

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**Relatório de Estágio no Rebordosa Atlético Clube, no
escalão Juniores D (Sub - 13), na época 2015-2016**

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos
Desportivos Coletivos

PAULO CÉSAR GONÇALVES CRUZ

Orientador: Vítor Manuel Oliveira Maçãs

VILA REAL, 2017

**Relatório de Estágio em Futebol
apresentado à Universidade de
Trás-os-Montes e Alto Douro, como
requisito para obtenção do Grau de
Mestre em Especialização em Jogos
Desportivos Coletivos, sob a
orientação do Professor Doutor
Vítor Maçãs.**

Agradecimentos

Em especial à minha família por todo apoio concedido nesta minha etapa.

À Universidade de Trás os Montes e Alto Douro pela oportunidade de me formar enquanto profissional e humano, proporcionando experiências tão enriquecedoras e conhecendo pessoas irrepreensíveis com as quais se criou laços de amizade para a vida.

Agradecer aos Professores intervenientes no meu percurso académico, em especial ao Professor Vítor Maças, ao Professor Nuno Leite e ao Professor Jaime Sampaio, pela sabedoria e ensinamentos transmitidos, aperfeiçoando assim os meus conhecimentos a todos os níveis.

Agradecer ao Rebordosa Atlético Clube pela oportunidade de orientar o escalão Juniores “D”, proporcionando uma experiência única e confiando no meu trabalho.

Agradecer ao Treinador Manuel Lemos pela oportunidade de estar incluído e colaborar no escalão Juniores “A”, com a função de Treinador Adjunto, aumentando assim os meus conhecimentos e dando-me oportunidade de trabalhar diariamente com a equipa.

Agradecimento aos meus colegas de turma do mestrado, pelas vivências durante estes dois anos e pelo apoio concedido.

Agradecimento especial à minha namorada, Elisabete Justino, por todo apoio e colaboração no meu percurso pois sem ela tudo se tornaria mais difícil.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS	3
ÍNDICE GERAL	4
ÍNDICE DE FIGURAS	6
ÍNDICE DE TABELAS	7
ÍNDICE DE GRÁFICOS	8
RESUMO	9
ABSTRACT	10
1. INTRODUÇÃO	11
2. ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO	14
2.1. CARATERIZAÇÃO DO CLUBE	14
2.2. CARACTERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO	16
2.2.1. Quadro Competitivo	16
2.2.2. Adversários	17
2.3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO	18
2.3.1. Recursos Humanos	18
2.3.2. Recursos Materiais	18
2.4. CARACTERIZAÇÃO DOS JOGADORES DO CLUBE	19
2.5. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	21
2.6. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	21
2.6.1. Objetivos	21
2.6.2. Duração e Hierarquização dos objetivos	22
3. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS	23
3.1. O JOGADOR	23
3.1.1. Modelos de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo	23
3.1.2. Janela de Treinabilidade	25
3.1.3. Avaliação e Análise do Rendimento Individual	26
3.1.3.1. Estado dos Jogadores	26
3.1.3.2. Cultura de Treino e Jogo	27
3.1.3.3. Avaliação e Análise Individual	27
3.2. O TREINO	28
3.2.1. Programação	28
3.2.2. Periodização	29
3.2.3. Microciclo Padrão	32
3.2.4. Definição de Conteúdos do Treino	33
3.2.5. Definição Métodos de Treino	38
3.2.5.1. Taxonomia de exercícios de treino de futebol, proposta por Ramos F. (2009)	39
3.2.5.2. Taxonomia de exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo	41
3.2.6. Definição dos Meios de Controlo e Avaliação do Treino e Competição	44
3.3. MODELO DE JOGO – R.A.C. INFANTIS	46
3.3.1. Adoção do Modelo de Jogo	46
3.3.1.1. Ideia de Jogo	47
3.3.2. Modelo Técnico-Tático – R.A.C. Infantis	51

4. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO	62
4.1. AVALIAÇÃO DO PROCESSO TREINO	62
4.1.1. <i>Análise global aos métodos de treino utilizados durante a época desportiva</i>	62
4.1.2. <i>Análise global aos conteúdos de treino utilizados durante a época desportiva</i>	65
4.1.3. <i>Análise à operacionalização do nº microciclos e do nº sessões de treino durante a época desportiva</i>	73
4.2. AVALIAÇÃO DO PROCESSO COMPETITIVO	77
4.2.1. <i>Campeonato Distrital de Juniores “D” – II Divisão</i>	77
4.2.2. <i>Taça Complementar de Juniores “D”- II Divisão</i>	80
5. REFLEXÃO/CONCLUSÕES FINAIS	83
6. BIBLIOGRAFIA	86
ANEXOS	89
DADOS DE COMPETIÇÃO DOS ATLETAS – 2015/2016	90
I. CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES “D” – II DIVISÃO	90
II. TAÇA COMPLEMENTAR DE JUNIORES “D” – II DIVISÃO	91
PERIODIZAÇÃO DO PERÍODO COMPETITIVO	93
FICHA DE UNIDADE DE TREINO	95
CONTROLO E REGISTO DOS CONTEÚDOS DE TREINO	98
CONTROLO E REGISTO DO PROCESSO DE TREINO	99
CONTROLO E REGISTO DOS ATLETAS	100
AVALIAÇÃO E ANÁLISE DOS ATLETAS	101

Índice de Figuras

Figura 1- Hierarquização dos Objetivos.....	22
Figura 2- Athlete Development & Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way 2005).	26
Figura 3- Basic Decision Making Process of a Coach When Beginning to Work in a Football Team (Mallo, J., 2014).	28
Figura 4- Periodização no Plano Macroциclo.....	30
Figura 5 - Fases do ensino de futebol e sequência dos conteúdos técnico-táticos. Peñas, C. (2001)	35
Figura 6- Proposta de conteúdos às fases de desenvolvimento dos atletas. Martínez, Jon. (2014).	36
Figura 7 – Pirâmide Coerver Coaching.....	37
Figura 8 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol. Adaptado Castelo (2009).	44
Figura 9 - Organização Estrutural: Relação intra-equipa em formato Triangular.	51
Figura 10- Organização Estrutural: Relação intra-equipa em formato de Losango e Triângulo.	52
Figura 11- Organização Estrutural: Espaço de Jogo Efetivo na Relação Intra-Equipa.	54
Figura 12- Organização Estrutural: Ligações intra e inter setoriais. Relações Triangulares.....	55
Figura 13- Cantos Ofensivos no Corredor Direito.....	59
Figura 14- Cantos Ofensivos no Corredor Esquerdo	60
Figura 15- Cantos Defensivos no Corredor Esquerdo.....	60
Figura 16 - Cantos Defensivos no Corredor Direito	61

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Série 5 do Campeonato Distrital de II Divisão	16
Tabela 2 - Dados dos Jogadores	20
Tabela 3 – Modelos de especialização no desporto. Balyi, I. & Hamilton (2003).	25
Tabela 4 - Planificação Período Preparatório.....	31
Tabela 5- Regularidades <i>dos Microciclos</i>	32
Tabela 7-Análise aos métodos de treino utilizados durante a época desportiva	62
Tabela 8- Análise aos conteúdos de treino utilizados durante a época desportiva	66
Tabela 9- Tempo útil anual das ações individuais do ataque	68
Tabela 10- Tempo útil anual das ações coletivas elementares do ataque	69
Tabela 11- Tempo útil anual das ações individuais defensivas.....	70
Tabela 12- Tempo útil anual das capacidades motoras.....	72
Tabela 13- Análise anual à frequência mensal das sessões de treino e aos minutos úteis mensais	73
Tabela 14- Tabela Classificativa do Campeonato Distrital de Juniores “D” – II Divisão.....	78
Tabela 15- Dados estatísticos da equipa no Campeonato Distrital de Juniores “D” – II Divisão	80
Tabela 16- Tabela classificativa da Taça Complementar de Juniores “D”- II Divisão.....	81

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Análise Anual dos Métodos de Treino EPG e EEP.....	63
Gráfico 2 Análise Anual da Taxonomia de Exercícios de Castelo J.....	64
Gráfico 3 - Análise Anual da Taxonomia de Exercícios de Ramos F.	65
Gráfico 4 - Análise Anual dos Conteúdos	67
Gráfico 5- Análise aos conteúdos do Processo Ofensivo	67
Gráfico 6 - Análise aos conteúdos do Processo Defensivo	70
Gráfico 7- Componente Física	71
Gráfico 8 - Análise da Quantificação do Treino – Mensal/Anual	74
Gráfico 9 - Plano Macro do nº microciclos e nº de sessões de treino	75
Gráfico 10 - Tempo útil de treino por microciclo.....	76
Gráfico 11 - Classificação pontual ao longo da época desportiva.....	79

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio, realizado em função da conclusão final do curso e respetiva obtenção do grau de Mestre em Especialização de Jogos Desportivos Coletivos, ministrado pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.

Este relatório foi efetuado na equipa do Rebordosa Atlético Clube (RAC), ao longo da época desportiva 2015/2016, dentro de um contexto de futebol formação, estando a orientar o escalão juniores D, inserido na II Divisão Distrital do Porto.

O relatório e sua conceção tem como objetivo principal a concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino aplicado à equipa durante a época desportiva, detalhando os métodos de treino usados com base na literatura e nos ensinamentos transmitidos durante o percurso académico, tendo esses métodos uma relação para com o modelo de jogo adotado pela equipa, como a periodização para a época desportiva em causa. Neste sentido apresento todo o trabalho desenvolvido na época desportiva em causa, iniciando por uma breve apresentação do contexto inserido e da equipa orientada. Posteriormente fundamento vários temas importantes para determinar qual o trabalho a desenvolver na equipa, percebendo o porquê do trabalho desenvolvido e percebendo como poderei colocar em prática o mesmo, havendo assim um profundo conhecimento de todo o planeamento e de todo o processo. Seguidamente há apresentação do controlo e avaliação do processo, nomeadamente do processo de treino e competição, demonstrando resultados quantitativos do trabalho desenvolvido na época desportiva em causa, sob a forma de percentagens e de minutos, tendo a preocupação de estes serem fundamentados, podendo assim refletir o trabalho em causa.

Através do relatório pretende-se assim perceber de uma forma resumida todo o trabalho concebido na equipa, partindo de uma fundamentação teórica e desenvolvendo para a execução do trabalho de campo, avaliando assim todo processo e concluindo as prevalências desse mesmo processo e uma futura comparação entre o planeado e o executado, refletindo quais os pontos a melhorar.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Jogador; Métodos de Treino; Modelo de jogo.

Abstract

This paper aims to draw up a final report stage, made on the basis of the final completion of the course and respective degree of Master Specialization Sports Games Collective, taught by University Tras-os-Montes and Alto Douro.

This report was made in the team's Rebordosa AC (RAC), along the sports season 2015/2016, in a football context formation, with the guide level junior D, inserted in the Division II District of Porto.

The report and its design aims to implement a rigorous and thorough analysis to the training process applied to the team during the racing season, detailing the training methods used based on the literature and teachings transmitted during the academic path, and these methods for a relationship with the game model adopted by the team, as the timeline for the sports season in question. In this sense I present all the work in the sports season in question, starting with a brief presentation of the inserted context and team oriented. Later foundation several important issues to determine which work to develop the team, realizing the reason of their work and seeing how I can put into practice the same, so there is a thorough knowledge of all the planning and the process. Then there is the presentation of the monitoring and evaluation process, including the process of training and competition, demonstrating quantitative results of the work in the sports season in question, in the form of percentages and minutes, and the concern of these are based, may well reflect the work in question.

Through the report is to thus realize in summary form all the work conceived in the team, based on a theoretical basis and developing for the implementation of field work, thus evaluating the whole process and completing the prevalence of that process and a future comparison planned and executed, reflecting which points to improve.

Keywords: Football; Formation; Player; Training Methods; Game Model.

1. Introdução

No âmbito do Mestrado em Jogos Desportivos Coletivos, da Universidade Trás Os Montes e Alto Douro (UTAD), a integração quanto ao mesmo de um estágio de treinador, num contexto prático, sendo organizado de uma forma orientada para a formação e habilitação profissional, dando equivalência ao grau II de Treinador de Futebol após a conclusão do mesmo, procurando assim que o treinador estagiário desenvolva as suas atividades tanto no âmbito da educação, da organização, planeamento e trabalho científico, tornando-se mais competente e mais habilitado.

O Estágio realizou-se no Rebordosa Atlético Clube (RAC), no escalão Juniores D (Sub 13), na época desportiva 2015/2016, sendo a entidade de acolhimento do estágio em questão. O acompanhamento técnico-pedagógico, durante o estágio do treinador será assegurado por dois elementos, sendo os seguintes: Coordenador de Estágio e Tutor de Estágio. O Coordenador de Estágio é designado pela entidade formadora, sendo neste caso a U.T.A.D, e portanto será o Professor Doutor Vítor Manuel Oliveira Maçãs. Quanto ao Tutor de Estágio, poderá ser sugerido pela entidade de acolhimento, escolhido pelo treinador estagiário ou designado pela entidade formadora, sendo que a escolha neste caso foi feita pelo treinador estagiário, o qual escolheu o Treinador Rui Carneiro, com 2º grau de treinador.

A escolha pela realização do estágio no RAC deveu-se pela oportunidade de trabalhar como treinador principal num escalão de Futebol 11, designadamente o escalão Juniores D, e pela inclusão na equipa técnica do escalão Juniores A, com a função de treinador adjunto. Tendo em consideração estas duas oportunidades de trabalho e a possibilidade de poder estagiar num clube que me permite estar em contacto próximo e operacional com a realidade diária de um clube, proporcionando-me e obtendo vivências importantes para o meu desenvolvimento enquanto treinador e funcionário de uma estrutura desportiva.

Na condição de estagiário e de treinador, tracei como principal objetivo os seguintes pontos:

- Dar continuidade à minha aprendizagem acerca da complexa atividade de um treinador de Futebol;
- Aumento do conhecimento da realidade do dia-a-dia de um treinador nos escalões de formação e toda a sua envolvência;
- Desenvolvimento da conceção e operacionalização dos trabalhos necessários à preparação de uma época desportiva neste âmbito e da progressão dos jogadores e equipa;
- Evolução da minha conceção de jogo e do modelo de treino, estando mais capaz para futuros desafios.

As principais funções desempenhadas como estagiário e treinador são as seguintes: Preparação das sessões de treino e da competição; Avaliação e reflexão sobre a forma como as unidades de treino e competição decorreram; Preparação e atualização diária do Dossiê de Treinador, entre outras tarefas diárias.

O relatório de estágio está estruturado de acordo com os seguintes pontos:

1. Introdução, na qual faz um enquadramento do estágio e descreve os objetivos deste mesmo estágio, entre outras considerações relacionadas para com a elaboração do relatório de estágio;
2. Análise do contexto de intervenção na qual faz uma breve caracterização do contexto em que o estagiário se encontra, caracterizando assim o clube aonde se encontra, a caracterização das condições de trabalho, a caracterização da competição aonde a equipa se insere e uma breve caracterização dos atletas sob a sua alçada;
3. Definição de objetivos, clarificando quais são e como estão organizados, planeados, descrevendo tópicos sobre este tema;
4. A organização do processo, na qual fundamenta a programação, periodização e planificação, obtendo em cada um destes temas subcategorias, especificando assim todo o procedimento da época desportiva, nomeadamente quanto à sua planificação, à sua organização, aos seus métodos de trabalho, à idealização de uma ideia de jogo para equipa, e todo um trabalho pensado pelo treinador para a época desportiva;

5. Execução do Processo de Treino, no qual apresenta a periodização adotada no plano macrociclo e apresenta também a organização do microciclo durante a época desportiva.
6. Controlo e Avaliação do processo, fazendo toda análise do trabalho realizado durante a época desportiva, com foco no processo de treino e competição, apresentado todos os dados desses processos e fundamentando o trabalho desenvolvido na época desportiva, tirando ilações concretas e conclusivas.
7. Síntese final que expõe uma síntese do trabalho desenvolvido e uma reflexão de uma prática vivenciada desde o primeiro dia de trabalho, fazendo uma reflexão crítica sobre o percurso realizado no estágio. A síntese final inclui também sugestões e perspetivas para o futuro, refletindo também sobre o meu desenvolvimento profissional e pessoal na inclusão deste estágio.

2. Análise do Contexto de Intervenção

2.1. Caraterização do Clube

O Rebordosa Atlético Clube já existe com este nome desde a década de 40. Embora sem Estatutos aprovados e sem instalações próprias para a prática de futebol, durante mais de 20 anos, ia participando em torneios populares e jogos de convívio com outras equipas similares das redondezas.

O primeiro campo onde se praticou a modalidade localizava-se no lugar de São Marcos. Mais tarde, no monte da Serrinha, foi construído um novo campo onde passaram a ter lugar os referidos jogos amigáveis, embora sem atividade contínua e raramente aparecia alguma iniciativa em que participava a equipa popular de designada Rebordosa Atlético Clube.

O Rebordosa Atlético Clube viu os estatutos aprovados por despacho de 5 de Setembro de 1966, da direção – geral da educação física, desportos e saúde escolar, do Ministério da Educação Nacional, que foi publicado no então Diário do Governo N^o 215 3^a. Série de 15 de Setembro de 1966.

Os sucessos da atividade desportiva do Clube começaram a surgir ao fim de alguns anos. Depois de se manter durante três épocas na 3^a divisão distrital o Rebordosa Atlético Clube subiu de escalão, tendo atingido a 1^a divisão distrital na época 72/73, onde se manteve alguns anos.

Depois entrou numa fase de declínio, voltando a descer até à 3^a divisão distrital em finais da década 75. Nessa altura, passou por uma grave crise, tendo sido muito difícil encontrar dirigentes que assumissem os destinos do clube. Esteve eminente a sua inatividade desportiva e, possivelmente e a sua extinção, pois sem haver dirigentes as chaves do Rebordosa Atlético Clube foram depositadas à guarda da Junta de Freguesia local.

Dado o interesse da existência de desporto na freguesia, a junta empenhou-se em encontrar homens de boa vontade para dirigirem o Clube, tendo conseguido que alguns rebordosenses chefiados pelo Sr. António Barbosa mantivessem o Clube em atividade, apesar das dificuldades e crise em que a coletividade vivia.

Passada a fase crítica que durou até 1983, foram aparecendo novos dirigentes que passaram a dinamizar a atividade desportiva do Clube e a vida associativa passou a ser mais interessada na coletividade.

Com muitos arranjos e bastantes riscos financeiros surgiu uma direção encabeçada pelo Sr. Alberto Nogueira Barbosa que procedeu a ampliação do campo de jogos e adquiriu um autocarro para o Clube. Foi uma fase crítica no aspeto financeiro, que acabou por ser ultrapassada com a união dos sócios a volta do Clube.

