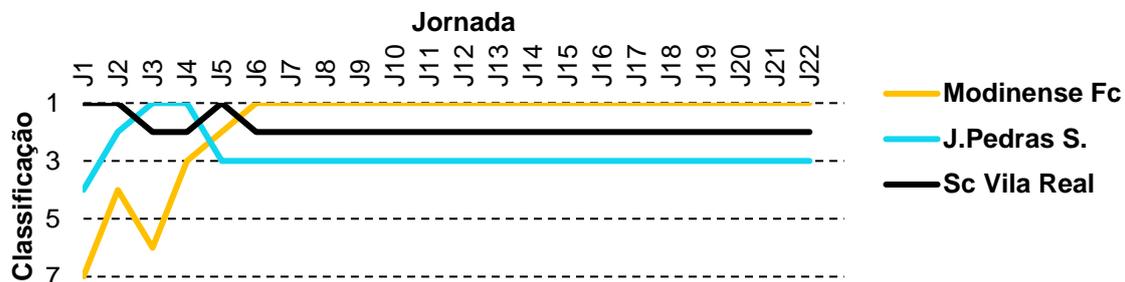


Gráfico 25 - Evolução da classificação (Campeonato Distrital)

5.3 Análise do Processo

A análise do processo é uma parte fundamental na avaliação e reflexão de toda a metodologia de trabalho e consequentes resultados obtidos ao longo da época. Uma correta reflexão permite retirar ensinamentos para intervenções futuras melhorando a prestação do serviço prestado.

Dessa forma, de seguida será apresentada a análise do processo fragmentando por mesociclo abordando as referências relativas aos treino e competição, bem como, outros aspetos considerados relevantes.

A análise do processo inicia-se naturalmente pela idealização e construção do plantel, respeitando a lógica organizacional do clube e onde se apontou para um plantel entre 22 e 25

jogadores. Todavia, fruto de diversos condicionamentos espaciais e temporais, essa pré definição não resultou fixando o plantel entre 20-22 jogadores, respeitando a premissa de dois jogadores por posição. Quanto à concepção e definição das linhas orientadoras do modelo de jogo, no contexto de inserção da equipa, este deve ser orientado para os jogadores disponíveis.

A nível distrital, com diversos problemas de desertificação, a falta de recursos é um dos fatores de falta de competitividade a nível desportivo. Dessa forma, o modelo de jogo assentou nas características base do núcleo de jogadores, onde se pretendia a nível de objetivos o apuramento para o campeonato nacional de juniores em 2020/2021.

Concretizadas as contratações e a definição de plantel, bem como a concepção do modelo de jogo, seguiram-se as definições estratégicas para a programação, periodização e planificação da época.

Ao nível da programação, e tendo em conta que foram seguidas as diversas etapas referidas anteriormente, a dinâmica organizacional do microciclo seguiu uma lógica de potencialização máxima da aquisição de conceitos/conhecimento em cada unidade de treino, permitindo assim trabalhar sempre sob uma subdominante física adaptada ao microciclo e ao dia de treino semanal.

No primeiro treino semanal, a equipa trabalhava sobre um regime de força específica, em espaços reduzidos, assimilando essencialmente micro princípios (preferencialmente defensivos). Os exercícios padrões utilizados foram, maioritariamente, a manutenção de posse de bola e os jogos reduzidos. Seguindo para o segundo treino semanal, e numa vertente de maior concentração na resistência específica, eram geralmente abordados princípios ofensivos numa vertente mais macro, com os metaespecializados, exercícios de setores e exercícios competitivos com exercícios padrão.

Por fim, no último treino semanal, onde se pretendia a estimulação da velocidade específica, era abordadas questões estratégicas para jogo, bem, como, trabalhados os diversos esquemas táticos. Neste treino, os exercícios padrões foram, essencialmente, os exercícios de situações fixas de jogo, os exercícios de concretização do objetivo do jogo e os padronizados.

Partindo para as questões da periodização e planificação do macrociclo (época desportiva), foram inicialmente definidos cinco microciclos de ordem pré-competitiva e trinta e cinco de ordem competitiva. Ao nível da estrutura base de planificação, foi respeitada a ordem de trabalho (do exercício até ao macrociclo) passando pela unidade de treino, microciclo e mesociclo, e conseqüentemente, produzidos o modelos padrão de organização de cada elemento para a época.

Posto isto, a organização do quadro competitivo pela entidade organizadora (AF Vila Real), permitindo planejar ao detalhe cada parte integrante da pré-temporada, bem como, definir as equipas a enfrentar com natural transfer para as equipas oficiais.

Em termos de campeonato distrital, participaram onze equipas, num sistema de duas voltas em formato regular, apurando o primeiro classificação para o campeonato nacional de juniores da época seguinte. Por outro lado, a taça distrital, com os mesmos participantes do campeonato, seguiu um sistema a eliminar a um jogo (em condição variável).

De uma forma geral, a época foi preparada de uma forma completamente normal, no entanto, e antes de analisarmos, separadamente, as variáveis de treino e competição, é fundamental referir a exceção da época 2019/2020.

Em 12 de Março de 2020, a meio do microciclo nº24 (mesociclo nº7), a globalidade da sociedade entrou num confinamento obrigatório devido à pandemia COVID19, originando a uma interrupção seguida de cancelamento de toda a atividade desportiva. Nesse sentido, serão analisadas de seguida as variáveis relativas ao treino até ao microciclo nº28.

Em termos de unidades de treino, ocorreu uma concretização 71,2% das unidades de treino inicialmente previstas, ocorrendo um balanço final negativa de 28,7% das unidades não realizadas. Partindo para os locais de treino, e reforçando que as infraestruturas não se encontravam no melhor estado, fruto das obras do campo oficial de treinos (campo do calvário), foram realizadas 41,6% dos treinos no campo de treinos alternativo (Lordelo - Terra Batida) contrapondo com os 58,4% dos treinos realizados no campo oficial (Calvário - Sintético).

De uma forma geral, a falta de infraestruturas de qualidade condicionou todo o desenrolar da época da equipa e do clube, afetando ao nível de planificação de treinos, recrutamento de jogadores e rendimento desportivo.

Relativamente às questões de assiduidade aos treinos, é necessário referir que os problemas mencionados anteriormente afetaram o percentual de assiduidade e o percentual de lesões (em treino e jogo).

Analisando o estudo da Perceção Subjetiva de Esforço ao longo da época, é possível concluir que a média geral de PSE aumentou a partir do início de treinos no campo alternativo de terra batida. Por outro lado, ao refletirmos sobre a avaliação do treino, é notória a relação entre a avaliação de treino e a avaliação de jogo. Os atletas com melhor avaliação de treino são os jogadores com melhor avaliação em jogo, sendo os jogadores ID6, ID19 e ID10 o exemplo disso.

Concentrando a reflexão acerca do volume de treino e as suas diferentes vertentes, ao nível do volume planeado (6930 minutos) e volume real (5571 minutos), e comparando com as normas recomendadas de volume de treino semanal para o escalão de juniores A, seria necessário aumentar em 90 minutos o volume de treino planeado semanal, para permitir um maior percentual de trabalho em diversas questões.