Com a melhoria das instalações desportivas e autocarro próprio novos dirigentes apareceram com a disposição de guindar o Rebordosa Atlético Clube ao escalão Nacional. Depois da crise do início da década de 80, o Clube voltou a 1ª divisão distrital, onde se manteve alguns anos a perseguir a subida ao nacional.

Este objetivo foi alcançado na época de 89/90, quando a direção era presidida pelo Sr. Manuel Joaquim Barros Neves, que pode ser considerada uma prenda das Bodas de Prata do Clube que se comemoravam no ano seguinte.

O seu atual presidente chama-se Joaquim Barbosa. Os seus jogos em casa são disputados no Complexo Desportivo do Azevido. O primeiro jogo neste estádio realizou-se em 2002, apenas com uma bancada, sendo que o estádio ficaria terminado por completo passado 4 anos. O complexo desportivo de fazer inveja a muitas equipas da 1.ª divisão e suporta até 12 mil pessoas, e conta com um relvado de excelente qualidade, regularmente tratado e reparado.

No ano 2015 foi construído e inaugurado o complexo desportivo para as camadas jovens. Este complexo conta com um campo sintético de excelente qualidade, sendo que estão ainda em construção os novos balneários, uma bancada e um campo auxiliar.

2.2. Caracterização da Competição

2.2.1. Quadro Competitivo

Os Juniores D estiveram inseridos no Campeonato Distrital de II Divisão, da A.F.Porto, sendo sorteado a série 5 desse mesmo campeonato. Tiveram de defrontar 10 equipas, sendo que o CCR 1º Maio Figueiró desistiu da competição e portanto defrontam 10 equipas em vez de 11 equipas. As equipas foram as seguintes: Aliados FC Lordelo; ADC Frazão; AJM Lamoso; CCD Sobrosa; Citânia Sanfins FC; CCR Raimonda; CCR 1º Maio Figueiró; FC Penafiel; SC Freamunde; UC Guilhufe; UDS Roriz.

Tabela 1 - Série 5 do Campeonato Distrital de II Divisão

Série 5	
NOME CLUBE	N.º
ALIADOS FC LORDELO	08
ADC FRAZÃO	10
AJM LAMOSO	04
CCD SOBROSA	03
CITÂNIA SANFINS FC	09
CCR RAIMONDA	05
CCR 1º MAIO FIGUEIRÓ	02
FC PENAFIEL	06
REBORDOSA AC	01
SC FREAMUNDE	07
UC GUILHUFÉ	12
UDS RORIZ	11

A organização do quadro competitivo do Campeonato Distrital Juniores “D”- II Divisão é dividido da seguinte forma:

- **A I Fase** será disputada a duas voltas, por pontos, e destina-se a apurar os dois primeiros classificados de cada uma das seis, num total de doze equipas que transitam para II Fase.
- **Na II Fase**, os clubes apurados serão divididos em três subséries de quatro equipas cada, que jogam novamente a duas voltas, por pontos, com o objetivo de apurar o 1º classificado de cada subsérie e ainda o melhor 2º classificado, que transitam para a III Fase.

- **A III Fase** será disputada em duas eliminatórias: (1/2 Final e Final), disputadas em campo neutro.
- Sobe ao Campeonato Distrital de Juniores “D” – I Divisão o Clube Campeão, e ainda os Clubes necessários para aquela prova totalize 32 concorrentes.
- Os Clubes participantes na II Fase, que não se apurem para a III Fase, e caso haja essa necessidade, serão repescados de acordo com a classificação obtida na II Fase, uma vez que todos realizam o mesmo número de jogos na II Fase.
- Os restantes Clubes, poderão, se entenderem, inscrever-se na “Prova Extraordinária” denominada **TAÇA COMPLEMENTAR – 2015/2016 JUNIORES D.**

O campeonato inicia em Outubro e termina em Março, sendo que poderão as equipas que não passarem às fases seguintes inscreverem-se na Taça Complementar e assim continuar a competir. Este quadro competitivo dá a possibilidade de as equipas poderem estar em contínua competição, não havendo longas paragens o que beneficia a competição e as equipas, pois é importante no processo de formação dos jogadores estarem em constante competição, realizando o maior número possível de jogos. Posteriormente à finalização do campeonato referido, a equipa inscreveu-se e participou na Taça Complementar de Juniores “D”- II Divisão, sendo sorteado a série 5, defrontando 7 equipas. As equipas foram as seguintes: SC Montezelo; Ermesinde S.C. 1936; U.D. Sousense; Gondomar S.C.; A.C. Alfenense; SC Rio Tinto; UDV 1937 UD Valonguense.

2.2.2. Adversários

Os adversários que defrontamos são eles a maioria clubes que competem em divisões inferiores, não tendo um histórico neste enquadramento competitivo, com condições e recursos por vezes escassos e portanto um conjunto de fatores que leva a equipas desniveladas e com um nível competitivo de menor dimensão. São também adversários que privilegiam estilos de jogos distintos, por vezes estilos de jogo que não favorecem um jogo competitivo e com maior qualidade, sendo que os jogadores também apresentam muitas dificuldades nas componentes do jogo e tornam-se jogos complicados, tendo também em consideração as condições do jogo, pois jogar em

campos pelados ensopados e desnivelados quanto ao terreno de jogo, dificulta a qualidade do jogo e não privilegia uma competição cimeira.

Os clubes participantes do campeonato, sendo da série 5, são os seguintes:

- Aliados FC Lordelo – Campo Pelado. Lordelo - Paredes;
- ADC Frazão – Campo Pelado. Frazão – Paços Ferreira;
- AJM Lamoso – Campo Pelado. Lamoso – Paços Ferreira;
- CCD Sobrosa – Campo Pelado. Sobrosa – Paredes;
- Citânia Sanfins FC – Campo Pelado. Citânia Sanfins – Paços Ferreira;
- CCR Raimonda – Campo Pelado. Citânia Sanfins – Paços Ferreira;
- FC Penafiel – Relvado Sintético. Penafiel – Penafiel;
- SC Freamunde – Relvado Sintético. Freamunde – Paços Ferreira;
- UC Guilhufe – Relvado Natural. Guilhufe – Paredes;
- UDS Roriz – Relvado Sintético. Roriz – Santo Tirso.

2.3. Caracterização das Condições de Trabalho

A equipa de Infantis “A” na época 2015/2016 dispõe dos seguintes recursos:

2.3.1. Recursos Humanos

- Treinador Principal;
- Diretor;
- Massagista nos Jogos em casa;
- Técnico de equipamentos;
- Fisioterapeuta;
- Psicólogo do Clube.

2.3.2. Recursos Materiais

- 40 Sinalizadores;
- Cones;
- Coletes;
- Bolas;
- Escadas;
- Arcos;
- Estacas;
- 1 Baliza Móvel de Futebol 7;

Quanto aos materiais disponíveis de treino são bons, embora sejam escassos para o número de equipas inseridas no clube e tendo em conta que o horário dos treinos são comuns. Outro constrangimento são as condições de espaço no treino, estando organizado o espaço por várias equipas por treino e estando dependentes dos séniores quando está mau tempo, o que interfere no trabalho e no planeamento do treino, pois pode haver alterações na organização do espaço em cima da hora do treino e interferindo assim no planeamento do mesmo. Em média, em toda a época desportiva, o espaço de treino foi 1/3 de meio campo, o que demonstra a fragilidade quanto às condições de treino disponíveis e consequentemente interferência na jogabilidade da equipa, pois as dimensões de treino são muito menores que as de jogo e os conteúdos trabalhados nas sessões de treino são também influenciados pelo espaço disponível de treino.

2.4. Caracterização dos Jogadores do Clube

A equipa dos Infantis A é constituída por jogadores do escalão sub12 e sub13, tendo sido formada por jogadores intervenientes do futebol 7, totalizando dezanove jogadores, nos quais cinco atletas são sub12 e catorze atletas são sub13, mas que jogaram na época anterior futebol 7. Dos dezanove jogadores, três deles iniciam uma prática desportiva regular e de carácter competitiva, nunca jogando nestas condições e os restantes com alguns anos de prática, jogando cerca de dois, três anos.

Os requisitos para estarem inseridos nesta equipa era o escalão que apresentavam, estando os atletas de 2003 automaticamente inseridos na equipa e os restantes atletas, nomeadamente de 2004, era para preencher as vagas existentes, tendo em conta as posições que vinham a jogar até ao momento e principalmente pela qualidade técnica e física que apresentavam, visto que iriam competir com atletas mais velhos.

Tabela 2 - Dados dos Jogadores

 Caracterização Geral dos Jogadores/Equipa <i>Juniores D(Sub-13)</i>						
Jogadores	Posição	Data Nascimento	Idade Cronológica	Altura	Peso	Pé Forte
Amadeu	Médio	08/10/2004	11	142cm	42	Direito
André	Avançado	24/10/2003	12	160cm	56	Direito
Bruno	Defesa	27/02/2004	12	162cm	61	Direito
Diogo	Defesa	19/07/2003	12	150cm	45	Direito
Diogo	Defesa	09/01/2003	13	157cm	40	Direito
Faustino	Defesa	12/10/2003	12	158cm	68	Esquerdo
Gonçalo	Avançado	18/08/2003	12	141cm	41	Direito
João	Médio	24/06/2003	12	143cm	34	Direito
José	Avançado	13/11/2003	12	153cm	39	Dir. e Esq.
Leonardo	Avançado	07/05/2003	13	160cm	42	Direito
Nuno	Médio	25/03/2003	13	152cm	45	Dir. e Esq.
Ricardo	Guarda-Redes	02/02/2003	13	152cm	55	Direito
Ricardo	Defesa	28/08/2004	12	150cm	39	Esquerdo
Rúdi	Avançado	22/01/2003	13	136cm	35	Direito
Rui	Defesa	26/09/2004	11	163cm	61	Direito
Rui	Guarda-Redes	08/04/2003	13	146cm	48	Direito
Tiago	Defesa	24/02/2004	12	150cm	45	Direito
Tiago	Médio	04/04/2003	13	149cm	49	Direito
Tomás	Médio	08/01/2003	13	160cm	49	Dir. e Esq.
Leandro	Médio	11/08/2004	11	154cm	50	Direito

2.5. Caracterização da Equipa técnica

A estrutura da equipa técnica é constituída apenas pelo treinador principal, sendo eu o treinador, e dessa forma assumir todas as tarefas e funções na equipa no que respeita ao planeamento, operacionalização e reflexão do treino e da competição.

2.6. Definição de Objetivos

Os objetivos definidos e traçados inicialmente são de carácter educativos e de formação específica, a aprendizagem do jogo e desenvolvimento individual do jogador, não havendo uma duração standardizada, sendo moldados com o decorrer da época, e sendo objetivos realista e flexíveis pois o contexto assim determina.

2.6.1. Objetivos

- **Educativos:** Transmissão de valores e aproximação às regras da sociedade; Inculcar responsabilidade, compromisso e solidariedade; Respeito para com os colegas e adversário. Estimular a paixão pelo futebol e pelos seus ideais/sonhos.
- **Formação Específica:** Adaptação ao futebol 11; aprendizagem de jogo de futebol; ensino do jogo através da cooperação e oposição.
- **Individuais:** Desenvolvimento individual nas componentes do jogo, que passam pela técnica, tática, física e psíquica; Maior cultura de treino; Maior habilidade e relação com a bola; Superação diária.
- **Coletivos:** Compreender os objetivos do jogo; Interpretar o jogo, abarcando os momentos do jogo; Saberem relacionar-se com os colegas em detrimento do seu raio de ação e do espaço de jogo; Compreensão dos ideais coletivos e do espírito de equipa, espírito de grupo; Perceberem as tarefas táticas que as suas posições têm em campo e dentro da ideia de jogo da equipa.

Todos estes objetivos tendem a ser os mais realistas possíveis, e os mais atingíveis possíveis, não havendo objetivos e metas competitivas, quanto à classificação da equipa no seu campeonato, em detrimento de “x” vitórias ou “x” derrotas, mas objetivos específicos à modalidade em questão e flexíveis, pois são moldáveis no decorrer da época desportiva, sendo adaptados aos desenvolvimentos do atleta e da equipa e portanto é preciso um grande reajuste durante toda época desportiva.

2.6.2. Duração e Hierarquização dos objetivos

A hierarquização dos objetivos são delineados pelas durações dos mesmos e pelo contexto encontrado, portanto irei organizar da seguinte forma:



Figura 1- Hierarquização dos Objetivos

No topo da pirâmide são os objetivos a curto prazo, nos quais estão representados pelo tom de azul claro, objetivos esses que passam pela mensagem e pela atitude que vou tendo para com a equipa, estimulando e procurando uma exigência, um rigor no trabalho e transmitindo isso para a equipa, criando assim hábitos e rotinas na equipa, para então consolidar uma base e poder avançar para outros parâmetros mas que sem estes referidos dificilmente há uma progressão, e conseqüentemente desenvolvimento.

No centro da pirâmide são os objetivos a médio prazo, estando representado pelo tom de azul-escuro, sendo objetivos mais específicos à modalidade inserida, tendo como foco o aperfeiçoamento e desenvolvimento da habilidade, relação com a bola, e no desenvolvimento da componente física, considerando esta faixa etária sensível e predisposta a evoluir em certas capacidades motoras e portanto estimulá-las para essa evolução. Abordagem ao ensino de jogo, principalmente através de situações numéricas reduzidas, como formas simplificadas, desenvolvendo assim a relação com colegas e adversários.

Na base da pirâmide são os objetivos a longo prazo, estando representados pelo tom de azul mais escuro, sucedendo aos objetivos anteriores, e agora uma abordagem mais coletiva e de componente tática, assimilando, consolidando uma ideia de jogo em detrimentos dos momentos de jogo e aperfeiçoando os comportamentos, as tarefas táticas que as suas posições ocupam no terreno de jogo, começando a compreender o jogo e a desenvolve-lo. Outro objetivo importante a longo prazo é promover a transição para os iniciados, particularmente os atletas do escalão de 2003.

3. Fundamentos Metodológicos

3.1. O Jogador

3.1.1. Modelos de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

O período entre a iniciação e o alto rendimento é designado pela teoria do treino como um período de formação, onde se procura desenvolver bases que permitam aos jogadores alcançar os objetivos finais (Brás et al., 2013). Este período de formação é denominado por Preparação Desportiva a Longo Prazo (Balyi & Hamilton, 2004). Harre (1982, citado por Brás et al., 2013) define a preparação desportiva a longo prazo como um processo pedagógico regido de acordo com as leis do desenvolvimento pessoal e performance atlética, que tem por objetivo maximizar as capacidades dos indivíduos numa determinada idade. Assim, autores como Platonov, Bompá, ou Martin, referem

que o alto rendimento não pode ser obtido sem a preparação desportiva a longo prazo tornando-se uma característica do desporto moderno.

O processo de desenvolvimento desportivo e os pressupostos metodológicos que o sustentam assumem ainda mais importância face às evidências de que são necessários 10 anos de prática deliberada intensiva para que o potencial de um indivíduo se concretize na prática de uma dada modalidade ou tarefa (Stafford, 2005, Ericsson, 2006, citado por Brás et al., 2013). Marques (2000, citado por Brás et al., 2013), refere, no entanto, que a concretização do potencial de um indivíduo e a obtenção de resultados de elevado desempenho, após a sua preparação desportiva, dependem cada vez mais do que se fez nos anos de formação (adequação da prática aos níveis de desenvolvimento dos jovens e das exigências da atividade desportiva) e não no número de anos passados na preparação, isto é, dependem mais da qualidade e menos da quantidade de trabalho realizado.

Com a investigação científica a explorar também este tema e através de estudos recentes, tem-se verificado que quando se trata de crianças e jovens, a preparação desportiva deve ir ao encontro das características de desenvolvimento do indivíduo, impondo-se assim, uma delimitação consciente das diferentes etapas desse desenvolvimento. Cada uma dessas etapas deve, respeitando o jovem atleta, conciliar um ajuste no peso a dar a cada um dos fatores de rendimento, aos objetivos a alcançar, bem como à seleção criteriosa dos meios e métodos de treino a utilizar em cada momento, possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentado e evitando a especialização precoce (Brito, 2002, citado por Brás et al., 2013).

Com o surgimento da investigação neste campo, têm surgido vários modelos de desenvolvimento desportivos, e no qual irei expor o modelo de desenvolvimento de Balyi e Hamilton (2003), afirmando que a revisão da literatura existente levou-os a concluir que desportos com especialização mais cedo requerem um modelo de quatro estádios, enquanto desportos de especialização mais tardia requerem um modelo de seis estádios. O que distingue o tipo de especialização (mais cedo ou tardia) tem a ver com os requisitos e exigências do próprio desporto. Desportos como a ginástica rítmica, em que determinados aspetos físicos como a flexibilidade são determinantes para o

sucesso das ginastas, necessitam de uma especialização mais cedo, pois se assim não acontecer, o sucesso competitivo ficará comprometido. Outros desportos, como o ténis, que requerem uma base sólida de repertório motor básico, quer físico quer técnico, devem ter uma especialização mais tardia, a fim de desenvolver bem a base que permitirá mais tarde ao atleta fazer render todo o potencial adquirido.

Os estádios ou fases apontados por Balyi e Hamilton (2003), estão apresentados na tabela abaixo:

Tabela 3 – Modelos de especialização no desporto. Balyi, I. & Hamilton (2003).

Modelo de especialização mais cedo	Modelo de especialização mais tardia
<ol style="list-style-type: none"> 1. Treinar para treinar 2. Treinar para competir 3. Treinar para ganhar 4. Abandono/Manutenção 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fundamentos 2. Aprender a treinar 3. Treinar para treinar 4. Treinar para competir 5. Treinar para ganhar 6. Abandono/Manutenção

3.1.2. Janela de Treinabilidade

Na perspetiva dos autores do modelo LTAD (Balyi et al., 2010) adaptação e treinabilidade na área do treino são dois conceitos não raras vezes confundidos, não obstante serem dois conceitos distintos. Segundo eles, adaptação refere-se a um conjunto de mudanças no corpo resultantes de um estímulo que leva a alterações funcionais e morfológicas no organismo de um indivíduo, enquanto treinabilidade, se refere à adaptação rápida aos estímulos e ao modo como o património genético dos atletas respondem individualmente a estímulos específicos e adaptando-se em conformidade.

Assim, treinabilidade é definida como a capacidade de resposta e de desenvolvimento de pessoas ao estímulo de treino em diferentes etapas de crescimento e maturação (Balyi et al., 2010). Para estes autores existem períodos críticos de treinabilidade durante o crescimento e desenvolvimento dos jovens atletas, por isso o

estímulo deve ser delineado/programado para alcançar a adaptação ideal no que concerne à coordenação motora, muscular e potência aeróbia.

Segundo Dick (1985, citado por Costa N., 2012), os 5 S Básicos de Formação e de desempenho são: **Stamina** (Resistência), **Strenght** (Força), **Speed** (velocidade), **Skill** (habilidade) e **Suppleness** (flexibilidade). Finalizando, para Balyi et al (2010), apesar de considerarem a existência de períodos críticos de treinabilidade durante o crescimento e desenvolvimento dos jovens atletas, concluem que todos os sistemas são sempre treináveis.

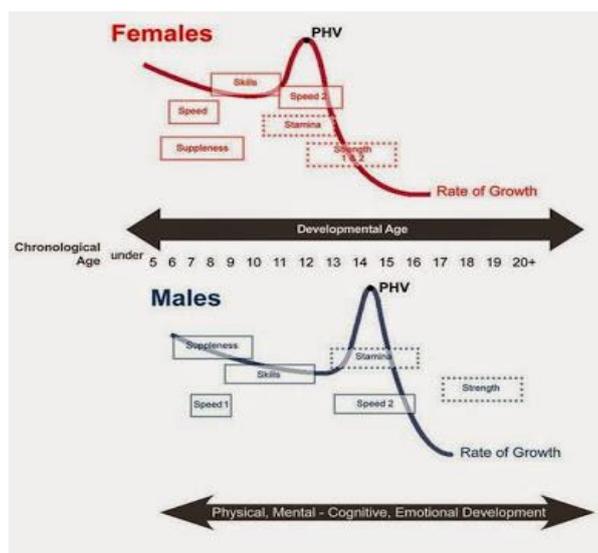


Figura 2- Athlete Development & Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way 2005).

3.1.3. Avaliação e Análise do Rendimento Individual

3.1.3.1. Estado dos Jogadores

Quando iniciou a época desportiva debrucei-me com jogadores de distintos níveis competitivos, ou seja, jogadores com maior qualidade técnica e física, não me focando no aspeto tático, e com jogadores de menor qualidade técnica e física, apresentando défices motores quanto à coordenação e sua corrida, e com pouca habilidade com a bola e relação com a mesma. Portanto a equipa apresentava uma dispersão entre os seus atletas quanto às suas qualidades técnicas e físicas, sendo que nenhum atleta tivera jogado futebol 11 e dessa forma tornava-se uma equipa com muita margem de progressão mas que apresentava muitos obstáculos, principalmente devido

à qualidade e ao nível dos seus atletas, que interferiam positivamente ou negativamente na jogabilidade da equipa e das ideias que lhes transmitia.

3.1.3.2. Cultura de Treino e Jogo

Outra componente importante quando iniciamos a época foi verificar qual a cultura de treino e de jogo que continham, para não criar as um choque à equipa, adaptando-me inicialmente à equipa e percebendo como agiam no trabalho diário, mas com intuito de modificar alguns aspetos e de enriquecer progressivamente as minhas ideias e minhas normas para a equipa, criando assim uma maior cultura de treino à equipa, que traduzia em melhores desempenhos, melhores performances, melhores atitudes, maior compromisso e responsabilidade. Quanto à cultura de jogo, é ainda precoce falar em cultura de jogo nestes escalões, devido ao tempo de prática que têm e devido a ser o primeiro ano de prática no futebol 11, criando assim então uma cultura, uma filosofia de jogo, na qual potêcia o jogador no seu desenvolvimento individual e coletivo, começando a perceber o jogo em si.

3.1.3.3. Avaliação e Análise Individual

Foi efetuado uma pré e pós avaliação a cada atleta, através do preenchimento da ficha de avaliação no período preparatório, demonstrando o estado a que se encontravam inicialmente os jogadores, verificando e analisando os pontos fortes e fracos de cada atleta, dando uma breve amostra da situação da equipa e auxiliando assim na determinação dos objetivos propostos para a época desportiva. No final do período competitivo foi efetuado novamente uma avaliação, podendo agora comparar com o estado inicial e verificar se existiu uma evolução no desenvolvimento do jogador, quer no aspeto individual, quer no aspeto coletivo.

Esta ficha foi elaborada tendo em conta as várias componentes do jogo, nomeadamente a técnica, tática, física e psicológica, sendo que em cada componente existem categorias específicas, tendo como critério de avaliação uma escala de 0 a 5, dando uma média em cada componente.

3.2. O Treino

3.2.1. Programação

Analisando até ao momento o contexto e o enquadramento aonde me insiro, com os objetivos delineados para os atletas e equipa, traçando assim um diagnóstico e uma breve conceção do que pretendo, dou por conseguinte a ação e programação, definido um processo que englobe várias componentes e estratégias para atingir os objetivos propostos.

Importante salientar e refletir antes de avançar para o processo, que o grande objetivo não é ganhar, mas sim conseguir colocar os atletas em patamares superiores, e estarem mais preparados para o seu futuro enquanto atletas de futebol e de desporto, podendo encarar os obstáculos em seu redor com mais predisposição e competência. Necessário também evidenciar que para a concretização da programação e do seu processo, é preciso ter em consideração a conceção de jogo, a ideia de jogo que o treinador pretende implementar ou que quer implementar, sendo que tem de ter em conta vários parâmetros para a formação de um estilo de jogo, mas sempre como suporte o desenvolvimento do jogador nas várias componentes do jogo, particularmente nas ações técnico-táticas.

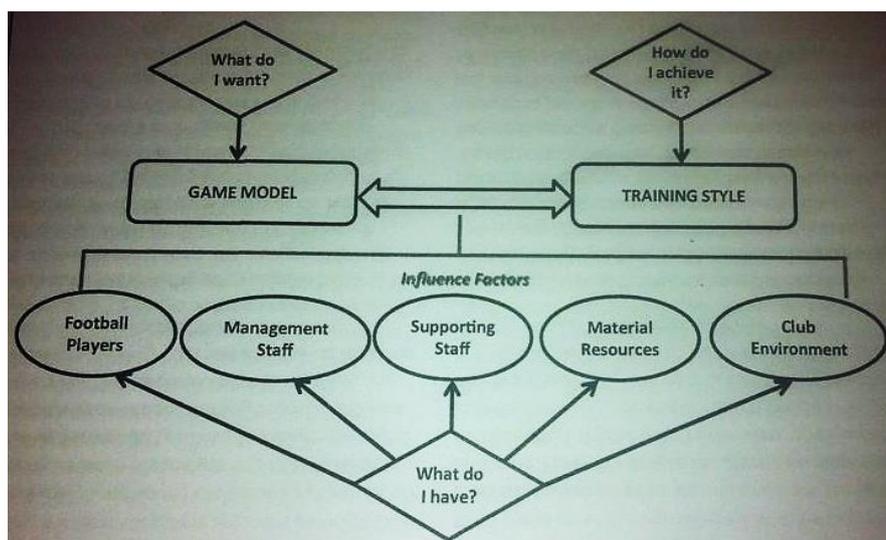


Figura 3- Basic Decision Making Process of a Coach When Beginning to Work in a Football Team (Mallo, J., 2014).

A figura 3 vai de encontro ao exposto anteriormente, descrevendo assim o processo de tomada de decisão inicial de um treinador aquando da sua entrada num clube e analisando assim o que pretende para a equipa, através do modelo de jogo, como faz para conseguir isso, através do processo de treino e terminando a análise com o que tem ao seu dispor para poder colocar em prática esse modelo de jogo e de treino, tendo em apreciação os recursos humanos, os recursos materiais, a logística do clube, o plantel e cultura do clube e seus associados. Portanto tendo em conta todas estas variantes e toda esta conceção, definiremos uma programação, na qual elucida os seguintes tópicos: Periodização; Conteúdos/Temas do Treino; Métodos de Treino; Meios de Controlo e Avaliação do Treino e Competição e Quadro de Necessidades.

3.2.2. Periodização

Garganta (1991, citado por Silvério, A.) define periodização como sendo a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo, onde a dinâmica das cargas tem papel fundamental na adaptação do organismo, tendo em conta o momento da época que se atravessa.

O futebol é uma modalidade que é caracterizada por ter um período preparatório curto (4-8 semanas), onde o objetivo principal é a aquisição de um nível de adaptação individual e coletivo que permita iniciar a competição com o rendimento esperado (Calvo, 1998, citado por Silvério, A.). Segue-se habitualmente um período competitivo bastante longo (40-44 semanas) com 30 a 45 jogos e com várias competições em simultâneo, onde os objetivos relacionam-se com a manutenção e otimização do estado de forma em função dos rendimentos previstos. A época desportiva termina normalmente com um período transitório (3-6 semanas), que se inicia no final do período competitivo e termina com o início do período preparatório seguinte (Seirul-lo, 1998, citado por Silvério, A.), e que visa uma orientação para a recuperação dos efeitos da competição, procurando-se atender aos problemas físicos e médicos que o jogador possa trazer em consequência da competição, proporcionando os dias de descanso necessários ou de repouso ativo, bem como uma preparação que permita ao jogador iniciar o período preparatório em condições ótimas para a nova época desportiva.

A periodização oferece por isso uma forma de organizar e estruturar o processo de treino, ato que requer um planeamento que pode ir desde um macro sistema até um micro sistema ou melhor, desde a planificação da época desportiva até à sessão de treino ou ao próprio exercício de treino (Silvério, A., p.8).

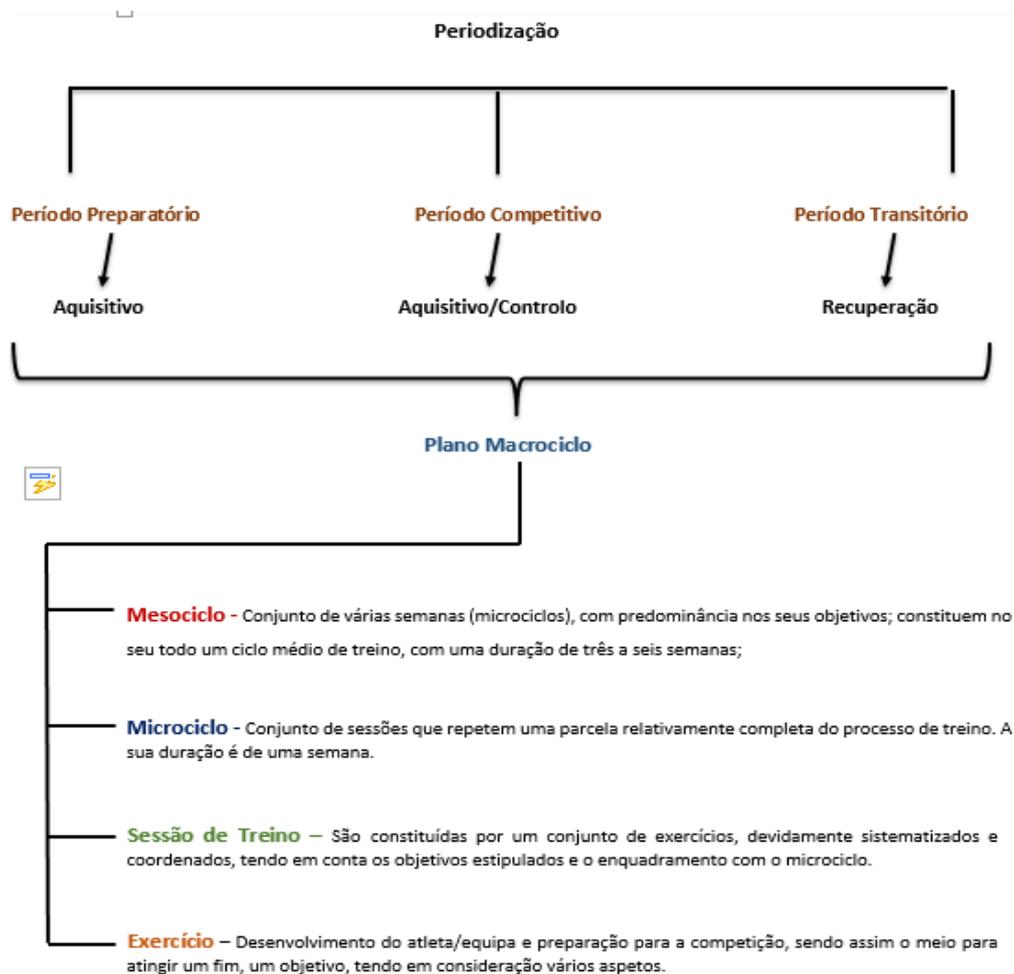


Figura 4- Periodização no Plano Macrociclo

Quanto à equipa de Infantis A, foi definido que a periodização iria ser dividida em três períodos: período preparatório, período competitivo e período transitório. O período preparatório iniciou dia 3 de Setembro, apresentando-se a equipa neste mesmo dia pelo primeiro dia, embora sem definição de plantel e entre outros parâmetros. Este período durou quatro semanas completas, iniciando dia 3 de Setembro e terminando dia 3 de Outubro. A tabela 4 demonstra a planificação durante este período, contabilizando 4 microciclos, 12 treinos e 3 jogos amigáveis.

Tabela 4 - Planificação Período Preparatório

Período		Período Preparatório			
Mesociclo		Mesociclo Setembro			
Microciclo		1	2	3	4
Semanas do Ano		36	37	38	39
Unidades de Treino		3	3	3	3
Segunda-Feira			14/09/2015	21/09/2015	28/09/2015
Terça-Feira		08/09/2015			
Quarta-Feira		09/09/2015	16/09/2015	23/09/2015	30/09/2015
Quinta-Feira		10/09/2015	17/09/2015	23/09/2015	01/10/2015
Sexta-Feira					
Sábado			19/09/2015	26/09/2015	
Domingo		13/09/2015			
Adversários	Jogo 1	I.S.C.Sobreirense	Infantis "b"	U.S.C.Baltar	
	Jogo 2				
	Jogo 3				

O período Competitivo iniciou dia 5 de Outubro, iniciando assim a primeira fase competitiva deste período, nomeadamente Campeonato Distrital II Divisão da A.F. Porto. O período competitivo obteve 34 semanas, efetuando assim 34 microciclos e 92 unidades de treino, terminando dia 5 de Junho. Durante este período houve duas fases competitivas, a primeira iniciando no dia 5 de Outubro e terminando no dia 25 de Março, e segunda fase competitiva iniciando no dia 18 de Abril e terminando no dia 5 de Junho, havendo uma pausa entre estas duas fases competitivas de 3 semanas, mas efetuando 2 jogos treino durante esta mesma pausa. Podemos observar nas tabelas abaixo que houve microciclos alterados devido a jogos adiados, anulação dos treinos por fatores externos e internos do clube, pelos feriados e férias escolares, entre outros fatores, e portanto houve constantemente um reajuste na semana de trabalho devido a toda esta conjuntura, não podendo planificar a periodização com totais garantias no início da época desportiva.

3.2.3. Microciclo Padrão

Foi adotado um microciclo padrão, no qual se impôs logo desde a primeira semana de trabalho, havendo assim uma planificação quanto aos conteúdos que de uma perspectiva geral poderiam ser aplicados e na qual se manifestavam como uma característica padrão durante a época desportiva, embora seria planeado o microciclo de semana a semana, tendo em conta o jogo realizado, a situação da equipa, quer coletivamente, quer individualmente, além de outras situações externas nas quais tinha de reajustar o planeamento semanal e conseqüentemente os conteúdos.

A partir da última semana do período preparatório existiram um conjunto de regularidades que se mantiveram durante o período competitivo.

Tabela 5- Regularidades *dos Microciclos*

Grandes Regularidades
3 Treinos semanais;
3 Folgas – Dia antes e dia a seguir ao jogo. E às Terças-feiras;
Jogo ao Sábado;
Treinos de 75 minutos;
3 Treinos semanais no relvado sintético – em dimensões de 1/3 de meio campo ou 1/3 do campo;
Periodização em função dos objetivos propostos para equipa e em função do modelo de jogo;
Sugerir a realização de jogos-treino nas paragens competitivas.

A equipa treinou usualmente três vezes por semana, permitindo que tivesse três folgas semanais, contudo houve semanas nas quais treinamos apenas duas vezes havendo assim mais uma folga semanal.

As folgas encontram-se no dia anterior, após a competição, e às terças-feiras, tendo em conta a gestão do espaço para com os outros escalões, sendo ainda assim um espaço muito curto para treinar. A existência de três folgas semanais permite também aos jovens jogadores conciliarem a sua vida escolar e familiar, consideradas igualmente importantes para o seu desenvolvimento pessoal e o seu sucesso desportivo.

A preparação da equipa ao longo da época foi sempre perspetivada em função dos objetivos coletivos e individuais nomeados no início da época desportiva, sendo ajustado em função dos jogos realizados e da evolução da equipa, tentando encontrar um equilíbrio entre o modelo de jogo e evolução individual dos atletas nas várias componentes do jogo.

Quanto à definição do microciclo padrão, tendo em conta a periodização dos conteúdos, objetivos e do quadro competitivo, é difícil poder conceber esse microciclo devido à determinação do espaço disponível de treino, pois a decisão desse espaço estava influenciada pela presença dos seniores no campo, principalmente quando estava o tempo chuvoso e passando assim o treino para o relvado sintético, afetando assim a área disponível de treino e portanto esta indecisão quanto ao espaço não permite planificar antecipadamente a periodização em questão. Contudo houve padrões durante a época desportiva na planificação do microciclo, quanto aos conteúdos trabalhados, sendo que quando o espaço de treino era maior, 1/3 de campo, efetuava-se exercícios com objetivo de desenvolver e assimilar comportamentos/princípios do modelo de jogo, principalmente em organização ofensiva, nas várias etapas ofensivas. Quando o espaço de treino era menor, 1/3 de meio campo, efetuava-se exercícios com objetivo de simplificar o jogo, através de fórmulas simplificadas e através de jogos reduzidos, trabalhando também ações coletivas elementares do ataque.

3.2.4. Definição de Conteúdos do Treino

Tendo em conta os objetivos traçados, o grupo alvo, a conceção e filosofia de jogo delineada, define-se então o modelo de treino, os métodos de trabalho e os conteúdos que se pretende abordar e aplicar. Conteúdos esses que não são rígidos, ou

seja, há uma orientação no que se pretende trabalhar, especificamente aos objetivos e conteúdos da sessão de treino, mas que são flexíveis e ajustáveis, pois a análise e avaliação do treinador quanto ao objetivo proposto do exercício na sessão de treino e a resposta da equipa em campo, quer em treino, quer em competição, pode assim influenciar o planeamento semanal ou da sessão de treino posterior. Portanto não podemos apenas estar a cumprir o nosso planeamento idealizado e seguir arrisca toda a planificação, sem primeiro avaliarmos e analisarmos o desempenho da equipa e dos atletas quer em treino, quer em jogo e adaptarmo-nos ao estado que os atletas se apresentam.