Sendo que o volume de treino planeado influencia diretamente o percentual de trabalho dos conteúdos, ao longo da época, e em virtude a imposição ofensiva da equipa a todos os adversários oficiais, a organização ofensiva (45%) foi o momento mais trabalhado, sendo ainda motivo de destaque o trabalho da transição defensiva (19,4%), em virtude da equipa possuir diversos problemas de mudança de atitude e agressividade na reação à perda.

Os diversos problemas de infraestruturas do clube afetaram o volume de treino planeado na distribuição pela dimensão e escala dos exercícios, levando a 64,6% de trabalho na dimensão-micro, e por outro lado, 40,2% e 24,8% nas vertentes individual e grupal da escala.

Ao analisarmos os métodos de treino, numa dimensão horizontal, percebemos que no período pré-competitivo ocorreu um maior foco nos MPG e MEPG em relação aos MEP, e no período competitivo, ocorreu um maior foco nos MEP e MEPG em relação ao MPG.

Por outro lado, ao definirmos a análise para os métodos de treino, numa dimensão vertical, percebemos que a tendência ao longo da época é similar, à exceção dos exercícios metaespecializados, que foram mais utilizados no período competitivo em relação ao período pré competitivo.

Ao realizarmos a análise da vertente competitiva, é notória a influência da interrupção do COVID19 ao nível da quantidade de jogos realizados (20) em comparação com os previstos (29).

Por outro lado, relativamente número de convocatórias, os jogadores ID1, ID24, ID2, ID6, ID7 e ID8 foram os mais convocados (20), sendo que o ID6, ID24 e ID7 foram os únicos a participar em todos os jogos. No entanto, é necessário destacar o facto de o número de jogadores do plantel influenciar os critérios de cada convocatória para cada jogo.

Em relação ao volume de jogo, ID6 (trinco), ID2 (d. central) e ID24 (d. central) foram os mais utilizados, reforçando a necessidade de a equipa possuir um núcleo de jogadores que permitam eficácia e qualidade em todos os momentos.

Ao analisarmos os golos marcados (63), é possível concluir que a maioria dos golos tiveram origem no corredor central (seguido do corredor direito), existindo ainda uma clara predominância do ataque posicional na obtenção dos mesmos. Os jogadores ID14 (10), ID10

e ID8 (ambos com 8) foram os mais eficazes, destacando-se ainda ID19 com 12 assistências para golo.

Por outro lado, ao analisarmos os golos sofridos (18), o atleta ID1 (mais utilizado ao longo da época) sofreu 65% dos golos comparativamente com ID25 (35%). Contudo, é motivo de destaque o fato de a equipa ter sofrido a maioria dos golos pelos corredores (7 pelo c. esquerdo e 6 pelo c. direito), sendo a maioria através de contra-ataque.

Em suma, a preponderância ofensiva da equipa perante todos os adversários permitiu alcançar uma média de 3,15 golos por jogo, e em comparação, a nível defensivo, os diversos problemas de mudança de atitude e agressividade na reação à perda, originaram uma média de 0,9 golos sofrido por jogo.

Em termos comparativos, a maioria golos marcados e sofridos ocorreram na segunda parte do jogo, em virtude de alguns problemas de adaptação ao relvado e toda a envolvência do estádio.

Relativamente à análise de interações, a equipa técnica definiu três fatores de diferenciação, sendo o jogador atrator (elemento fundamental da equipa), o jogador de ligação (elemento preponderante na dinâmica de construção da equipa) e o jogador de central (elemento preponderante na dinâmica de criação da equipa). Posto isto, o jogador ID14 com maior distinção ao nível de jogador atrator, seguindo-se ID19 com distinção de jogador de ligação, e por fim, ID10 e ID14 como elementos centrais.

Ao concentrarmos a análise nos momentos da própria equipa, é perceptível a elevada qualidade nos esquemas táticos (ofensivos e defensivos) e na organização ofensiva, sendo motivo de reflexão os diversos problemas nas transições.

Por outro lado, uma análise generalizada dos submomentos de todos os adversários, permite concluir que, a nível ofensivo, um maior percentual de equipas, promovia a saída longa no pontapé de baliza (construção), seguindo-se de uma constante exploração da profundidade (criação), e uma constante utilização de cruzamentos/jogo direto (finalização). A nível defensivo, a maioria das equipas não realizava pressão na nossa saída curta (defesa da construção), realizava uma proteção do corredor central (dinâmicas defensivas) e possuía um bloco médio-baixo (posicionamentos defensivos).

Seguindo para os esquemas táticos, a equipa técnica construiu uma base de utilização ao longo da época baseada na estratificação de risco de cada esquema. Dessa forma, ao nível de cantos, o COf.4, COf.2 e CD2 foram os mais utilizados (40%), sendo o LO2 (35%) e LD1 (65%) os livres mais utilizados pela nossa equipa. A maioria dos adversários procurava a referência de jogo aérea em cantos e livres ofensivos, e realizava uma defesa à zona nos esquemas táticos defensivos.

Analisando a utilização dos sistemas táticos pela equipa, podemos concluir que o sistema 1-4-3-3 foi o mais utilizado, sendo que em todos os jogos, o sistema inicial presente no plano de jogo nunca foi alterado ao longo do mesmo. Por outro lado, os adversários optaram em grande escala pela utilização do sistema 1-4-3-3, sendo motivo de destaque as diversas utilizações de sistema com linhas defensivas de mais de 4 elementos (1-5-4-1 e 1-5-3-2).

Tendo em conta todas as informações anteriormente mencionadas, e ao analisarmos os resultados e classificação final (baseada na interrupção do covid19) da equipa, é possível concluir que em mais de 90% dos jogos a equipa assumiu e controlou o jogo, obtendo 16 vitórias, 1 empate que resultou na vitória nas grandes penalidades e 3 derrotas (apenas uma derrota oficial).

De uma forma geral, o campeonato acabou com a equipa posicionada no 2º da classificação, com menos um jogo (e 2 pontos) por realizar em relação ao 1ºclassificado. Em relação à taça distrital, a equipa finalizou a sua participação com o apuramento para as meias finais, sendo a prova cancelada antes da realização desse jogo.

Por outro lado, ao refletirmos sobre a concretização dos objetivos a longo prazo definidos no início da época desportiva, em relação aos objetivos de formação, esses foram concluídos com sucesso em virtude da grande relação positiva existente entre o clube e os atletas/familiares, sendo que os diversos problemas estruturais que o clube sofreu nos últimos anos em nada afetou essa relação. Por outro lado, os objetivos de preparação foram atingidos com reconhecido sucesso ao nível das diversas prestações na maioria dos jogos realizados.

Por fim, em relação aos objetivos de performance, e o maior foco de todos os intervenientes, a sua conclusão não foi alcançada em função da interrupção devido ao COVID19.

Numa reflexão final, após a realização de 77 unidades de treino e 20 jogos, é possível afirmar que numa primeira fase, as condições de trabalho no clube influenciaram a construção da equipa e consequente operacionalização do modelo de jogo adotado, destacando a capacidade de adaptação de atletas e treinadores. Numa segunda fase, e tendo em conta o desenrolar do campeonato e taça, a interrupção da atividade impediu em larga escala a luta pelos principais objetivos da equipa e clube.