Antes de desenvolvermos uma definição dos conteúdos e planificarmos esses mesmos temas é importante estarmos enquadrados e recetivos com a evolução da investigação científica neste âmbito, pois tem-se verificado que quando se trata de crianças e jovens, a preparação desportiva deve ir ao encontro das características de desenvolvimento do indivíduo, impondo-se assim, uma delimitação consciente das diferentes etapas desse desenvolvimento. Cada uma dessas etapas deve, respeitando o jovem atleta, conciliar um ajuste no peso a dar a cada um dos fatores de rendimento, aos objetivos a alcançar, bem como à seleção criteriosa dos meios e métodos de treino a utilizar em cada momento, possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentado e evitando a especialização precoce (Brito, 2002, citado por Brás, 2013). Portanto não podemos apenas abordar conteúdos específicos ao modelo de jogo, à conceção de jogo, temos também de trabalhar outros fatores na potencialização dos atletas, pois inserem-se em períodos críticos durante o seu desenvolvimento humano e consequentemente desportivo e devemos então estimular as capacidades sensíveis no período em que se encontram. Outra característica importante é o nível qualitativo que os atletas, e consequentemente a equipa apresenta, sendo que temos de ajustar os conteúdos ao patamar deles e podendo então evoluir para outros níveis qualitativos.

Lago, C. (2001), publicou um estudo no qual refere o processo de iniciação desportiva do futebol e a sequência dos conteúdos técnico-táticos, através de uma proposta sintética relativa à organização temporal dos meios técnico-táticos ou habilidades específicas de jogo no processo de iniciação no futebol, evoluindo desde a familiarização contextualizada com a bola e com o jogo em geral, até à elaboração de

um modelo coletivo de atuação. O autor defende que o ensino do futebol não deve limitar-se à simples transmissão de um repertório amplo de habilidades técnicas ou desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais, mas também desenvolver nos atletas uma disponibilidade motora e cognitiva que transcenda amplamente a simples automatização dos gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, como uma forma de comunicação e de contra comunicação entre os jogadores, Garganta e Pinto (1997, citado por Lago Peñas, 2001).

Fases do ensino	Objectivos	Princípios específicos do ataque	Princípios específicos da defesa	Elementos individuais do ataque	Elementos colectivos do ataque	Elementos individuais da defesa	Elementos colectivos da defesa	Tipos de tarefas / jogos
I Fase: Construir a relação com a bola	Avançar em direcção à bola com o objectivo de a dominar activamente. Manter o equilíbrio para controlar a bola. Dominar as trajectórias da bola. Utilizar as diferentes superfícies de contacto.			Técnicas de passe, de remate, de condução de bola, de recepção, controlo e domínio.				1 e 2
II Fase: Construir a presença do adversário	Controlar a bola para a utilizar eficazmente. Possuir a bola e conservá-la para a passar ou rematar. Descentralizar a bola assim como o jogo.	Penetração.	Contenção.	Técnicas de drible, de finta e de simulação. Técnicas de desmarcação.		Técnicas de desarme. Técnicas de interceptação. Técnicas de marcação.		2 e 3
III Fase: Construir a presença dos colegas	Jogar com o colega (jogo a dois). Utilização de espaço médio.	Penetração. Cobertura ofensiva	Contenção.	Execução dos elementos anteriores em situações de jogo.	Desmarcações. Combinações. Princípios ofensivos. Permutas, compensações e desdobramentos. Esquemas tácticos.	Técnicas de desarme. Técnicas de interceptação. Técnicas de marcação.		3
IV Fase: Construir a presença dos colegas e adversários	Propor técnicas difíceis: passes com trajectórias longas e aéreas. Conseguir velocidade de execução nas acções.	Penetração. Cobertura ofensiva. Mobilidade. Espaço. Penetração.	Contenção. Cobertura defensiva. Equilíbrio. Concentração.	Princípios ofensivos. Execução dos elementos anteriores em situações de jogo.	Desmarcações. Combinações. Princípios ofensivos. Permutas, compensações e desdobramentos. Esquemas tácticos.	Princípios defensivos. Execução dos elementos anteriores em situações de jogo.	Marcações. Princípios defensivos. Compensações. Desdobramentos. Métodos de defesa.	3 e 4
V Fase: Construir a noção espaço-temporal	Fazer circular a bola e os jogadores. Ocupar racionalmente os espaços livres	Cobertura ofensiva. Mobilidade. Espaço.	Contenção. Cobertura defensiva. Equilíbrio. Concentração.	Princípios ofensivos. Execução dos elementos anteriores em situações de jogo.	Tarefas e funções. Esquemas tácticos. Circulações tácticas. Sistemas tácticos. Métodos de jogo ofensivo (ataque organizado, contra-ataque).	Princípios defensivos. Execução dos elementos anteriores em situações de jogo.	Tarefas e funções. Sistemas tácticos. Métodos de jogo defensivo (defesa à zona, individual e mista).	4

Figura 5 - Fases do ensino de futebol e sequência dos conteúdos técnico-tácticos. Peñas, C. (2001)

Existem vários pontos de vista sobre o que deve ser ensinado na formação. O Futebol como um jogo é o mesmo em todas as categorias, o que não é o mesmo é a capacidade dos jovens nas suas diferentes fases de desenvolvimento. Há o conteúdo que devemos trabalhar em cada fase mas na qual deve ser sempre adaptado às competências individuais e coletivas da equipa. Uma proposta generalizada e simples para o desenvolvimento gradual poderia ser o seguinte. Martínez, J. (2014).

	Age 8-9	Age 10-11	Age 12-13	Age 14-15	Youth
Technique	Individual Technique; Ball control.	Individual Technique; Team technique; Ball drills.	Individual Technique; Team technique; Individual/team drills.	Team technique; Systems drills.	Individual Technique; Positioning drills.
Tactics	Specific situations: 1v0, 1v1, 2v2; Practice matches in smaller numbers.	Principals of attacking and defending; Specific situations: 3v1, 4v2.	Principals of attacking and defending; Specific situations: 5v3, 6v4.	Principals of attacking and defending; Specific situations: 7v5, 8v6.	Game plans and style; Specific situations: 9v9, 10v10
Competitive	Football games.	Attack and defensive situations; Beginners set pieces .	Lines; Improve set pieces.	Systems; Set pieces.	Marking; Systems; Set pieces
Opposition	Without opposition.	Passive opposition.	No support.	Superior.	Equal.
Objectives	Learning; Provide technical resources.	Assimilation and adaptation; Enrich technical-tactical drills.	Improve technical-tactical drills.	Develop technical-tactical drills.	Advanced technical-tactical drills. Efficiency in competition.
Phases	Learning the movements.	Learning movement and game situations.	Adapting movement to different game situations.	Mastering the movement and adapting to competitive situations.	Integrating the movements into competitive situations.

Figura 6- Proposta de conteúdos às fases de desenvolvimento dos atletas. Martínez, Jon. (2014).

Deparamo-nos por uma proposta no qual adapta os conteúdos às fases dos atletas, nas várias componentes do jogo, com uma evolução gradual da dificuldade nos escalões de formação, tendo em comum a mesma ideia e filosofia de ensino para com outros autores, reforçando assim uma base sustentada no trabalho exercido na formação, e no atleta.

Para finalizar e rematar com este tema apresento um programa de treino para a formação de jovens futebolista, na qual utiliza um método que preconizo e sigo na utilização do trabalho realizado na equipa, sendo uma linha orientadora para esse mesmo trabalho embora acrescentando outras componentes. O método é conhecido por Coerver Coaching, criado pelo treinador Wiel Coerver, na qual se baseia na mestria

da bola e sem situações 1x1, tem em consideração os movimentos de jogadores de elite. A estrutura do método baseia-se essencialmente na melhoria das habilidades individuais e implementação de jogos reduzidos, com pequenos grupos de jogadores, especialmente nas idades mais baixas inseridas na formação. A mestria da bola assume-se como a base da pirâmide do desenvolvimento do jogador e é a partir daqui que todos os outros aspetos comportamentais se vão adquirir, pois quanto mais desenvolvido for o atleta individualmente, mais simples se torna aprender e adquirir o conhecimento de jogo, conseguindo aplicá-lo com mais sucesso e em várias posições no terreno de jogo, pois se adaptará mais facilmente. A estrutura é constituída por uma pirâmide de seis níveis.



Figura 7 – Pirâmide Coerver Coaching

Em suma, num modelo de formação temos de ter em consideração os seguintes aspetos: os períodos sensíveis do desenvolvimento físico, sendo as capacidades condicionais e coordenativas responsáveis por esse desenvolvimento; a sequência dos conteúdos técnico-táticos tendo em conta as fases de ensino do jogo, quer com a relação com bola, quer com a oposição do adversário e cooperação com o colega da equipa, indo assim ao encontro de uma progressão na complexidade do jogo e desenvolvendo assim nos atletas uma disponibilidade motora e cognitiva, pois o jogo requer do atleta um constante pensamento do que tem de fazer, como fazer e quando fazer.

3.2.5. Definição Métodos de Treino

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino. Castelo (2014).

Sendo o modelo de jogo o referencial do modelo de treino, o treinador deve procurar as metodologias de treino específicas que promovam o desenvolvimento da forma de jogar, das funções ou tarefas específicas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo. Almeida R. (2014, p.50).

Segundo Castelo (2014), todos os métodos de treino configuram uma maior ou menor leque de possibilidade de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/ações que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir.

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo. Castelo (2014).

O método de treino deverá não só operacionalizar características do modelo de jogo, mas também a promoção do desenvolvimento do jogador, pois é necessário ajustar-se o método aos jogadores constituintes do plantel, sendo que em escalões inferiores há uma grande divergência entre atletas da mesma equipa, e o background apresentado por eles ainda é redutor, necessitando muitas vezes de desenvolver as habilidades motoras e técnicas para assim conseguirem colocar em prática um jogo mais elaborado e organizado, dando respostas aos problemas que o jogo apresenta com

maior sucesso e qualidade. Necessitamos então de elucidar que tipo de ferramentas operacionais, isto é, que exercícios ou métodos de treino tem o treinador à disposição para operacionalizar o modelo de treino. Recorremo-nos à literatura e investigação nesta área, apresentando assim três métodos de trabalho, na qual apresentam uma classificação e tipologia do exercício com base no jogo e no atleta, contudo com perspectivas diferentes na taxonomia dos exercícios.

3.2.5.1. Taxonomia de exercícios de treino de futebol, proposta por Ramos F. (2009)

Ramos F. (2009) propôs o estabelecimento de categorias que, no seu conjunto e através de um processo de hierarquização, permitem construir uma taxonomia de exercícios de treino no futebol. Os critérios que servirão para apartar as categorias dos exercícios são:

- a) O exercício de treino incluir o elemento “essencial” do jogo: «atirar à baliza/defender a baliza». Dietrich (1983, citado por Ramos F., 2009);
- b) O exercício de treino não incluir «atirar à baliza/defender a baliza» mas ser desenvolvido de modo que a “resposta motora do praticante” se baseie numa “relação primordial do praticante com a bola” Castelo (2002, citado por Ramos F., 2009), em que são utilizados constrangimentos semelhantes ou análogos aos regulamentos do futebol, utilizando unicamente as superfícies corporais neles permitidas para as funções específicas dos jogadores e envolver oposição entre praticantes. Ramos (2009, p.112);
- c) O exercício de treino não incluir «atirar à baliza/defender a baliza» e ser desenvolvido “com bola” nas condições exigidas para a categoria anterior, sem envolver oposição entre praticantes. Ramos (2009, p.112);
- d) O exercício de treino ser desenvolvido de modo que a “resposta motora do praticante” não se baseie na sua “relação com a bola”, nas condições das duas categorias anteriores. Ramos (2009, p.112).

A partir destes critérios serão considerados:

- Para a) exercícios essenciais;

- Para b) exercícios complementares especiais com oposição;
- Para c) exercícios complementares especiais sem oposição;
- Para d) exercícios gerais.

Nos **exercícios essenciais** são consideradas três Formas Tipo:

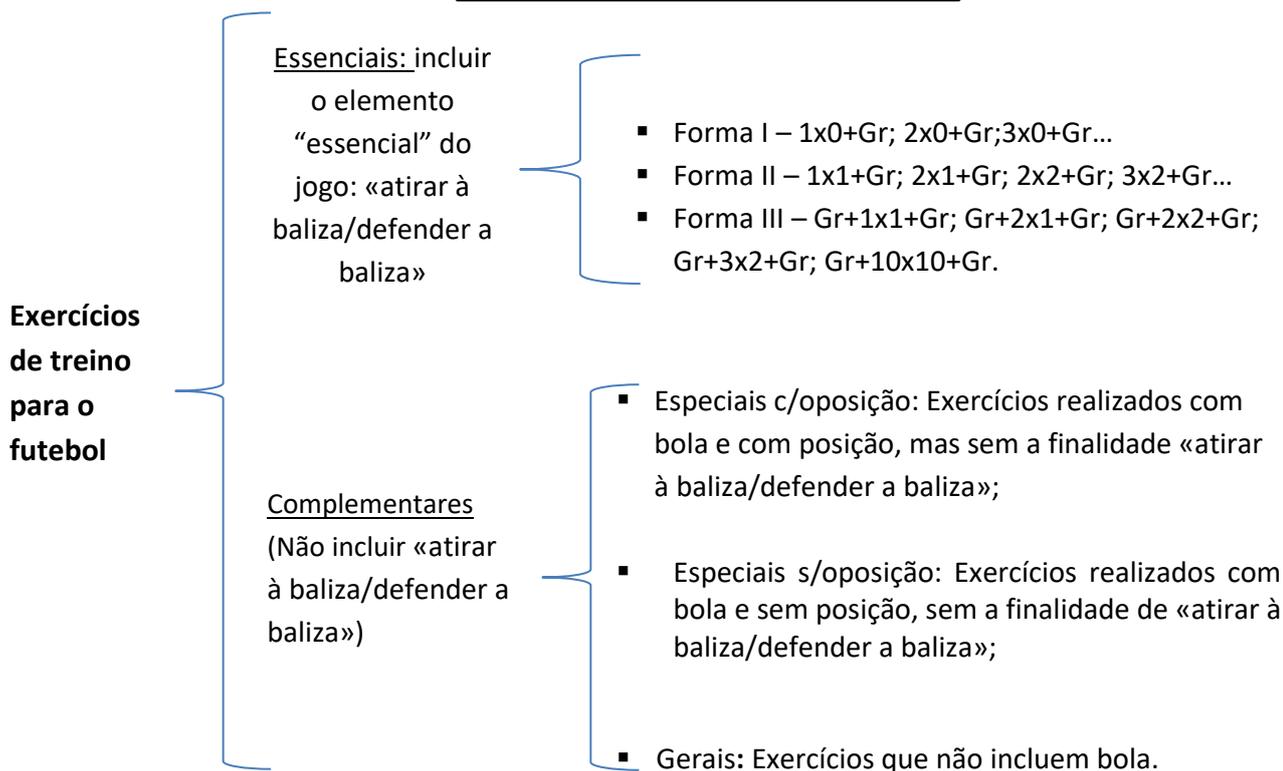
- Forma I – exercícios sobre uma baliza, sem defensores “de campo”
“Ataque x 0 + Gr”
- Forma II – exercícios sobre uma baliza, com defensores “de campo”
“Ataque x Defesa + Gr”
- Forma III – exercícios sobre duas balizas
“Gr + Defesa/ataque x ataque/defesa + Gr”

Nos **exercícios complementares especiais com oposição** não têm como finalidade «atirar à baliza/defender a baliza», são realizados com bola “como elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade” Castelo (2002, citado por Ramos F.,2009), do futebol mas as ações são realizadas em condições de adversidade, como modela Teodorescu, com oposição de objetivos do adversário. Ramos F. (2009, p.113).

Nos **exercícios complementares especiais sem oposição** não têm como finalidade «atirar à baliza/defender a baliza», são realizados com bola “como elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade” do futebol e as ações são realizadas livres de adversários. Ramos F. (2009, p.113).

Nos **exercícios gerais “não incluem bola”**, “como elemento determinante na percepção e análise da situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos à realidade” do futebol. Ramos F. (2009, p.113).

Síntese de taxonomia de exercícios



3.2.5.2. Taxonomia de exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo

Segundo Castelo (2009), a sua intenção, com a construção desta taxonomia, classificar e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol. Estabelecendo e respeitando simultaneamente, um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo Castelo (2009).

Nesta classificação dos métodos de treino, importa também estabelecer as suas subdivisões, ordenando-as e interligando-as funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade (leia-se aproximação à realidade competitiva) Castelo (2009).

A taxinomia dos exercícios de treino do jogo de futebol consubstancia-se à partida por três níveis fundamentais:

1. Exercícios/Métodos de preparação geral. (MPG)

Segundo Castelo (2009), no âmbito dos métodos de preparação geral estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino Castelo (2009). Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como:

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

Neste âmbito relacionado exclusivamente com a dimensão física, consideramos de igual forma as inter-relações entre as várias capacidades, como por exemplo: a força de resistência, velocidade resistente, etc. Almeida R. (2014).

2. Exercícios/Métodos específicos de preparação geral. (MEPG)

De acordo com Castelo (2009), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral, estes utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Todavia, abrindo-se esta possibilidade, esta jamais será realizada de forma imediata e espontânea, isto é, será sempre necessário cumprir com êxito um conjunto de tarefas intermédias, predeterminadas para posteriormente usufruir de condições regulamentares para a concretização do golo. Castelo (2009). Existem quatro tipos básicos de MEPG: (1) aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), (2) manutenção da posse de bola, (3) organizados em circuito e, (4) lúdico/recreativos.

3. Exercícios/Métodos específicos de preparação. (MEP)

Segundo Castelo (2009), Os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores. Ora, como o grau de mobilização desses recursos depende predominantemente do nível de adaptabilidade dos jogadores e da equipa ao processo de preparação, este processo consubstanciará uma maior ou menor pressão sobre os mecanismos de adaptação individual e coletiva. Individual, porque mobiliza os fatores de ordem fisiológica, psicológica e motora. Coletiva, porque envolve fatores de carácter estrutural, funcional e relacional (modelo de jogo adotado) Castelo (2009). Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol. Almeida R. (pág.60, 2014).

Existem seis tipos básicos de MEP: (1) Finalização (também denominados para a concretização do objetivo do jogo); (2) Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de Metaespecializados); (3) Desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (Também denominados de padronizados); (4) Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa (também denominados de setoriais e intersectoriais); (5) Desenvolvimento dos esquemas táticos; (6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

Síntese da taxonomia apresentada, por organograma:

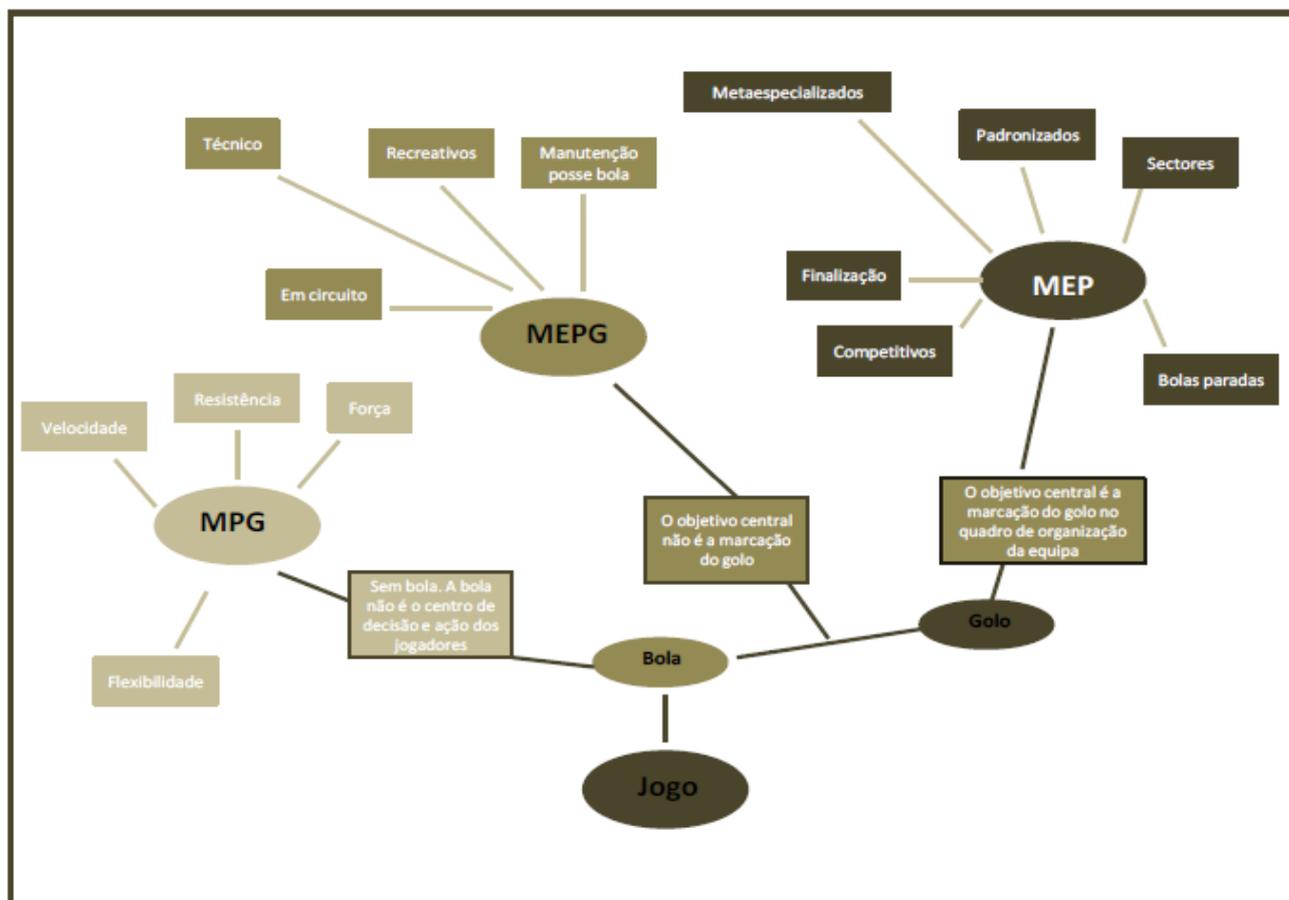


Figura 8 - Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol. Adaptado Castelo (2009).

3.2.6. Definição dos Meios de Controlo e Avaliação do Treino e Competição

O futebol pode ser descrito como uma modalidade de carácter intermitente com uma elevada variabilidade de estímulos e intensidades (Rebello, et al., (2012, citado por Abade E., 2014)) resultantes da luta pela posse de bola, sprints com mudanças de direção e tomadas de decisão técnico-táticas. Gonçalves et al., (2013, citado por Abade E., 2014). Os valores de FC máxima de um jogador durante um jogo de futebol raramente estão abaixo dos 65% (Bangsbo, Mohr, & Krusturp (2006, citado por Abade E., p.50, 2014)), com valores médios e máximos de 85% e 98%, respetivamente (Krusturp et al.,(2005 citado por Abade E., 2014)). Na verdade, os jogadores são obrigados a executar ações de alta intensidade que incluem mudanças de direção com períodos curtos de recuperação (Dellal, et.al., (2010 citado por Abade E., 2014)). Neste sentido, a

capacidade de recuperar e produzir ações subsequentes de alta intensidade é considerada um requisito importante para se atingir performances de alto nível (Girard, Mendez-Villanueva, & Bishop (2011, citado por Abade E., 2014)).

São vários os parâmetros que devem ser considerados na avaliação dos perfis físicos e fisiológicos, tais como a FC (Buchheit, et al., (2012 citado por Abade E., 2014)), percepção subjetiva do esforço (Impellizzeri, et al., (2004b, citado por Abade E., 2014)), capacidade de executar *sprints* repetidos e mudanças de direção (P., Chan, & Smith, (2012, citado por Abade E., 2014)). Para além destas variáveis, os perfis de tempo-movimento têm sido analisados com recurso a sistemas de posicionamento global (GPS) (Casamichana & Castellano (2010, citado por Abade E., 2014)), considerados válidos para a avaliação da performance em jogos desportivos coletivos (Coutts & Duffield (2010 citado por Abade E., 2014)).

Podemos concluir assim que os meios de controlo quer do treino, quer da competição são importantíssimos para o trabalho do treinador, recolhendo toda a informação sobre o jogador e conseqüentemente da equipa, podendo avaliar os índices físicos e táticos dos atletas, através de algumas das ferramentas acima referidas. Contudo, no contexto onde me insiro não tenho disponíveis estes instrumentos, tendo de encontrar estratégias para os meios de controlo e avaliação, especialmente do treino.

Para realizar o controlo do treino, registei sempre no final do treino o tempo útil de treino, quer quanto aos exercícios efetuados, quer totalizando o tempo útil de treino, apontando notas sobre os exercícios que foram modificados durante a realização do mesmo em campo, principalmente quanto as componentes estruturais dos exercícios, assinalando assim as alterações efetuadas. Foram também sempre registados os conteúdos e métodos desenvolvidos nas sessões de treinos, podendo assim controlar, analisar a informação e o trabalho desenvolvido em campo, tendo também registado o tempo de trabalho desses conteúdos e métodos.

No controlo fisiológico, inicialmente tentei colocar o parâmetro da percepção subjetiva mas os atletas ainda não percebiam para qual este efeito, dando números por vezes desajustados, e com pouca seriedade, retirando assim este parâmetro e colocando o objetivo da sessão, referindo Castelo (2006) que as sessões de treino

podem ser classificadas em função do objetivo que procuram atingir, estabelecendo as seguintes classificações: De conhecimento; De aprendizagem ou aquisição; De desenvolvimento ou aperfeiçoamento; De manutenção; De superação; De controlo e De recuperação.

Quanto ao controlo e avaliação do jogo, efetuei uma ficha de jogo na qual estabelecia os convocados, equipa titular, substituições, minutos de jogo dos atletas, dados sobre golos marcados e sofridos, entre outros. Contudo, faltava a avaliação quantitativa e qualitativa do desempenho da equipa e dos atletas, não fazendo essa avaliação devido à falta de recursos humanos e materiais, pois durante o jogo sentia a necessidade de estar concentrado no mesmo, não preenchendo assim dados estatísticos do jogo e o após jogo a avaliação minuciosa do desempenho da equipa seria o mais apropriado mas não tinha filmagens do jogo e tornava-se difícil conseguir fazer uma avaliação rigorosa, contudo identificava os erros mais característicos da equipa para os poder anular e nos tornarmos mais fortes coletivamente e principalmente quanto à nossa conceção de jogo.

3.3. Modelo de Jogo – R.A.C. Infantis

O Modelo de Jogo assume uma importância essencial na modelação do pensamento e o comportamento tático dos jogadores e suporta-se na convergência de um conjunto de elementos estruturais específicos que derivam: i) da conceção de jogo do treinador; ii) dos constrangimentos de ordem cultural, estrutural, económico e humanos do Clube; iii) da dimensão estrutural da equipa; iv) da dimensão funcional da equipa; e, v) de princípios de orientação de resposta tática da equipa, perante as diferentes situações de jogo.

3.3.1. Adoção do Modelo de Jogo

Criação de uma ideia de jogo para a equipa, na qual se fundamenta nas seguintes questões:

1. Que estilo/ideia de jogo?
2. Porquê deste estilo e desta ideia?

3. Como vai ser esta ideia/estilo de jogo?
4. Qual o verdadeiro objetivo desta ideia, deste estilo de jogo?

Perante estas questões e considerações do contexto inserido, crio então a ideia de jogo da equipa. Ideias essas que inicialmente passam por objetivos a longo prazo e por perspetivas gerais de um estilo de jogo, de uma filosofia de jogo.

3.3.1.1. Ideia de Jogo

1. Que estilo/ideia de jogo?

Ideia de jogo simples e flexível. Uma Ideia que se baseia nas seguintes características:

- Iniciativa;
- Atitude;
- Competitividade;
- Intensidade;
- Criatividade;
- Risco;
- Erro;

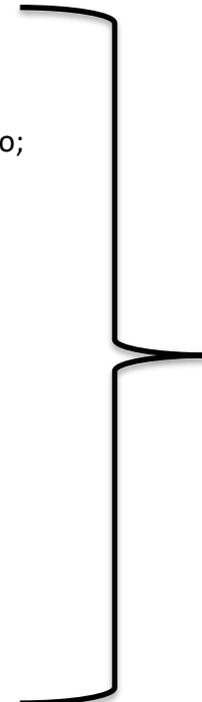
Com estas ideias, esboçamos um estilo de jogo e a conceptualização de um modelo técnico-tático, na qual se expressa de uma forma objetiva, indo ao encontro do que pretendemos para o ataque e para a defesa. Por conseguinte, surge então as nossas ideias do ataque e as nossas ideias da defesa, formando assim um estilo de jogo e criando uma identidade na equipa. Estilo este que se adapta aos atletas e portanto ideias adaptáveis aos mesmos, mas sendo baseadas quer na minha perspetiva de treinador, quer nas características já referidas.

• Estilo/Ideia de Jogo para o Ataque

- Equipa dinâmica;
- Confortável com bola;
- Desequilibradora no último terço do campo;
- Forte no 1x1;
- Equilibrada/ Organizada;
- Apurada nas ações individuais ofensivas;
- Criativa;
- Alegre.

• Estilo/Ideia de Jogo para a Defesa

- Sentido coletivo;
- Entreajuda;
- Coordenada/Organizada;
- Pressionante;
- Comunicativa;
- Concentrada/Intensa;
- Ajustável.



Uma equipa que **perceba e detete** quais os objetivos de ambas dimensões do jogo, uma equipa que **pense o jogo** e se **questione** sobre o mesmo, uma equipa que **sinta** as dificuldades do jogo e as apresente, e essencialmente uma equipa que **goste** de **aprender** e de **conhecer** a sua modalidade.

2. Porquê esta ideia de jogo?

Porque perante a conjuntura de toda a equipa e perante os objetivos traçados, esta ideia de jogo passa essencialmente por traçar os seguintes aspetos:

- Uma filosofia de jogo;
- Uma identidade de jogo;
- Uma aprendizagem e conseqüentemente um maior conhecimento da modalidade inserida;
- Uma evolução do atleta, especialmente no aspeto tático, técnico e físico;
- Uma formação do atleta perante uma aprendizagem fora da sua zona confortável, assumindo riscos e uma constante relação entre tentativa/erro;
- Uma adaptação ao futebol 11;
- Uma ideia que prevaleça o coletivo, que saliente a qualidade do jogador e que apresente progressivamente maior qualidade no jogo, procurando um resultado positivo e se possível vencer

3. Como vai ser esta ideia/estilo de jogo?

Uma vez definida a minha ideia de jogo, irei então conceber um estilo de jogo no qual colocar-se-á em prática as ideias apresentadas e expor-se-á uma forma de jogar. Para isso, irei efetuar uma organização metodológica da conceção de jogo, a qual irá ser desenvolvida especificamente mais tarde, embora seja necessário fundamentar e organizar esse estilo de jogo antes da sua especificidade.



A partir desta organização metodológica/ desta matriz, cria-se então a especificidade do nosso jogo, através da criação de princípios nas dimensões de jogo,

que irão representar-se regularidades com o decorrer do tempo, numa prática sistematizada e nas quais identificamos uma equipa por essa forma de jogar, pois averiguamos padrões no estilo de jogo da equipa.

Com o desenvolvimento da conceção do jogo, começamos a fortalecer a nossa ideia com a criação de categorias e sub-categorias sob as dimensões da organização do jogo, tais como:

- Organização Ofensiva: Sistema de jogo; Fases do ataque; Métodos de jogo; Racionalização do espaço de jogo; Ritmo de jogo; Apoios ao portador da bola; Criação de desequilíbrios na estrutura defensiva do adversário; Missões e tarefas específicas dos jogadores em detrimento das posições e dos princípios.

Estes são alguns exemplos de tópicos e categorias sob uma dimensão do jogo, na qual são ainda desenvolvidas sub-categorias, com o objetivo de criarmos então a especificidade do nosso jogo e transpormos à equipa informação sobre os contextos que o jogo apresenta, através do “como”, o “quando”, o “onde”, o “quem”, etc.

Importante também no desenvolvimento da conceção do jogo, referirmos outros domínios, tais como a componente Física e Psicológica, pois são componentes que também influenciam o rendimento da equipa, quer individualmente, quer coletivamente.

Em forma de conclusão, acho pertinente, antes de referir então a adoção do estilo de jogo, a organização e planificação do estilo de jogo que pretendo realizar na equipa, através de uma organização metodológica e de uma matriz, tendo em conta então as seguintes características:

- Ideia de jogo do treinador;
- Características dos atletas;
- Organização estrutural;
- Organização Funcional;
- Princípios de jogo;
- Contexto que o clube apresenta e competição inserida;
- Objetivos propostos.

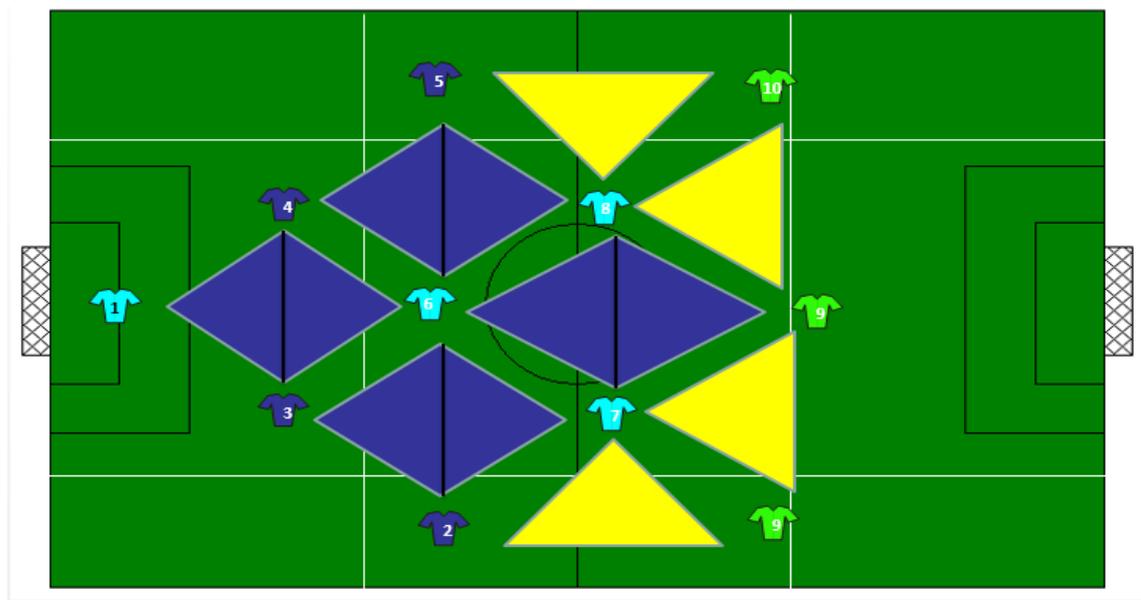


Figura 10- Organização Estrutural: Relação intra-equipa em formato de Losango e Triângulo.

- ❖ Organização Funcional: Comportamentos Padrões da Equipa e Dinâmica da Equipa nas Fases/Etapas de Jogo

1ª Etapa – Construção das Ações Ofensivas

Comportamentos/Princípios Gerais:

- a) Ocupação racional do espaço;
- b) Construção em ataque apoiado, com progressão através do passe (cooperação);
- c) Criação de linhas de em diagonal e curtas, privilegiando o jogo interior;
- d) Circulação da posse de bola sempre com intuito de procurar espaços ofensivos, embora confortáveis neste método de jogo e se necessário variar o centro de jogo para corredor oposto;
- e) Amplitude nesta etapa ofensiva, dando espaço aos médios para receberem bola e procurarem progredir, dando iniciativa;
- f) Criação de triangulações entre corredor lateral e central, promovendo e proporcionando sempre mais que 1 linha de passe;

- g) Variabilidade no ataque, procurando por vezes profundidade através do Ponta de lança e lançar um ataque rápido.

2ª Etapa – Criação de Situações de Finalização

Comportamentos/Princípios Gerais:

- a) Equilíbrio Ofensivo no setor defensivo, prevenindo situações de desvantagem numérica e espacial após a perda da bola;
- b) Movimentos coletivos escalonadas em largura e profundidade, provocando uma rotura na organização defensiva adversária e criando linhas de passe ao portador da bola em diferentes linhas;
- c) Manter a iniciativa e procurar progredir em situações de 1x1, utilizando o drible para criar desequilíbrios na defesa adversária, procurando assim progredir através de ações individuais;
- d) Reversibilidade na circulação da bola, impondo variações do ângulo de ataque, procurando encontrar mais espaço para poder progredir e procurando ações que potenciem a penetração, quer através de ações individuais, quer através da cooperação (Combinações táticas);
- e) Constantes deslocamentos ofensivos e permutas, principalmente nas posições de Médio Interior, Extremos e Defesas Laterais, explorando o corredor lateral nesses deslocamentos ofensivos, tornando imprevisível o ataque e criar espaços livres. Trocas posicionais entre Médios Interiores e Extremos, criando imprevisibilidade e mantendo ocupação racional do espaço. Desmarcações de progressão e deslocamentos perpendiculares à linha final pelos Def.Laterais, partindo de trás para a frente;
- f) Situações de desequilíbrios através de “overlap”, passar a bola ao companheiro e efetuar uma desmarcação semicircular, passando nas suas costas, em especial nos corredores laterais através da relação entre os médios e extremos.