5.4 Análise de Temas Estudados

Na sequência do manual de testes físicos apresentado anteriormente, a equipa técnica realizou um conjunto de testes físicos e psicológicos que permitissem aumentar o conhecimento sobre os jogadores, equipas e posteriores reflexões.

Inicialmente, foram previstos três diferentes momentos de recolha de dados, sendo eles no microciclo nº1 (início de época), no microciclo nº16 e, por fim no microciclo nº38. Porém, em virtude da interrupção de atividade (COVID19) foram apenas realizadas as primeiras duas recolhas de dados.

Os jogadores que ingressaram ou saíram do clube, realizaram a recolha inicial/final no último microciclo em que tiveram atividade com a equipa.

5.4.1 Estudo do Quartil de Nascimento

Segundo Costa et al. (2010), uma diferença arbitrária na data de nascimento pode desencadear uma cascata de consequências que, no espaço de alguns anos, cria um fosso inultrapassável entre os que, no início, estavam igualmente bem apetrechados para alcançar o estrelato desportivo.

Nesse sentido, através do gráfico seguinte, podemos analisar o quartil de nascimento da equipa, da generalidade dos adversários e, por fim, da globalidade da amostra do campeonato.

Relativamente à equipa, podemos concluir que é constituída, maioritariamente, por jogadores nascidos no Q2 (31,81%) e Q1 (27,27%), sendo que os adversários são na sua maioria nascidos nos quartis Q3 (31,06%) e Q2 (27,17%). Contudo, ao analisarmos a amostra global dos jogadores participantes na competição, é possível concluir que, existe uma tendência de nascimento nos quartis Q3 (31,06%) e Q2 (27,66%).

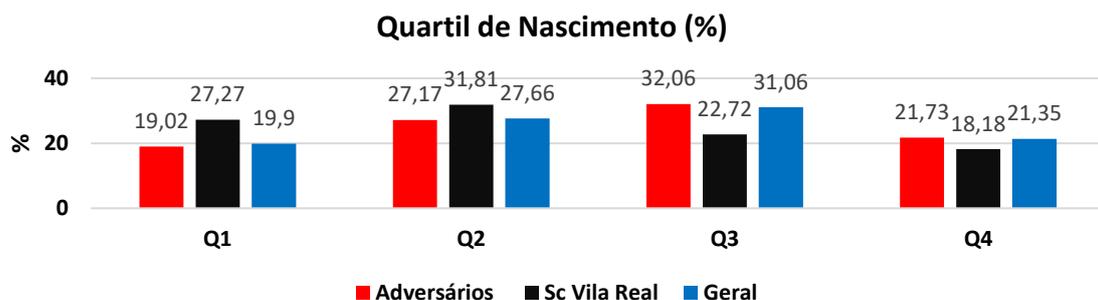


Gráfico 26-Quartil de Nascimento (geral)

5.4.2 Estudo do Perfil de Coeficiente de Inteligência Emocional

Segundo Goleman (2012), a inteligência emocional é um conceito relacionado com a chamada "inteligência social", onde o indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade. Dessa forma, tenta-se a obtenção do máximo controle das emoções e sentimentos, com o intuito de conseguir atingir algum objetivo pessoal e profissional.

No questionário de apuramento do coeficiente de IE aplicado, foi possível concluir que a pontuação final variou entre 38 pontos e 49 pontos. Considerando as diversas características psicológicas, os jogadores com pontuações mais baixas eram efetivamente os elementos menos interventivos e menos interativos com os demais, ao contrário dos elementos com maior pontuação, onde se verificou uma maior afinidade e empatia com os demais.

Dessa forma, é possível afirmar que uma grande percentagem do plantel (86%) tinha o seu coeficiente de IR avaliado com a classificação “bastante alta”, e por outro lado, apenas 14% tinha a classificação de “bastante desenvolvida”.

5.4.3 Estudo da Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Na sequência dos diferentes exames médicos realizados no início da temporada, foi aplicado um questionário (PAR-Q) a todos os jogadores, com o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física.

Apesar da bateria de exames médicos aplicados pelo clube, a equipa técnica achou necessário aplicar uma medida de reforço de análise médica que permitisse despistar com mais exatidão possíveis problemas.

Nesse sentido, a análise do questionário revelou que dois atletas revelaram que sentiam dor no tórax ao quando praticavam exercícios (questão 2 – Par-Q) sendo posteriormente reencaminhados para nova perícia médica.

5.4.4 Estudo da Composição Corporal

Em relação à composição corporal, a equipa técnica realizou diversas medições de diferentes variáveis que permitissem um melhor controlo e avaliação da composição corporal de cada jogador, e uma abordagem geral sobre o plantel.

Relativamente ao peso, 3 jogadores obtiveram uma redução de peso significativa (mais de 1kg), e no outro sentido, 5 jogadores foram alvo de aumento do peso (mais de 1kg).

Em relação à altura, e tendo em conta que foi também analisada a altura sentada, não foram encontradas alterações significativas nesta variável. Em suma, a idade cronológica (juniores A) dos jogadores não prevê alterações significativas nesta variável.

Tendo em conta que o Índice de Massa Corporal (IMC), é o produto da interação entre as duas variáveis apresentadas anteriormente (peso e altura), apenas um jogador obteve efeitos significativos, porém, insuficientes para alteração da sua classificação.

De uma forma geral, e tendo em conta o anexo 3, entre a primeira (T1) e segunda (T2) avaliação, não ocorreram alterações verdadeiramente significativas que permitissem a alteração da classificação de qualquer jogador.

Iniciando a análise às diversas medições realizadas, foi possível verificar que 5 jogadores obtiveram alterações significativas (mais de 1 cm), sendo que 4 deles foram alcançados na fase de flexão do braço. Relativamente ao perímetro do antebraço, não ocorreram alterações significativas (mais de 1 cm) em nenhum jogador. Por outro lado, quando analisamos o diferencial do perímetro do peitoral, é possível constatar a alterações significativas (aumento) ocorridas em 3 jogadores. Ao concentrarmos a análise no perímetro abdominal, é possível referir a redução significativa do perímetro em um atleta.

Relativamente à avaliação da coxa superior, foi possível constatar que não ocorreram alterações significativas ao longo da época desportiva. Ao nível da coxa média, ocorre a mesma situação da coxa superior, ou seja, a não existência de alterações significativas em qualquer jogador.

Por fim, relativamente à perna, foi possível registrar a existência de alterações significativas (uma em redução e outra em aumento) em 2 jogadores.

5.4.5 Estudo de Aptidões

Na sequência dos diversos momentos de recolha de dados, foram aplicados um conjunto de testes com o objetivo de aferir o nível de cada jogador (e plantel), nas diferentes vertentes.