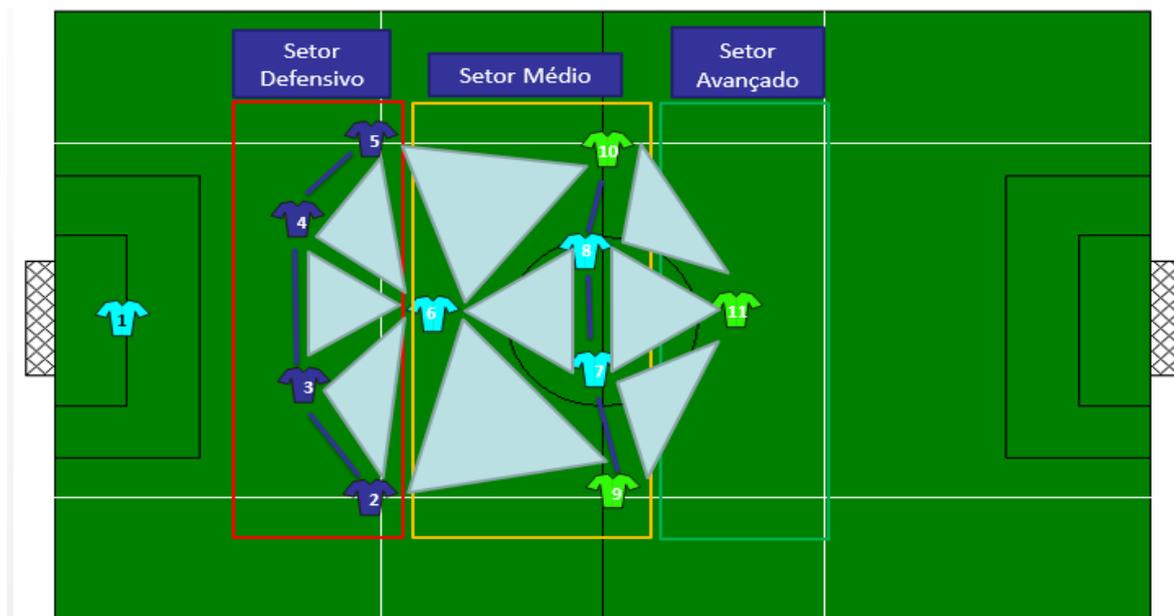


Figura 12- Organização Estrutural: Ligações intra e inter setoriais. Relações Triangulares.

- ❖ **Organização Funcional:** Comportamentos Padrões da Equipa e Dinâmica da Equipa nas Fases/Etapas de Jogo.

1ª Etapa – Impedir a Construção das Ações Ofensivas

Comportamentos/Princípios Gerais:

- a) Equipa subida no terreno de jogo, encurtando o espaço á equipa adversária, tendo como referências o homem na qual está diretamente ligado á sua posição;
- b) Equipa concentrada e coesa, com os setores próximos provocando o erro ao adversário através dos passes errados, passes atrasados, passes em profundidade sem critério e retirando a possibilidade de progredir em condução de bola;
- c) Marcação efetuada pelos jogadores tendo em consideração a zona central, colocando-se sempre de forma a dar espaço livre para os corredores laterais. Marcação efetuada entre o adversário e sua baliza, enquadrados com a bola tentando retirar a iniciativa ao adversário caso esse receba a bola;
- d) Setor Defensivo terá de se ajustar à zona da bola, deslocando-se em função da mesma com objetivo de criar um bloco homogéneo e coeso, protegendo o corredor

central e o enquadramento central para com a nossa baliza. Atletas deste setor têm de estar concentrados e muito comunicativos, quer pelas chamadas de atenção dos movimentos dos adversários, quer pelos espaços que ocupam e distâncias entre defesas, de forma a estarem sempre organizados e equilibrados;

- e) Apoios dos atletas do setor defensivo sempre ajustados para um eventual passe em profundidade, ou através de um jogo direto, prevenindo assim serem ultrapassados pelos adversários diretos em velocidade de deslocamento;
- f) Gr. adiantado podendo interceptar os passes em profundidade e anulando situações de contra-ataque.

2ª Etapa – Impedir a Criação de Situações de Finalização

Comportamentos/Princípios Gerais:

- a) Concentrar o jogo ofensivo da equipa adversária num espaço restrito do terreno de jogo, diminuindo o ângulo de ataque e tornar um jogo mais previsível do ponto de vista defensivo, isto é, provocar constrangimentos através do espaço e das marcações, fazendo com que joguem mais perto da baliza deles e também para os corredores laterais;
- b) Importante nesta etapa a equipa manter sempre os equilíbrios no setor defensivo e médio, deslocando-se os jogadores mais afastados do centro de jogo para próximo dos colegas do centro de jogo, repartindo assim as forças no terreno de jogo;
- c) Os extremos recuam para a zona central, formando uma linha de 4 + 1 Medio de Cobertura, tendo como objetivo concentrarem-se e restringirem o espaço ao adversário, estando por vezes atrás da “linha da bola”, mas sempre com intuito de recupera-la ou provocar o erro ao adversário.
- d) Constituição do lado forte e lado fraco da zona da bola, sendo que aonde se encontra a bola é o lado forte e o espaço mais distante da zona da bola encontra-se o lado fraco. No lado forte tem de existir maior densidade quanto ao número de jogadores, encurtando o espaço nessa zona ao adversário e equipa ajustar-se

também a esse espaço, ocupando o terreno de jogo em função da nossa baliza, dos colegas e das suas posições.

- e) Equipa coordenada e organizada, ocupando os seus espaços e relacionando-se/sincronizando-se com os colegas mais próximos, sempre com objetivo de proteger a nossa baliza e recuperar a bola, contudo não podemos estar desorganizados e descoordenados porque numa eventual recuperação da posse de bola podemos não dar sequência a essa recuperação devido a essa desorganização.
- f) Ter em atenção a dois aspetos, principalmente no setor defensivo: Distância entre os jogadores do setor defensivo e articulação entre setor defensivo e médio, fazendo o Médio Defensivo essa ligação e portanto atenção nos movimentos dos adversários nesse espaço, pois pode provocar desequilíbrios e descoordenação devido a uma marcação individual, deixando espaço abertos.
- g) Importante condicionar o jogo mas não entrar de primeira, esperando por vezes o atleta ter iniciativa e controlar a movimentação, desarmando quando achar que tem capacidade para isso, ou quando o adversário perder o contacto com a bola. Importante para o setor defensivo, visto que são os jogadores mais próximos da nossa baliza, não podendo cometer erros nesta etapa ofensiva, quanto ao desarme e posição básica defensiva.

3ª Etapa – Impedir a Finalização

- a) Marcação ao jogador direto á sua posição/zona do terreno de jogo, entre o adversário e sua baliza;
- b) Não estarem focados na bola, mas sim aos jogadores dispostos na grande área, e terem em atenção aos espaços da retaguarda;
- c) Marcação deverá ser muito próximo do adversário não deixando numa situação de 1x0, deslocando-se assim na mesma trajetória que ele, sempre muito próximo, entre o adversário e a baliza;

- d) Interceções na grande área sempre que possível para os corredores laterais ou enviando a bola para fora das 4 linhas, não pondo em causa ressaltos enquadrados com a nossa baliza e remates enquadrados;
- e) Nesta etapa a equipa ocupa todo o seu meio campo, sendo os atletas mais afastados da nossa baliza o Avançado e Extremo do lado fraco da bola, mantendo assim um equilíbrio ofensivo, caso recuperemos a bola ter linhas de passe em progressão.

3. Transição Defesa-Ataque

Comportamentos/Princípios Gerais:

Após o ganho da bola haverá 2 opções nas quais será o jogador a decidir em detrimento da situação, dando autonomia e um estímulo à leitura do jogo ao jogador. Opções neste momento:

- Após o ganho de bola se obter espaço disponível para progredir quer em condução de bola, ou através de passe para o colega em espaços mais ofensivos, procurando assim o golo em ataque rápido e mais direto;
- Após o ganho de bola se não obtiver espaço para progredir e encontrar-se numa zona de aglomerado de jogadores, procura retirar a bola desta zona, organizando o processo ofensivo e sair a jogar em ataque posicional. Importante nesta situação variar o centro de jogo para espaços mais distantes, fazendo a equipa campo grande e dar sequência ao ataque.
- Equipa neste momento após ganho de bola tem de mudar de atitude, assumindo agora o momento com bola e organizando-se coletivamente.

4. Transição Ataque-Defesa

Comportamentos/Princípios Gerais:

- Após a perda da bola rápida pressão na zona de perda de posse de bola, pelo jogador que a perdeu e pelo jogador que se encontra mais próximo, atrasando assim o ataque à equipa adversária ou condicionando esse ataque, de forma a organizarmos defensivamente.

- Tentar impedir a profundidade do jogo adversário no momento da perda de bola, atrasando o ataque e ter em consideração aos ressaltos caso o adversário após o ganho da mesma procure jogar em profundidade.
- Equipa começa a encurtar os espaços aos adversários diretos através da marcação, e limitando as linhas de passe disponíveis;
- Importante haver um equilíbrio ofensivo quando a equipa perda a bola, para contrariar um eventual contra-ataque em superioridade numérica para a equipa adversária, criando desequilíbrios no setor defensivo e uma maior probabilidade de finalizar.
- Equipa neste momento após a perda da bola, muda de atitude de atacantes para defensores, sendo mais agressivos e provocando o erro ao adversário para podermos recuperar a bola novamente ou condicionando o ataque à equipa adversária.

5. Esquema Táticos

- **Cantos Ofensivos no Corredor Direito:** O Extremo e Médio do lado da zona do canto, encontram-se no 1º poste e efetuam uma desmarcação apoio criando uma situação de superioridade numérica espontânea nessa zona e tendo como objetivo encontrar espaços para rematarem na grande área ou cruzarem nessa mesma zona.



Figura 13- Cantos Ofensivos no Corredor Direito

- **Cantos Ofensivos no Corredor Esquerdo:** O Extremo e Médio do lado da zona do canto, encontram-se no 1º poste e efetuam uma desmarcação apoio criando uma situação de superioridade numérica espontânea nessa zona e tendo como objetivo encontrar espaços para rematarem na grande área ou cruzarem nessa mesma zona.



Figura 14- Cantos Ofensivos no Corredor Esquerdo

- **Cantos Defensivos no Corredor Esquerdo:** Marcação Individual. Jogadores altos na grande área. Ocupação do 1º poste pelo Defesa Lateral.



Figura 15- Cantos Defensivos no Corredor Esquerdo

- **Cantos Defensivos no Corredor Direito:** Marcação Individual. Jogadores altos na grande área. Ocupação do 1º poste pelo Defesa Lateral.



Figura 16 - Cantos Defensivos no Corredor Direito

4. Controle e Avaliação do Processo

4.1. Avaliação do Processo Treino

4.1.1. Análise global aos métodos de treino utilizados durante a época desportiva

A tabela 6 refere os minutos utilizados nas duas taxonomias utilizadas ao longo da época desportiva, nomeadamente do autor Castelo J. e Ramos F., descrevendo assim os tempos despendidos na utilização desses métodos.

Tabela 6-Análise aos métodos de treino utilizados durante a época desportiva

	Total	Percentagem	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Total	
Categorias/Formas dos exercícios de treino	Essencial III	1501	23,0	55	125	100	175	120	65	195	174	162	330	1501
	Essencial II	1404	21,5	230	150	155	162	120	155	160	102	15	1404	
	Essencial I	410	6,3	15	63	75	20	55	42	45	0	80	15	410
	Complementar Especial Com Oposição	1713	26,2	310	220	217	190	120	188	133	130	175	30	1713
	Complementar Especial Sem Oposição	840	12,9	35	145	80	135	105	95	65	140	40	0	840
	Complementar Geral	662	10,1	80	80	100	70	57	55	68	90	42	20	662
	6530	100												
Exercícios de Preparação Geral	Força	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Velocidade	225	54,2	5	90	5	20	37	25	0	15	28	0	225
	Resistência	15	3,6	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
	Coordenação	175	42,2	40	55	0	20	30	25	0	5	0	0	175
	Flexibilidade	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	415	100												
Exercícios Especificos de Preparação Geral	Aperfeiçoamento Técnico	1288	44,8	175	255	110	155	140	120	103	105	125	0	1288
	Circuito	445	15,5	30	0	100	80	20	30	103	50	12	20	445
	Manutenção Posse de Bola	1030	35,9	190	125	162	110	85	163	30	85	50	30	1030
	Lúdico-Recreativos	110	3,8	15	0	30	30	0	0	0	15	20	0	110
	2873	100												
	Formas Simplificadas	942		145	105	115	75	125	100	125	75	62	15	942
	Jogo Reduzido	517		20	15	15	65	0	30	165	95	72	40	517
Exercícios Especificos de Preparação	Padronizado	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Setores	266	14,0	45	0	0	25	47	0	30	94	25	0	266
	Competitivos	845	44,6	40	100	85	85	80	35	0	40	90	290	845
	Finalização	630	33,2	30	78	110	100	55	62	45	45	90	15	630
	Metaespecializados	140	7,4	0	25	0	0	30	0	60	0	25	0	140
	Situações Fixas de Jogo	15	0,8	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15
	1896	100												

Ao analisar os dados num plano macro, verificamos que houve uma maior regularidade na prática de alguns métodos, nomeadamente nos exercícios específicos de preparação geral e nos exercícios específicos de preparação, sendo que os exercícios específicos de preparação geral têm uma maior fatia no global, contudo não foi contabilizado nos exercícios específicos de preparação os jogos reduzidos e formas simplificadas, pois não estão inseridos neste método. No entanto, devido a terem uma grande transferência do treino para a competição, e por englobar todos os aspetos do jogo, principalmente quanto à componente tática, penso que também devam ter atenção, embora não os tenha contabilizado. Salientar também o tempo despendido no aperfeiçoamento técnico, designadamente 1288 minutos, demonstrando um grande ênfase durante a época desportiva na evolução individual do atleta quanto à componente técnica, estando coadjuvada com o trabalho das capacidades motoras e progredindo com oposição, através de formas simplificadas, da manutenção da posse de bola e, no global, através do complementar especial com oposição.

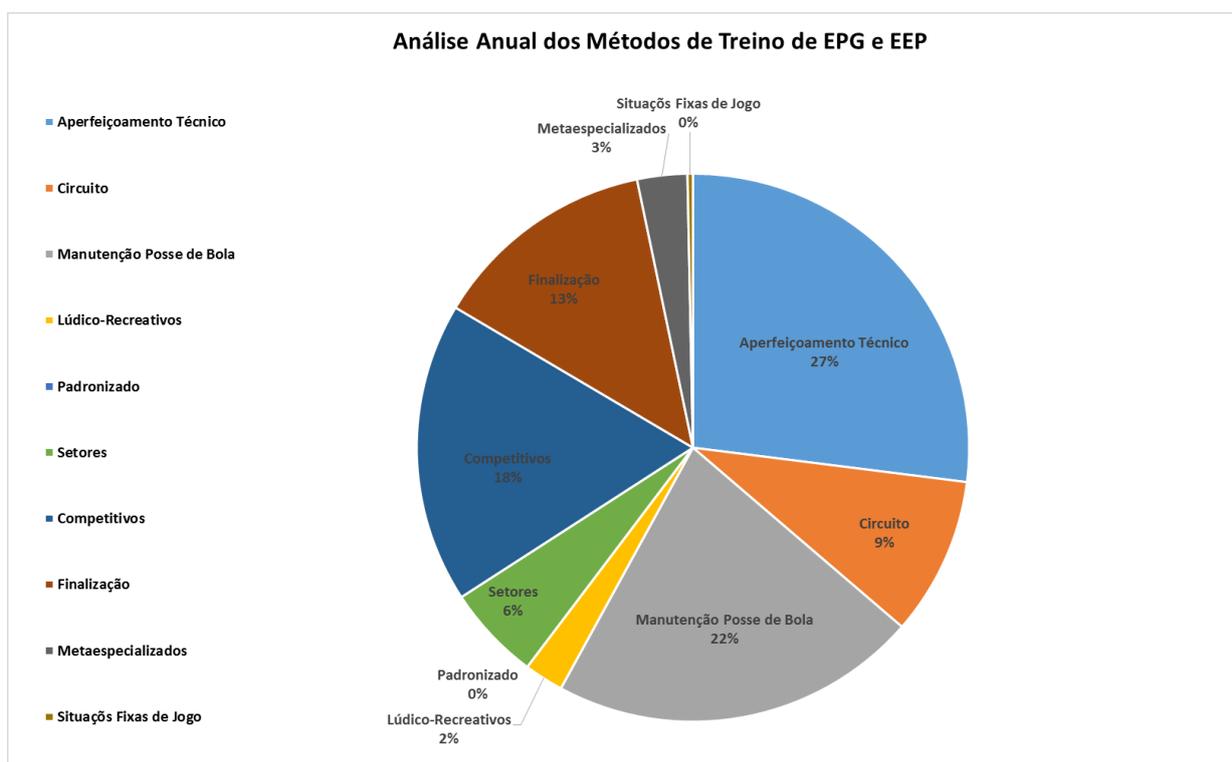


Gráfico 1 - Análise Anual dos Métodos de Treino EPG e EEP

Em sentido inverso, os exercícios de preparação geral tiveram menor utilização durante a época desportiva, devendo-se à escolha de outros métodos para trabalhar as capacidades motoras, como o método de circuito no qual conseguiríamos abranger e compatibilizar mais do que uma capacidade no exercício, e portanto ter sido mais usual durante a época desportiva utilizar o método de circuito para desenvolver as capacidades motoras com a inclusão de outros objetivos no mesmo exercício. Ainda assim deparamos nos exercícios de preparação geral que trabalhamos mais a coordenação e velocidade, pois o grupo em contexto insere-se num período sensível para desenvolver estas capacidades e potencia-las, sendo as capacidades coordenativas mais importantes a trabalhar.