5.4.5.1 Avaliação da Resistência – YOYO Test

Em relação à avaliação da resistência, o YOYO Test permite a aferição do VO₂Máx (via indireta) e tem um ritmo progressivo aumentado à medida de sinais sonoros. O protocolo baseia-se realização de um circuito com a marcação de dois pontos a uma distância de 20m entre eles e uma área de descanso medindo 5m.

De seguida, o jogador deve deslocar-se de uma marca à outra numa velocidade que é determinada pelo ritmo do áudio, sendo a velocidade regularmente aumentada a cada estágio. O teste deverá ocorrer até o jogador sentir-se incapacitado (fadiga) ou se o mesmo não alcançar duas marcas seguidas.

Em relação ao nível alcançado no YOYO Test, podemos concluir que ocorreram alterações significativas, com variações entre 1 a 9 níveis de prática. Em suma, 9 dos 22 jogadores, obtiveram uma diferença de mais de 4 níveis entre testes.

Relativamente à distância percorrida nos diferentes testes, 11 em 22 jogadores obtiveram um diferencial entre testes de mais de 100 metros (ou seja, mais de 2,5 voltas completas), enquanto que apenas um jogador obteve uma diferença negativa com menos 40 metros (uma volta completa).

Em relação à abordagem comparativa do VO2Máx estimado entre testes, sendo regra geral ocorreu um aumento do VO2Máx entre a primeira avaliação e a segunda avaliação.

No entanto, será ainda necessário referir que as maiores diferenças obtidas, se referem a jogadores de posições específicas dos corredores (defesas laterais e extremos) e do meio campo (trinco e interiores), sendo todavia de realçar, que os maiores diferenciais obtidos correspondem aos defesas laterais, médios interiores e extremos.

Por outro lado, e de acordo com o gráfico seguinte, ao nível da classificação atribuída em virtude dos valores de VO2Máx obtidos, podemos concluir que a maioria do plantel possui a aptidão “média”, registrando-se ainda um aumento da capacidade do primeiro para o segundo teste.

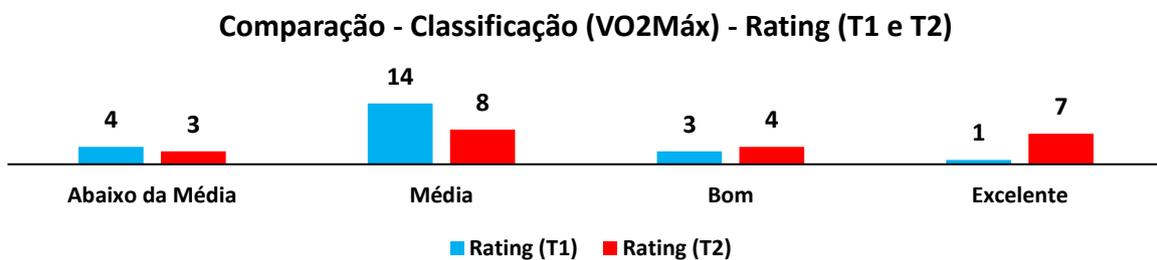


Gráfico 27-Comparação da Classificação (VO2Máx) em T1 e T2

5.4.5.2 Avaliação da Flexibilidade – Sit & Reach

O teste Sit & Reach (senta e alcança) é um teste de flexibilidade que mede a flexibilidade da região lombar e dos músculos isquiotibiais. Em relação aos resultados obtidos, foi possível verificar que um jogador teve uma redução significativa (mais de 1 cm), enquanto que, 14 dos 22 atletas obtiveram um aumento dos valores de flexibilidade (mais de 1 cm), entre o primeiro e segundo teste. Por outro lado, e segundo o gráfico seguinte, a maioria do plantel enquadrar-se na classificação de “fraca”, sendo que ocorreu uma ligeira melhoria entre o primeiro e segundo teste (em termos classificativos).

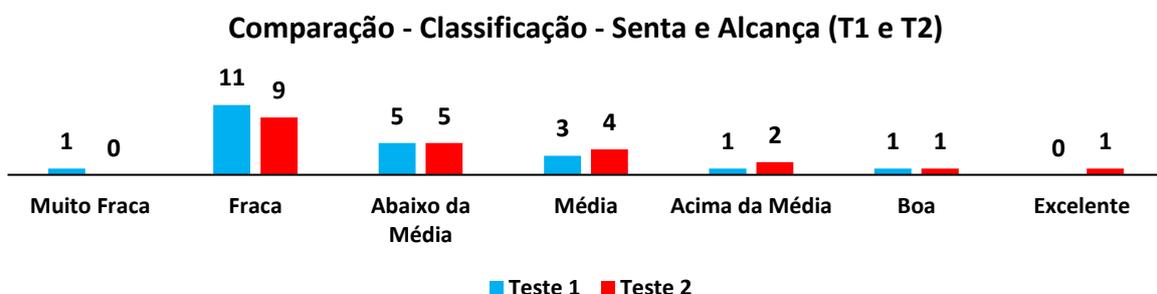


Gráfico 28-Comparação da Classificação (Senta e Alcança) em T1 e T2

Em suma, o trabalho gradual de flexibilidade de cada unidade de treino aliado ao estado anterior de cada jogador, não resultaram nos efeitos desejados em termos de final de época.

5.4.5.3 Avaliação da Velocidade (Índice de Fadiga) – Repeated Sprint Ability (RSA)

Relativamente a avaliação da velocidade, o Repeated Sprint Ability (RSA) pretendeu testar a capacidade de recuperação efetiva entre sprints e produzir o mesmo nível de potência repetidamente (cap. Anaeróbia).

Relativamente à diferença dos resultados, apenas 2 em 22 jogadores obtiveram diferenças significativas (mais de 1 seg.) entre o primeiro e segundo teste.

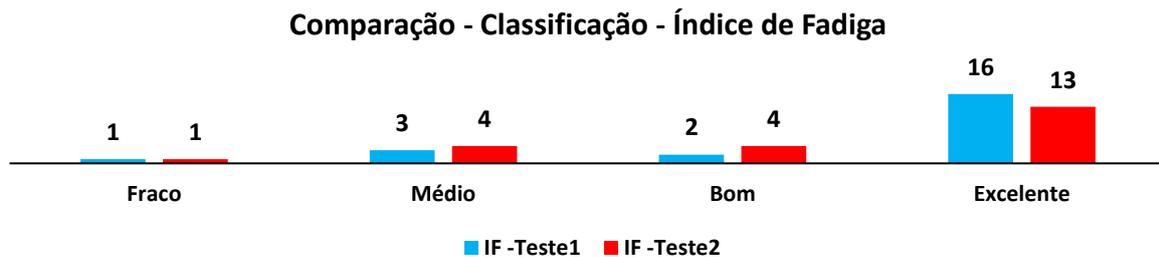


Gráfico 29-Comparação da Classificação do Índice de Fadiga

Em suma, de acordo com o gráfico anterior, ao nível da classificação, a maioria do plantel possui um índice de fadiga na vertente “excelente”, sendo que do primeiro para o segundo teste ocorreu uma redução da classificação em 6 atletas.

5.4.5.4 Avaliação da Velocidade – 30m Sprint

Relativamente ao teste da velocidade de sprint, e de acordo com o anexo 4, na realização do sprint de 30 metros em linha reta, os resultados apontam no sentido de ter ocorrido uma redução maioritária dos tempos de sprint da primeira para a segunda execução.

No entanto, em termos significativos (mais de 1 seg.), 11 dos 22 jogadores obtiveram alterações, sendo que apenas 2 registraram aumento do tempo de realização do sprint. Nesse sentido, os atletas que desempenham as funções de médios interiores e extremos registraram as maiores alterações no seu tempo de realização de sprint.

5.4.5.5 Avaliação da Agilidade – Arrowhead Agility Test

Relativamente à agilidade, e tendo em conta o anexo 5, o Arrowhead Agility Test (AAT) pretende medir a agilidade do jogador, com foco no controlo do corpo e nas mudanças de direção. Ao nível dos resultados, não foram registradas alterações significativas (mais de 1 seg.) entre testes.

5.4.5.6 Avaliação da Força Inferior, Média e Superior

Por fim, de acordo com o anexo 6, ao nível da avaliação da força superior, foram registradas diferenças significativas (de 5 ou mais reps.) por 6 jogadores, sendo que quanto à força inferior e força média não foram registadas alterações dignas de registro.

6 CONCLUSÃO

A idealização e planeamento de uma época desportiva requer um trabalho longo e moroso acerca das diferentes variáveis a controlar ao longo de todo o processo. A especificidade dos jogos desportivos coletivos, e neste caso, do futebol requer um conjunto de conhecimentos e estratégias que permitam a definição de linhas orientadoras próxima do sucesso a diferentes níveis. O processo de estágio é uma fase de expressão de conhecimento onde se permite a planificação, interpretação e exposição de ideias e vertentes anteriormente estudadas.

O Sport Clube Vila Real, é um clube centenário, com um enorme historial cultural e desportiva no norte de Portugal, onde toda a sua estrutura e organização permite uma valorização de cada elemento integrado.

Desta forma, o clube sempre demonstrou uma enorme abertura a novos conceitos e permitiu uma troca de ideias, seguida de reflexões acerca dos diferentes temas oportunos para a função de treinador estagiário. Numa época marcante, onde o clube celebra os 100 anos da de história, estagiar em tão nobre instituição é para mim um motivo de grande satisfação e orgulho no meu percurso enquanto estagiário.

Por outro lado, relativamente à equipa técnica, constituída por cinco elementos totalmente apaixonados pela essência do futebol, através dela foi possível realizar diversas reuniões técnicas e produzir diversas horas de reflexão que, numa perspetiva futura, resultaram em muitas outras horas de conhecimento exponencial.

A um nível distrital, onde a escassez de recursos é um dos fatores de falta de competência, a equipa técnica que liderou a equipa de juniores, logicamente a par com as demais equipas técnicas presentes no clube, permitiram definir uma nova linha orientadora para a compreensão do futebol de formação no clube.

Após uma fase de definição e idealização do novo projeto de equipa para a época, a definição e construção de plantel obedeceu a critério anteriormente definidos, e que, possivelmente afetaram a dinâmica inicial da equipa. De uma forma geral, e tendo em conta que a mesma equipa técnica liderou a anterior equipa de juniores A, a subida de novos jogadores ao escalão possibilitou um confronto de regras e conceitos sociais a que alguns atletas não estavam habituados. Posteriormente a essa primeira fase conturbada, e excluindo pontuais casos de indisciplina fora do contexto desportivo, em nenhum momento se verificaram comportamentos prejudiciais ao grupo ou ao clube.

No entanto, é necessário referir que a nível distrital, onde o conjunto de jogadores é amplamente conhecido, ainda não se dissiparam as prestações menos corretas de alguns jogadores que integraram o plantel.

De uma forma geral, augura-se novos tempos onde a evolução e capacitação psicológica dos referidos atletas, com alguma introdução de elementos mais maduros, permita uma nova fase na conduta pessoal e profissional dos jogadores a nível desportivo. Posto isto, é naturalmente de valorizar a evolução humana que todos os elementos do plantel demonstraram numa fase final da temporada.

Ao refletir sobre o processo de treino, é fundamental referir todas as condicionantes ao nível de infraestruturas a que o clube esteve sujeito. Após a queda de uma grua no campo do calvário, por volta de novembro de 2018, o único campo oficial de treinos e jogos do clube, entrou-se numa fase de quase depressão no sentido de arranjar soluções viáveis para as equipas treinarem. Dessa forma, e na sequência da não obtenção de resposta por parte do município, as equipas foram "obrigadas" a treinarem em espaço muito reduzidos ao longo de quase uma temporada. No entanto, em meados de janeiro de 2020, iniciaram as obras de restauro do espaço levando as equipas a treinarem em campo alternativos, incluindo campo de terra batida com pouco tratamento logístico.

Por todas as situações anteriormente referidas, o processo de treino foi condicionado às condições estruturais existentes. Desde o início ocorreu a priorização de conteúdos fulcrais, muitas vezes em espaços demasiados reduzidos para o efeito, onde a equipa tentou desenvolver capacidade para a obtenção dos diferentes objetivos.

Em diversas situações, as diversas equipas da modalidade de futebol 11 dispunham de 65% de um campo de futebol oficial para realizarem os seus treinos de preparação para o jogo, sendo que, após a transferência dos treinos para o campo alternativo a situação foi igualmente condicionada a um campo de futebol onze em estado degradado. No entanto, ao nível da competição, e apesar de todas as condicionantes, a equipa sempre demonstrou uma atitude fantástica e meritória de diversos elogios.

Em diversas ocasiões, o rendimento em competição foi afetado pela falta de espaço disponível para abordar conteúdos macro, onde se destacam as variações de centro de jogo e a pouca profundidade na disposição da equipa em campo. Contudo, a qualidade técnica da equipa permitiu ultrapassar todos os problemas resultando numa quase obtenção do sucesso pretendido e idealizado no início da temporada.

Em termos competitivos, a equipa demonstrou em todos os jogos ser a equipa com a melhor proposta de jogo, nunca abdicando a imposição ofensiva ao seu adversário. No campeonato distrital, e antes da interrupção de atividade, a equipa estava no 2º lugar com menos dois pontos e menos um jogo que o 1º classificado, tendo ainda todas as condições favoráveis de obtenção do título.

Por outro lado, ao nível da taça distrital, a equipa participou em todas as eliminatórias da competição, eliminando em jogos de sentido único, e onde os adversários tentavam ao máximo retardar o golo adversário, todos os adversários chegando às meias finais (posteriormente cancelada).

Ao abordar a questão do treino ou a questão competitiva, será sempre necessário referir a vertente excecional da época 2019/2020. Num contexto de globalização e numa era de fluxo de massas, o surto da pandemia de COVID19 proveniente do sudeste asiático, originou a imposição obrigatória de confinamento pelo governo de Portugal, onde num conjunto de medidas urgentes se declarou com canceladas todas as provas nacionais do futebol de formação. Em suma, essa medida originou a suspensão de toda a atividade e posterior cancelamento competições, levando à não disputa dos restantes jogos.