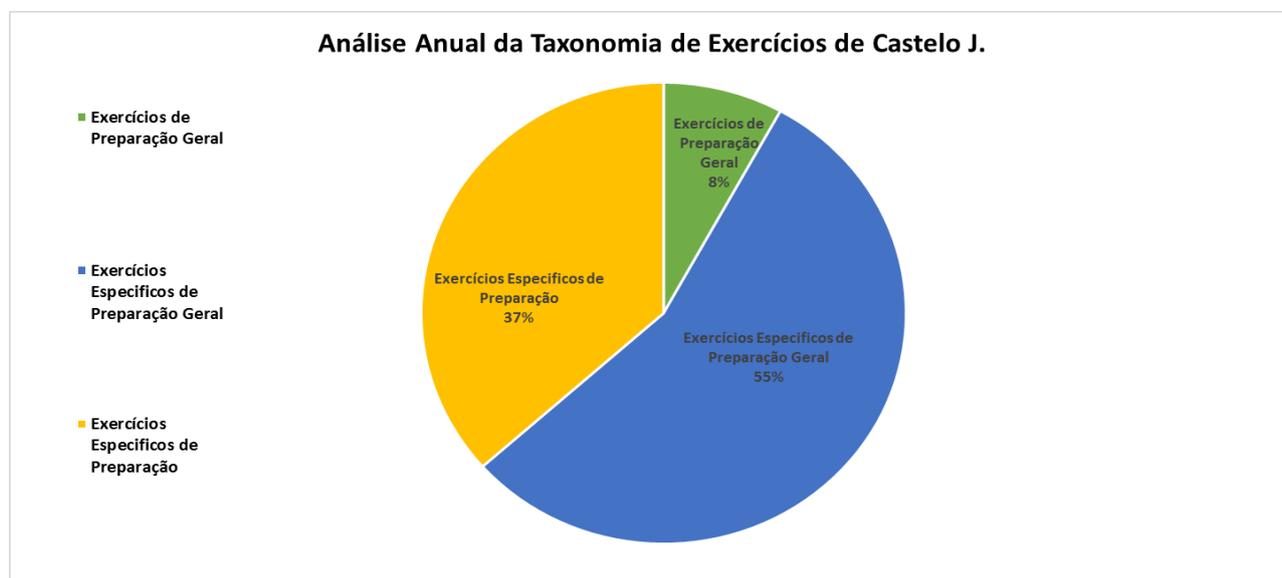


Gráfico 2 Análise Anual da Taxonomia de Exercícios de Castelo J.

Podemos averiguar no gráfico 3 que os exercícios essenciais têm grande predominância, principalmente os de forma II e III, tendo estes maior essência do jogo, e portanto serem mais requisitados durante a época desportiva, podendo através deles simplificar o jogo na relação numérica e indo progredir a complexidade através do aumento do número de jogadores no exercício, procurando assimilar as condições do treino às do jogo. São também importantes para desenvolver o conhecimento do jogo e os comportamentos pretendidos em campo, tendo uma abordagem nos princípios específicos do jogo ofensivos e defensivos, dando assim uma vasta informação e conhecimento aos jogadores.

Um dos objetivos a longo prazo foi dar esse conhecimento aos jogadores, começando a compreender o jogo e desenvolvê-lo, evoluindo não somente no aspecto técnico mas também no aspecto tático, conseguindo assim relacionarem-se melhor com os colegas e com a oposição. Apura-se então que estes exercícios foram meios para atingir objetivos traçados, tendo um papel importante no contexto inserido.

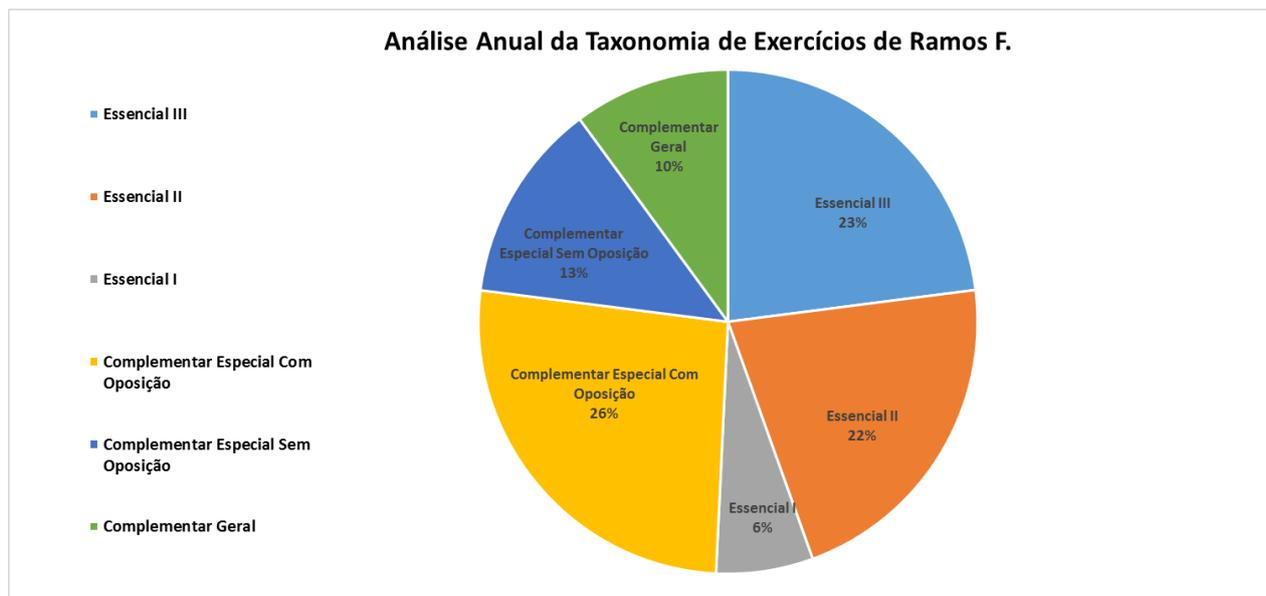


Gráfico 3 - Análise Anual da Taxonomia de Exercícios de Ramos F.

4.1.2. Análise global aos conteúdos de treino utilizados durante a época desportiva

Através da tabela 7 podemos averiguar e analisar os conteúdos trabalhados durante a época desportiva, estando organizados por três dimensões, o processo ofensivo, processo defensivo e a componente física, e em cada dimensão existem sub dimensões as quais definem melhor o conteúdo trabalhado, sendo também ações técnico-táticas do jogo de futebol. Constatamos assim através dos dados qual a maior predominância durante o decorrer da época desportiva, com uma supremacia no processo ofensivo, totalizando 7387 minutos, demonstrando assim um constante trabalho diário de exercícios que visem o ataque, quer por ações individuais, quer por ações coletivas, dando um maior foco neste processo devido aos objetivos traçados para os jogadores e equipa, e portanto optar mais por estas ações.

Tabela 7- Análise aos conteúdos de treino utilizados durante a época desportiva

	Conteúdos/Tópicos do Exercício	Total	Percentagem	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Total
Processo Ofensivo	Ações Individuais do Ataque;	2596	35,1	465	361	382	250	140	230	301	235	197	35	2596
	Ações Coletivas Elementares Of.	1491	20,2	60	165	145	170	145	160	310	192	89	55	1491
	Ações Coletivas Complexas Of.	15	0,2	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15
	Finalização	585	7,9	80	78	110	55	55	42	45	15	90	15	585
	Organização Ofensiva (etapas da org. ofensiva; manutenção da posse de bola)... Modelo Jogo.	2538	34,4	215	290	272	330	242	198	315	279	262	135	2538
	Momento após ganho de bola	162	2,2	35	0	12	35	30	25	0	0	25	0	162
		7387	100,0											
Processo Defensivo	Ações individuais da Defesa;	235	21,2	55	20	0	0	45	75	20	0	20	0	235
	Ações Coletivas Elementares Def.	104	9,4	0	0	12	0	67	25	0	0	0	0	104
	Ações Coletivas Complexas Def.	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Organização Defensiva (etapas da org. defensiva; método defensivo,...)	377	34,1	40	0	0	40	37	35	30	40	90	65	377
	Momentos após a perda da bola	390	35,3	55	85	102	25	35	33	30	0	25	0	390
		1106	100											
Componente Física	Capacidades coordenativas	655	51,1	70	65	100	70	50	55	103	55	67	20	655
	Capacidades Condicionais	628	48,9	35	70	91	45	57	25	103	85	97	20	628
		1283	100											

Em sentido inverso observamos que o processo defensivo foi o menos trabalhado mas por opção, ou seja, em detrimento dos objetivos estipulados para os jogadores e dos estados qualitativos que os jogadores apresentavam, tendo também em conta o escalão inserido, optei por desenvolver mais as capacidades ofensivas e trabalhá-las de uma forma constante e progressiva, dando um maior reportório ofensivo aos atletas e portanto um menor tempo despendido no processo defensivo.



Gráfico 4 - Análise Anual dos Conteúdos

Verificamos acima que o processo ofensivo foi o mais trabalhado, contabilizando 7387 minutos, sendo este tempo repartido em vários conteúdos, constatando um equilíbrio em três dos conteúdos e apresentando um intervalo de 20% a 35% em cada um desses conteúdos no bolo geral, apurando assim que 90% dos 7387 minutos foram desses três conteúdos, sendo eles as ações individuais ofensivas, ações coletivas elementares ofensivas e comportamentos do modelo de jogo, da concepção de jogo da equipa. Destacar que as ações coletivas complexas ofensivas não apresentam nenhuma percentagem no trabalho do processo ofensivo, devido a ter colocado um conteúdo a que se destina ao modelo de jogo e portanto não incluir algum tempo trabalhado nestas ações, pois acredito que estas ações se destinam a nossa concepção de jogo e dessa forma ter optado por criar um conteúdo que se designa ao modelo de jogo.

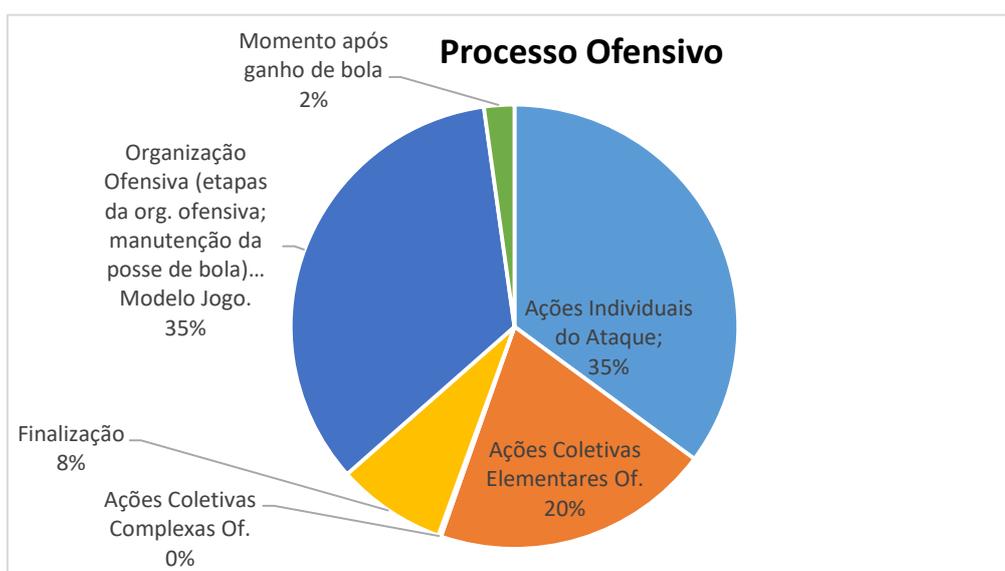


Gráfico 5- Análise aos conteúdos do Processo Ofensivo

Nas ações técnico-táticas individuais ofensivas existe uma panóplia de ações e portanto é necessário verificar quais delas foram mais trabalhadas e com maior tempo despendido. A tabela 8 demonstra o tempo concebido em cada ação, estando de uma forma geral equilibrado quanto ao tempo despendido em cada uma delas, porém a ação do drible/finta/simulação foi a mais utilizada, desenvolvendo assim a capacidade de utilizar esta ação no jogo, em situações de 1x1 ou 1x2, e aumentando a habilidade com a bola. Incluí uma ação nesta panóplia, nomeadamente a tomada de decisão, pois penso que é necessário desenvolvermos a capacidade de decidir dos atletas em diferentes contextos que o jogo apresenta, principalmente em situações de espaços reduzidos com pouco tempo para decidir, obrigando o atleta a antecipar e a jogar mais rápido nessas situações e portanto em exercícios que potenciavam a técnica de passe, coloquei variantes nas quais a tomada de decisão tinha um papel importante, pois o passe surge da decisão que o atleta toma no jogo e dessa forma estas duas ações são complementares, colocando então a tomada de decisão nas ações individuais ofensivas.

Tabela 8- Tempo útil anual das ações individuais do ataque

		Tempo Útil Anual
Ações Ind. Ataque	Tomada Decisão	477
	Recepção/Controlo da bola	763
	Condução de Bola	423
	Proteção da Bola	170
	Drible/Finta/Simulação	1200
	Remate	437
	Passe	678
	Cabeçamento	95
	Técnica de Cruzamento	20
	Técnica de Desmarcação	648
	Técnica de Lançamento de Linha Lateral	30
	Penetração	847

Quanto às ações elementares ofensivas, verifica-se maior tempo despendido nas combinações táticas e nos deslocamentos ofensivos, tendo também trabalhado os princípios específicos ofensivos, com maior foco na mobilidade, estando relacionada com os deslocamentos ofensivos, devido aos objetivos comuns que ambas as ações têm e portanto serem das mais trabalhadas. As combinações táticas foram muito utilizadas através do método de finalização, da manutenção da posse de bola e através dos jogos reduzidos com apoios, nos quais foram ao longo da época desportiva muito utilizados especialmente devido ao espaço disponível de treino. Os deslocamentos ofensivos foram também muito utilizados através do método de finalização e dos comportamentos da conceção de jogo da equipa, sendo também muito utilizados nas formas simplificadas, especialmente em situações 3x1, 3x2 e 3x3.

Tabela 9- Tempo útil anual das ações coletivas elementares do ataque

		Tempo Útil Anual
Ações Coletivas Ataque	Combinações Táticas	821
	Deslocamentos Ofensivos/Desmarcações	962
	Temporização Ofensiva	0
	Compensações/Desbobramentos	0
	Cortinas/Ecrans	0
	Cobertura Ofensiva	235
	Mobilidade	510
	Espaço	160

Tal como se sucedeu ao processo ofensivo quanto aos conteúdos repartidos, o processo defensivo também teve a mesma organização, repartindo-se em cinco conteúdos nos quais representam o que foi trabalhado durante a época desportiva neste processo. Verifica-se que houve três conteúdos mais trabalhados, sendo eles as ações individuais defensivas, momento após a perda da bola e os comportamentos do modelo de jogo neste processo, tendo estes uma percentagem de 21% a 35% cada e portanto 90% do processo defensivo foi trabalhado através destes conteúdos.

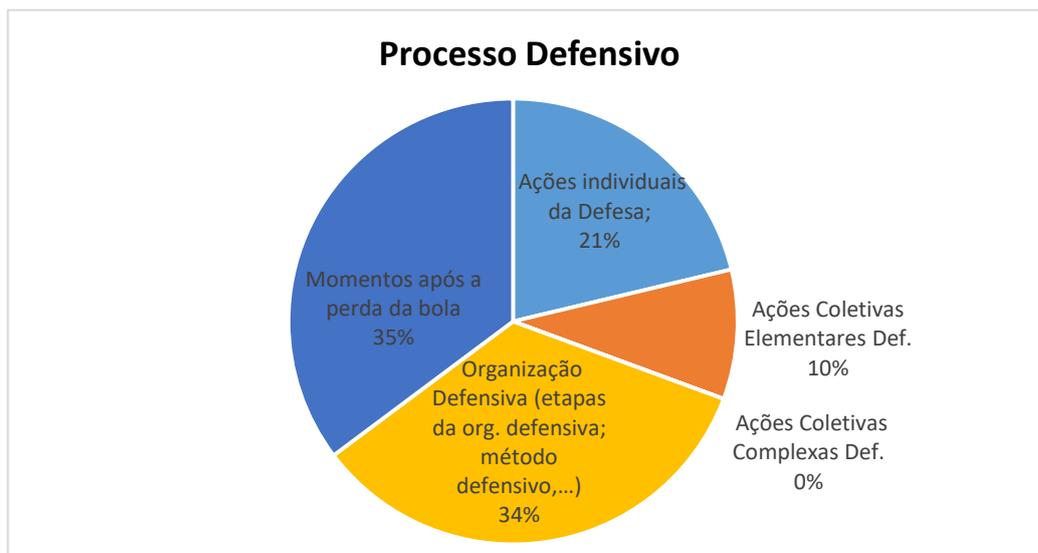


Gráfico 6 - Análise aos conteúdos do Processo Defensivo

Nas ações individuais defensivas, o princípio específico defensivo, nomeadamente a contenção, acaba por ter sido a mais trabalhada com total de 130 minutos, com objetivo de aperfeiçoar a posição básica defensiva e de parar o ataque do adversário direto.

Tabela 10- Tempo útil anual das ações individuais defensivas

		Tempo Útil Anual
Ações Ind. Defesa	Desarme	0
	Marcação	15
	Intercepção	40
	Carga	0
	Contenção	130

Quanto ao momento após a perda da bola, foi o conteúdo mais trabalhado a par dos comportamentos do modelo de jogo, tendo como objetivo desenvolver uma reação ao momento da perda da bola, uma mudança de atitude, tendo a equipa de perceber que passou a defender e portanto mudar de atitude.

Quanto à componente física, foi dividida em duas capacidades, nomeadamente as capacidades condicionais e as capacidades coordenativas, totalizando 1283 minutos estas duas capacidades. Verifica-se um equilíbrio no trabalho despendido ao longo da época desportiva nestas duas capacidades, sendo que as capacidades coordenativas têm maior tempo despendido, pois trata-se de uma capacidade na qual se deva usualmente trabalhar neste contexto, com vista a evoluir os atletas na educação da motricidade, e do reportório motor.