Centrando agora a reflexão no desenvolvimento pessoal e profissional, é um dado adquirido que o desenvolvimento profissional requer uma pré disposição favorável ao desconhecido, ou seja, qualquer individuo que pretenda um desenvolvimento ou fortalecimento de quaisquer competências terá, previamente, que permitir a sua abertura pessoal a algo potencialmente novo e desconhecido.

Nesse sentido, enquanto estagiário e treinador no clube pela segunda consecutiva, assume-se que toda a integração foi facilitada pelo conhecimento anterior do enquadramento competitivo, recursos humanos e materiais, bem como, dos jogadores. No entanto, a época 2019/2020 fez parte de um projeto de crescimento pessoal e profissional no âmbito do futebol que me permitiu experienciar a trabalhar em diversos contextos e funções. Enquanto treinador estagiário, com todas as tarefas atribuídas à função, desempenhei ainda o cargo de treinador principal da equipa de infantis (sub 12), bem como, a partir do mês outubro, assumi a coordenação técnica do departamento de formação do clube, em responsabilidades partilhadas.

De uma forma geral, é naturalmente admissível a carga de trabalho exagerada para a função, sendo que para além das funções anteriores, em meados de novembro, ocorreu a integração na equipa técnica da equipa sénior masculina como treinador adjunto no campeonato nacional, substituindo interinamente o treinador principal contratado em outubro após a sua saída, e até à contratação de um novo técnico.

Em suma, foram diversas tarefas realizadas e múltiplos contextos de desenvolvimento que permitiram uma absorção, crescimento e produção de trabalho de qualidade.

Todos os acontecimentos ao longo da época, permitiram recolher diferentes visões e perspetivas, desde o futebol de formação ao futebol sénior, desde a coordenação técnica ao processo de certificação de entidades formadoras.

Por fim, e após finalizar a intervenção prática devido ao cancelamento decretado pelo governo de Portugal, o desenvolvimento e produção de trabalho continuou na gestão e planificação de projetos futuros para o clube.

Em forma de síntese, é necessário destacar todos os recursos humanos integrados nos órgãos técnicos de gestão do clube, como elementos fundamentais para a obtenção de sucesso no presente e no futuro, num balanço final do estágio realizado, mencionar o crescimento pessoal e profissional que este leque de experiências permitiu alcançar

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L. & Wechsler, S. (2014).** *Excelência profissional: a convergência necessária de variáveis psicológicas.* Campinas: Estudos de Psicologia.
- Araújo, J. (1995).** *Manual do treinador do desporto profissional.* Porto: Campo das Letras.
- Arrel, A. (2019).** *The World's Most Valuable Soccer Teams 2019.* *Forbes*, (12), 12-15.
Consulta a 10 de maio de 2020 em:
<https://www.forbes.com/sites/mikeozanian/2019/05/29/the-worlds-most-valuable-soccer-teams-2019/?sh=ef3ec7540d64>
- Armstrong, N., & Welsman, R. (2000).** *Development of Aerobic Fitness during Childhood and Adolescence.* *Pediatric Exercise Science*, 12(2), 128-149.
- Bailey, R., & Collins, D. (2013).** *The Standard Model of Talent Development and Its Discontents.* *Kinesiology Review*, 2(4), 248-259.
- Bailey, R., Morley, D., & Dismore, H. (2006).** *The national audit of talent development in physical education.* *Advisory Group.* Obtido em 29 de março de 2020, em www.talentmatters.org/talent%delopment&in%011phype
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004).** *Windows of opportunity. Optimal trainability.* In *Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents.* Victoria: National Coaching Institute.
- Bayer, C. (1994).** *O ensino dos desportos colectivos.* Lisboa: Dinalivro.
- Bento, J. (1993).** *Se eu fosse treinador...* *Revista Horizonte*, X, 90-94.
- Blanchard, O. & Simon, J. (2001).** *The Long and Large Decline in U.S. Output Volatility.* *Brookings Papers on Economic Activity*, 2001(1), 135-174.
- Blázquez, D. (1999).** *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona: INDE Publicaciones.
- Bompa, T. (1999).** *Periodization: Theory and Methodology of Training (Sixth ed.).* Champaign: Human Kinetics.
- Bruggemann, P. & Zintls, F. (1989).** *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo.* Barcelona: Martinez Roca S.A.
- Carravetta, E. (2011).** *Jogador de Futebol: Técnicos, Treinamentos e Rendimento.* Campinas: Mercado Aberto.

- Carvalho, A. (2013).** *Aspectos da profissionalização no futebol.* Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas e Confederação Brasileira de Futebol.
- Castelo, J. (1996).** *Futebol - A organização do jogo.* Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009).** *Organização e dinâmica do jogo.* Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. & Matos, L. (2009).** *FUTEBOL - Conceptualização e Organização de 1100 Exercícios específicos de Treino. (Vol. 2ª ed.).* 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.
- Chiavenato, I. (1986).** *Teoria Geral da Administração.* Brasil: Mc Graw-Hill.
- Corte-Real, N., Balaguer, I. & Fonseca, A. (2004).** *Inventário de Comportamentos de Relacionados com a Saúde dos Adolescentes.* Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Cosenza, R. (2004).** *Bases estruturais do sistema nervoso.* Em V. Andrade, *Neuropsicologia* (pp. 37-59). São Paulo: Artes Médicas.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Seabra, A. (2010).** *Influence of Relative Age Effects and Quality of Tactical Behaviour in the Performance of Youth Soccer Players.* *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(2), 82-97.
- Diamond, A. (2000).** *Close Interrelation of Motor Development and Cognitive Development and of the Cerebellum and Prefrontal Cortex.* *Child Development*, 71(1), 44-56.
- Duarte, O. (2005).** *História dos Desportos (3ª ed.).* São Paulo: SENAC.
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Peixe, E., Espinha, E., Brassard, F., & Roma, P. (2018).** *Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol. (1ª ed.).* Lisboa: Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. (2005).** *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês.* Brasil: Phorte Editora.
- Garganta, J. (2001).** *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo.* *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (11), 57-64.
- Garganta, J. (2002).** *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas.* Porto: FCDEF-UP.

- Garganta, J. & Pinto, J. (1994).** O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*, pp.95-136. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (2007).** Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40-50.
- Goleman, D. (2016).** *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007).** A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (3), 401-421.
- Guerra, P. & Rodrigues, J. (1997).** *Humanator: Recursos Humanos e Sucesso*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- Henz, D. & Schöllhorw, W. (2016).** Differential training facilitates early consolidation in motor learning. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 10:199
- Moreira, M. (2016).** PNFT - Organização de curso de treinadores de desporto - Manual. Programa Nacional de Formação de Treinadores - IPDJ. Obtido a 15 de março de 2020 em:https://ipdj.gov.pt/docs/20123/117823/Novo_Manual_Cursos_Final_V1_3.pdf/8651fd55-19f1-6f0f-1026-4e2395a64aba?t=1604402841763 df
- Januário, C. F., Sarmiento, J. P., & Carvalho, M. J. (2010).** Políticas públicas desportivas: «desporto para todos» vs «desporto de elite». *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 31-48.
- Knudsen, E. (1998).** Capacity for Plasticity in the Adult Owl Auditory System Expanded by Juvenile Experience. *Science*, 279(5356), 1531-1533.
- Konzag, I. (1985).** A formação técnico-tática nos jogos desportivos. *Futebol em Revista*, 14, 41-45.
- Lima, Á. (2010).** *Studies of networks in education: Methods for collecting and managing*. Cambridge: MA Education Press.
- Magill, R. (2000).** *Aprendizagem motora: Conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blucher.
- Malina, R. (1994).** Physical Growth and Biological Maturation of Young Athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22(1), 280–284.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2009).** *Crescimento, maturação e atividade física*. São Paulo: Phorte.
- Martens, R. (1999).** *Successful Coaching*. Champaign: Leisure Press.

- Massa, M. & Ré, A. (2010).** Desempenho esportivo: Treinamento com crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19, 153-162.
- Mesquita, I. (1997).** *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos.* . Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2009).** O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In Rosado, A e Mesquita, I. (Eds), *Pedagogia do Desporto*, pp. 165-184. Lisboa: Edições FMH- UTL.
- Morin, E. (1991).** *Introdução ao pensamento complexo (4ª ed.)*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Musch, E. & Mertens, B. (1991).** L'enseignement des sports collectifs: Une conception élaborée à l'ISEP de l'Université de Gand. *Revue de l'Education Physique*, v. 31, n. 1, p. 7-20.
- Oliveira, J. (1994).** Prefácio. Em J. Araújo. "Ser Treinador". (1ª ed., pp. 17-19).
- Oliveira, J. (2003).** *Organização do Jogo de Uma Equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol/Futsal da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 12 de maio de 2003. Vila Real.*
- Oliveira, R. (2005).** A planificação, programação e periodização do treino em Futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de Futebol. *EFDeportes*, 10(89). Consulta a 22 de março de 2020 em: <https://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Mesa, J. L., Gutiérrez, Á., & Sjöström, M. (2007).** Cardiovascular fitness in adolescents: The influence of sexual maturation status—The AVENA and EYHS studies. *American Journal of Human Biology*, 19(6), 801-808.
- Ozmun, S. (2005).** *Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema.* Porto Alegre: Artmed.
- Pacheco, R. (2001).** *O ensino do futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol. de 11.* Porto: Edições Grafiasa
- Pacheco, R. (2002).** *Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição. Estudo comparativo de treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão-B no escalão de seniores masculinos.* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Paes, R. (1997).** *Aprendizagem e competição precoce: o caso do Basquetebol (3ª ed.)*. Campinas: UNICAMP.
- Papalia, D. & Olds, S. (2000).** *Desenvolvimento humano (7ª ed.)*. Porto Alegre: Artmed.

- Paupério, T. (2013).** *Desporto, estilos de vida e satisfação com a vida dos adolescentes. Um estudo realizado em diferentes contextos com alunos do 3º ciclo do ensino básico.* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, E. (1996).** *Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação?* *Revista Horizonte*, XII (73), pp. 23-25.
- Pereira, M. (2018).** *Há mais de 197 mil praticantes de futebol em Portugal.* *Diário De Notícias*, pp. 12-13.
- Pinto, J. (1996).** *A tática no futebol: abordagem conceptual e implicações na formação.* In J. Oliveira & F. Tavares (Eds), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 51-62). Porto: CEJD, Faculdade de ciências do desporto e educação física da universidade do Porto.
- Pires, G. (2005).** *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional.* Porto: Edições Apogesd.
- Prates, A. (2011).** *Planeamento e Avaliação em Educação Física.* Lisboa: ULHT.
- Proença, J. (2008).** *Formação inicial de Professores de Educação Física. Testemunho e compromisso.* Lisboa: ULHT.
- Queiroz, C. (1983).** *Para uma teoria do ensino/treino do Futebol.* *Ludens*, v.8, n.1, p.25-44.
- Queiroz, C. (1986).** *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol.* Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Quina, J. & Graça, A. (2011).** *O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência tática.* In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 13 de julho de 2011.
- Rogoff, B. (1995).** *Observing sociocultural activity on three planes: Participatory appropriation, guided participation, and apprenticeship.* Cambridge: University Press.
- Schmidt, R. A. (1982).** *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis.* *Human Kinetics.*
- Serrado, R. & Serra, P. (2014).** *História do futebol português: uma análise social e cultural, vol. I – Origens, institucionalização e profissionalização.* Lisboa: Prime Books
- Serpa, S. (2003).** *Treinar Jovens: Complexidade, Exigência e Responsabilidade.* *Revista da Educação Física/UEM Maringá*, 14: 75-82.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005).** *Physiology of Soccer.* *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.

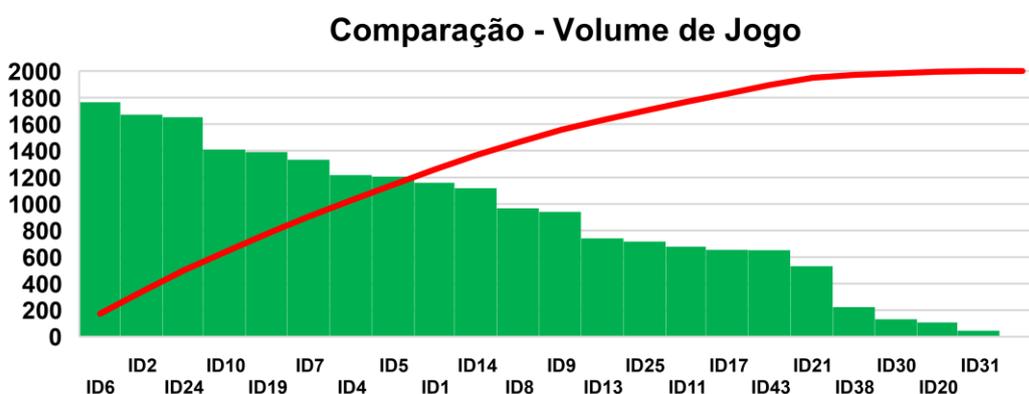
- Teodorescu, L. (2003).** *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos.* Lisboa: Livros Horizonte.
- Unzelte, C. (2014).** *O Livro de Ouro do Futebol.* São Paulo: Ediouro.
- Van Praagh, E. (2000).** *Development of Anaerobic Function during Childhood and Adolescence.* *Pediatric Exercise Science*, 12(2), 150-173
- Valdivielso, M. & Caballero, J. (1996).** *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo.* Madrid: Gymnos Editorial.
- Vale, I. (2014).** *Abordagem geral ao futebol nacional.* *Revista 365 da Federação Portuguesa de Futebol*, 23, 6-8.
- Vázquez, A. (2012).** *Fútbol del análisis del juego a la edición de informes técnicos.* Coruña: MCSports.
- Van Leeuwen, L., Quick, S., & Daniel, K. (2002).** *The sport spectator satisfaction model: A conceptual framework for understanding the satisfaction of spectators.* *Sport Management Review*, 5, 99–128.
- Ventura, N. (2013).** *Observar para ganhar.* Lisboa: Primebooks.

8 ANEXOS

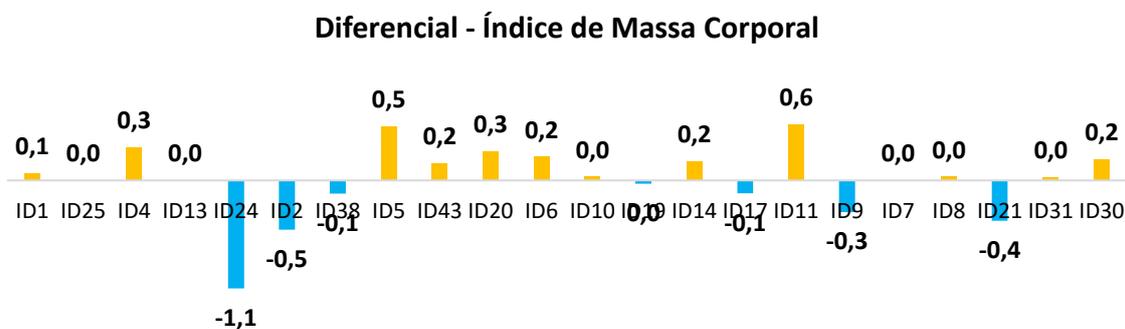
- ANEXO 1 - Registro de faltas (inc. lesões)

ID	ATIVIDADES EM FALTA	MOTIVO
25	UD 17 - 28 + J1, J2, J14, J4	Entorse - Pulso.
	UD 31-33 + J6	Entorse - Pulso.
4	UD 63 - 65 + J13	Constipação.
13	UD 32-33 + J6	Constipação.
	UD 48 - 66	Fratura - Costela.
38	P - Diogo Cão	Castigado pelo Encarregado de Educação.
	UD 15 - 19 + J1, J2	Gripe.
	UD 32 - 34 + J6	Castigado pelo Encarregado de Educação.
	UD 37 - 39	Castigado pelo Encarregado de Educação.
	Saída do clube na J7.	Decisão do Atleta / E. Educação.
5	35 - 37 + 1ªE	Constipação.
	UD 49 - 54 + J9, J10	Rutura muscular - Posterior da Coxa.
43	UD 60 - 62 + J12	Constipação.
20	Entrada no Clube na UD 53.	Transferência. Decisão do Atleta.
19	UD 64 - 66 + J13	Contratura - Posterior da Perna.
14	UD 30 - 33 + J16, J6	Gripe.
11	Entrada no Clube na UD 28.	Atleta já pertencente ao clube (Viagem de Trabalho).
	UD 40 - 43 + J8	Contratura - Posterior da Coxa.
	UD 50 - 59 + J10	Entorse - Tornozelo.
9	UD 51 - 53 + J10	Gripe.
21	UD 31 - 33	Castigado pelo Encarregado de Educação.
	Saída do clube na J6.	Decisão do Atleta / E. Educação.
31	Entrada no Clube na UD 53.	Atleta em Regime Especial. Estudante fora do Distrito.
30	Entrada no Clube na UD 53.	Atleta em Regime Especial. Estudante fora do Distrito.

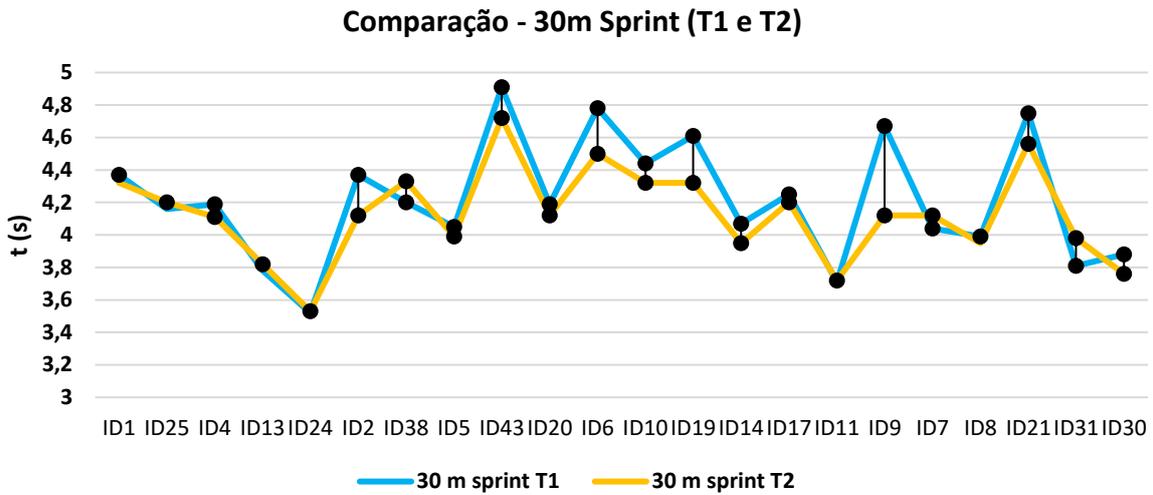
- ANEXO 2 - Comparação do volume de jogo por atleta



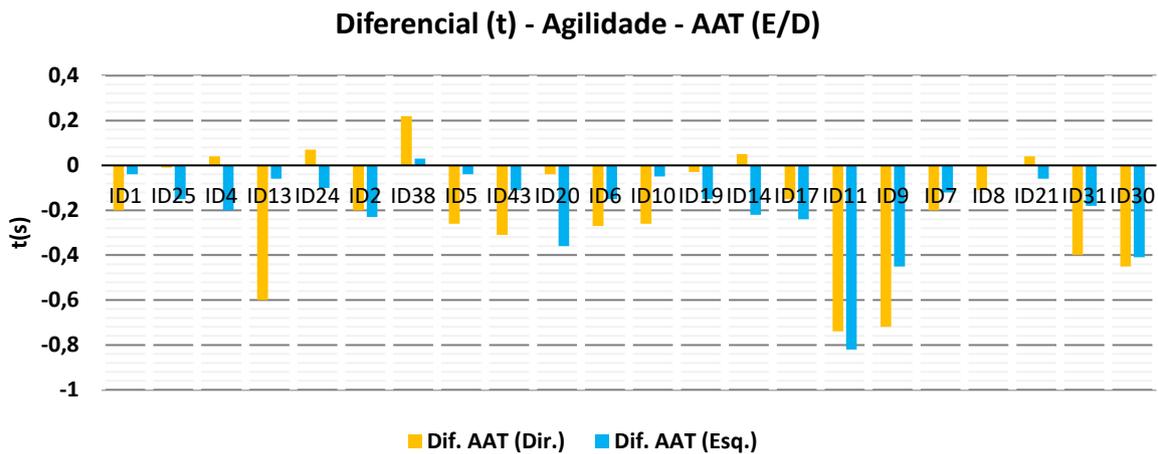
- ANEXO 3 - Diferencial IMC



- ANEXO 4 – Comparação do Sprint (30m) em T1 e T2



- ANEXO 5 – Diferencial da Agilidade (AAT)



- ANEXO 6 – Diferencial da Força Inferior e Força Superior