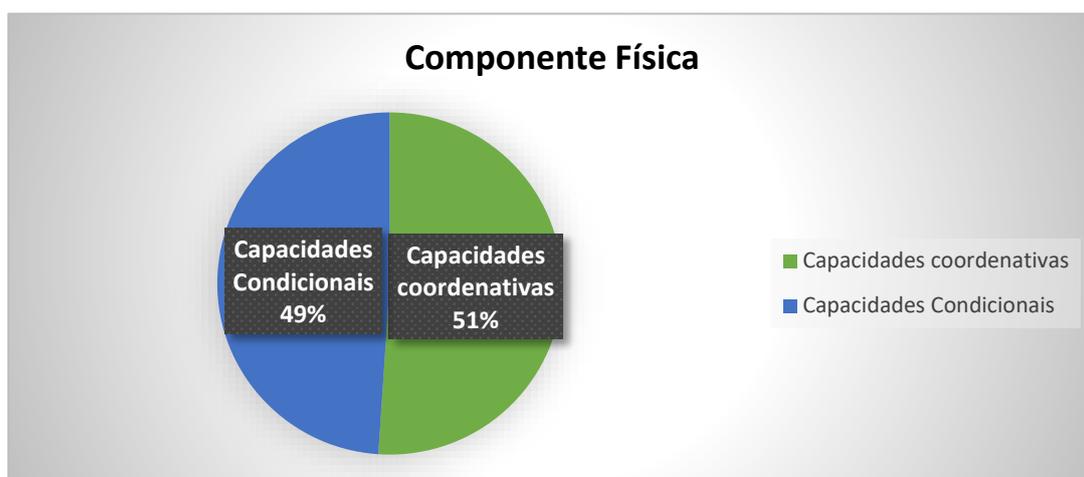


Gráfico 7- Componente Física

Na tabela 11 verificamos em cada capacidade quais os conteúdos mais abordados durante a época desportiva, tendo as capacidades coordenativas seis conteúdos e as capacidades condicionais sete conteúdos, indo esta organização de encontro à literatura existente. Nas capacidades coordenativas averigua-se com grande foco a coordenação e a agilidade, sendo os dois conteúdos mais trabalhados durante a época desportiva, estando as duas também relacionadas pois visam objetivos em comum e portanto terem sido trabalhadas da mesma forma. Tal como já foi referido, as capacidades coordenativas são relevantes para o contexto do grupo em causa, pois vai de encontro às fases sensíveis do escalão, sendo preferencialmente desenvolvidas neste escalão.

Tabela 11- Tempo útil anual das capacidades motoras

		Tempo Útil Anual
Capacidades Coordenativas	Coordenação	505
	Orientação	0
	Diferenciação	0
	Equilíbrio	125
	Ritmo	0
	Reação	10
	Agilidade	378
Capacidades Condicionais	Velocidade(reação; aceleração; máxima; resistente..)	560
	Velocidade Específica	15
	Força(Pliometria; Rápida; Resistente..)	77
	Força Específica	25
	Resistência(aeróbia mista; baixa..)	54
	Resistência Específica	0
	Flexibilidade	0

Nas capacidades condicionais demonstra-se que houve um conteúdo que foi o mais utilizado durante a época desportiva, designadamente a velocidade, apresentando 560 minutos, sendo que esta pode ser desenvolvida e trabalhada tendo em conta as fases que contemplam a velocidade, nomeadamente a velocidade de reação, de aceleração, velocidade máxima e resistente. A mais trabalhada foi a velocidade de reação e aceleração, tendo maior preponderância nestas faixas etárias e portanto ter sido mais trabalhada, contudo foi também trabalhado em menor tempo a velocidade máxima e sem nenhum tempo despendido a velocidade resistente. As outras capacidades como a força e resistência, foram mais desenvolvidas no método de circuito, pois este tinha esporadicamente como objetivo desenvolver as capacidades motoras e portanto ter posto em prática algum destes conteúdos, principalmente a força na base da pliometria através de multi-saltos de baixo impacto.

4.1.3. Análise à operacionalização do nº microciclos e do nº sessões de treino durante a época desportiva

Foram operacionalizadas 106 sessões de treino, em 117 sessões de treino estipuladas para a época desportiva, representando assim uma percentagem de 93,2% das sessões estipuladas para a época desportiva. Houve períodos da época desportiva que não foi possível realizar as 3 sessões de treino no planeamento semanal, devido à direção do clube tomar a decisão de anular por razões adversas e portanto 11 sessões de treino não foram realizadas. Quanto aos minutos úteis da prática nas sessões de treino, verificamos que realizamos 6533 minutos, em 8040 minutos possíveis, efetuando assim 81% do tempo estipulado, o que representa uma média de 60 minutos de tempo de empenho por sessão de treino, sendo que cada sessão tinha a duração de 75 minutos. O mês de Junho foi o período transitório e por isso apresentando poucas sessões de treino, sendo que também terminou a época desportiva no dia 16 de Junho, logo houve menos sessões de treino, apresentando assim 7 sessões de treino, pois após terminar a competição complementar foram efetuadas 2 sessões de treino no microciclo.

Tabela 12- Análise anual à frequência mensal das sessões de treino e aos minutos úteis mensais

	Total	Percentagem	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Frequência Mensal	106	90,6	12	12	12	12	10	10	11	10	10	7
Frequência Mensal Estipulado	117	100,0	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9
Minutos Úteis Mensais - Plano Macro	6533	81,3	723	843	732	760	619	565	661	619	601	410
Tempo Mensal Total Estipulado- Plano Macro	8040	100,0	900	1080	900	900	750	720	825	720	720	525

Podemos constatar através do gráfico 8 que a partir do mês de Janeiro até ao último mês, designadamente o Junho, houve em média 10 sessões de treino por mês, dando em média 2 a 3 sessões de treino por semana, fugindo assim ao planeamento estipulado e aos meses anteriores, pois esses foram efetuados como o estipulado.

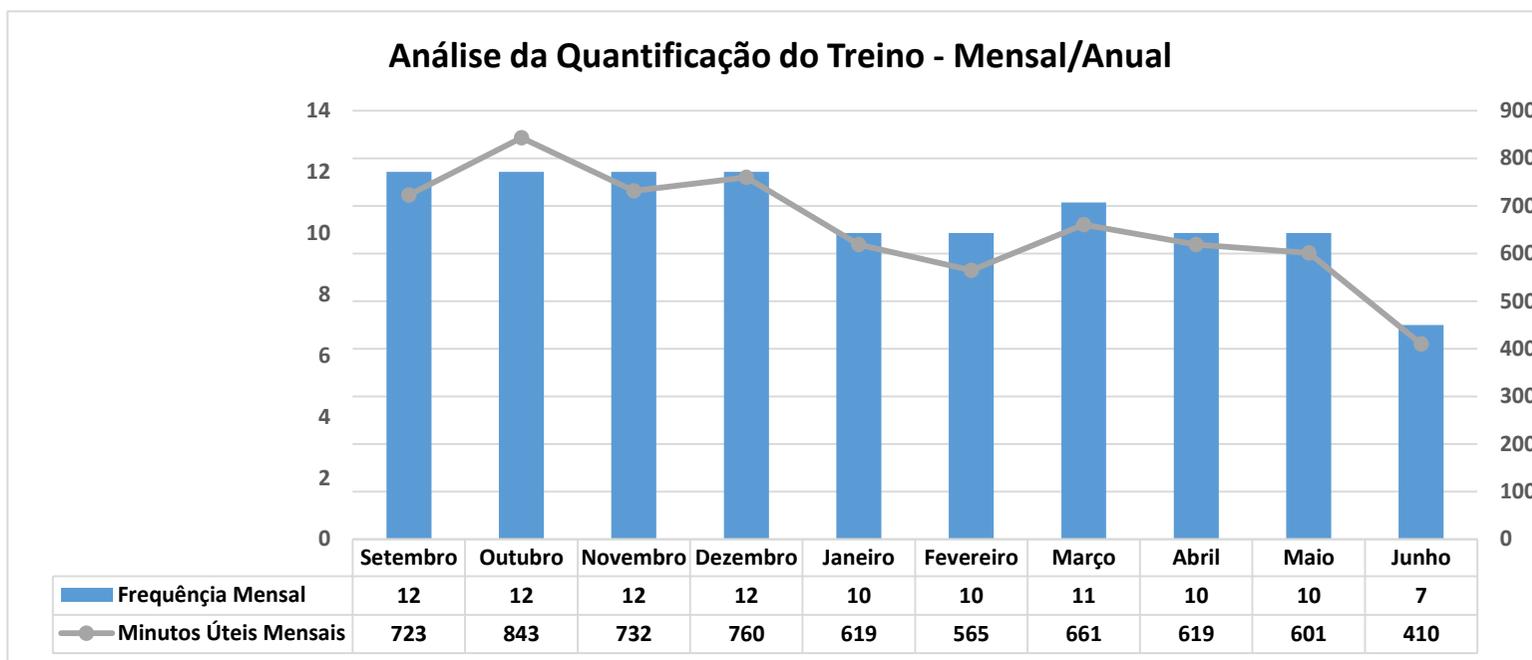


Gráfico 8 - Análise da Quantificação do Treino – Mensal/Anual

De uma forma geral, foram efetuadas 3 sessões de treino por cada microciclo, havendo exceções em alguns meses como já foi referido e podemos verificar no gráfico abaixo, tendo 14 microciclos com 2 sessões de treino e 26 microciclos com 3 sessões de treino. Referenciar que no mês de Outubro aparece 4 sessões de treino, devido à inclusão de mais um treino semanal, tendo proposto ao clube um programa específico com o objetivo de evoluir os atletas, e organizando a equipa em metade, sendo que treinavam uma vez de 15 em dias, totalizando assim mais 2 treinos por mês. Contudo a direção tomou a decisão de anular este programa e as sessões de treino suplementares, tendo sido colocado apenas em prática no microciclo 5, 6 e 7.

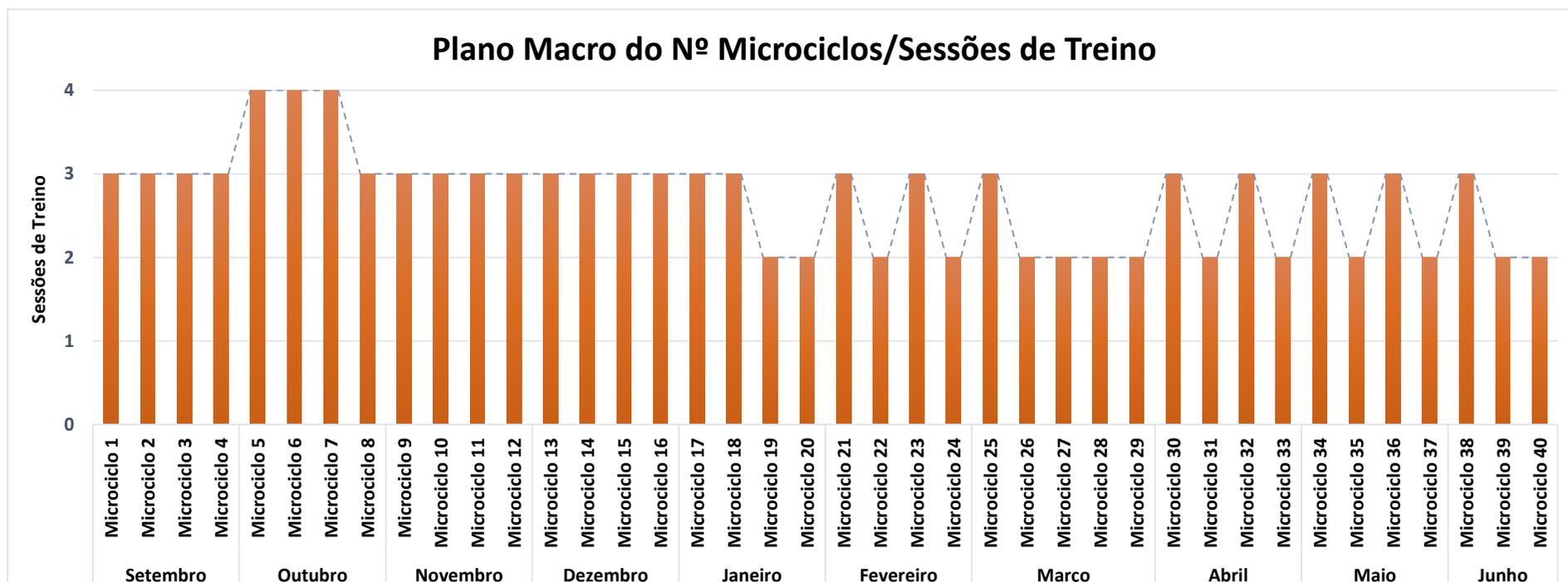


Gráfico 9 - Plano Macro do nº microciclos e nº de sessões de treino

Por último, analisamos o tempo útil por microciclo, dando uma perspectiva do quanto treinamos e do quanto tempo dispusemos do tempo de empenho nas sessões de treino, pois o trabalho de campo tem uma grande importância no desempenho da equipa e da sua evolução, e portanto a importância de podermos rentabilizar todo o tempo possível de treino. Pudemos constatar através do gráfico abaixo que houve microciclos com um excelente tempo útil, tal como o microciclo 14,11,17, todavia houve microciclos que o tempo útil não foi o esperado, não rentabilizando todo o tempo disponível. Reforçar que no gráfico 10 não apresenta o número de sessões de treino por microciclo, influenciando assim a análise, pois houve microciclos com 2 sessões de treino, tendo 150 minutos para treinar e portanto existem microciclos com o tempo de

115 a 130 minutos, que se aplicam aos microciclos com 2 sessões de treino. Mas de uma forma geral, o tempo disponível de treino foi rentabilizado e proveitoso, demonstrando assim que o trabalho aplicável no treino foi estruturado e organizado, com o objetivo de podermos usufruir de todo o tempo possível.

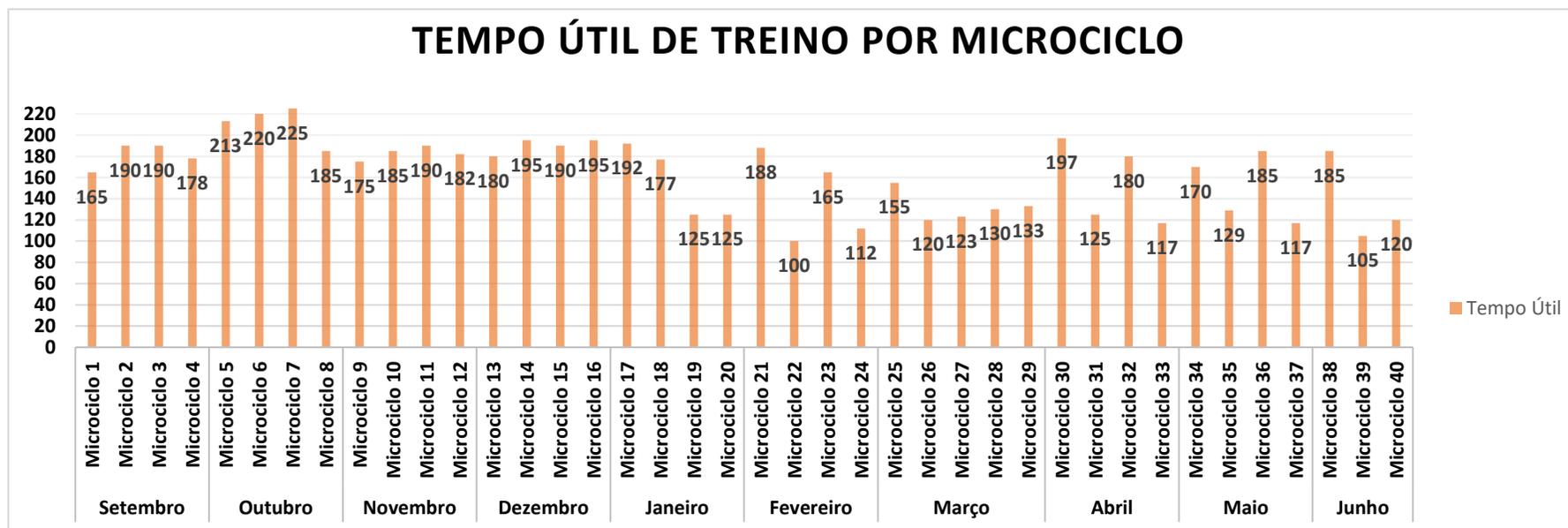


Gráfico 10 - Tempo útil de treino por microciclo

4.2. Avaliação do Processo Competitivo

Os Juniores “D” estiveram inseridos no Campeonato Distrital de II Divisão, da A.F.Porto, sendo sorteado a série 5 desse mesmo campeonato. Tiveram de defrontar 10 equipas, sendo que o CCR 1º Maio Figueiró desistiu da competição e portanto defrontam 10 equipas em vez de 11 equipas. As equipas foram as seguintes: Aliados FC Lordelo; ADC Frazão; AJM Lamoso; CCD Sobrosa; Citânia Sanfins FC; CCR Raimonda; CCR 1º Maio Figueiró; FC Penafiel; SC Freamunde; UC Guilhufe; UDS Roriz.

Posteriormente à finalização do campeonato, a equipa inscreveu-se e participou na Taça Complementar de Juniores “D” - II Divisão, sendo sorteado a série 5, defrontando 7 equipas. As equipas foram as seguintes: SC Montezelo; Ermesinde S.C. 1936; U.D. Sousense; Gondomar S.C. ; A.C. Alfenense; SC Rio Tinto; UDV 1937 UD Valonguense.

4.2.1. Campeonato Distrital de Juniores “D” - II Divisão

A equipa efetuou 20 jogos no campeonato, sendo 10 jogos realizados como visitado e 10 jogos como visitante. A equipa apresentou 7 vitórias, 5 empates e 8 derrotas, obtendo assim 26 pontos e ficando em sétimo lugar na tabela classificativa.

Não definindo objetivos atingir na tabela classificativa, dando importância a outros fatores, penso que foi produtivo e positivo o nosso desempenho no campeonato, tendo em consideração o desempenho da equipa em campo e o estilo de jogo que apresentava, na qual procurava colocar em prática a ideia de jogo que a equipa tinha e não procurando apenas obter um resultado positivo, não interferindo dessa forma com

a nossa concepção de jogo e dessa forma nunca procuramos obter um resultado positivo de qualquer forma, mas sim através da aprendizagem e da assimilação do modelo de jogo da equipa.

Referenciar que perdemos apenas para as 3 primeiras equipas nas duas voltas do campeonato, sendo que para as outras obtivemos em uma das voltas um empate ou vitória, reforçando assim a competitividade que a equipa apresentava.

Tabela 13- Tabela Classificativa do Campeonato Distrital de Juniores "D" – II Divisão

		Nº Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Pontos
1	U.C. Guilhufe	20	17	3	0	83	12	54
2	F.C. Penafiel	20	14	3	3	45	11	45
3	C.C.R. Raimonda	20	12	4	4	56	18	40
4	S.C. Freamunde	20	10	5	5	43	18	35
5	C.C.D. Sobrosa	20	9	3	8	33	27	30
6	Citânia de Sanfins F.C.	20	7	6	7	30	31	27
7	Rebordosa A.C.	20	7	5	8	32	37	26
8	A.D.C. Frazão	20	7	3	10	24	32	24
9	U.D.S. Roriz	20	5	6	9	29	26	21
10	Aliados F.C. Lordelo	20	2	1	17	15	49	7
11	A.J.M.Lamoso	20	0	1	19	9	138	1

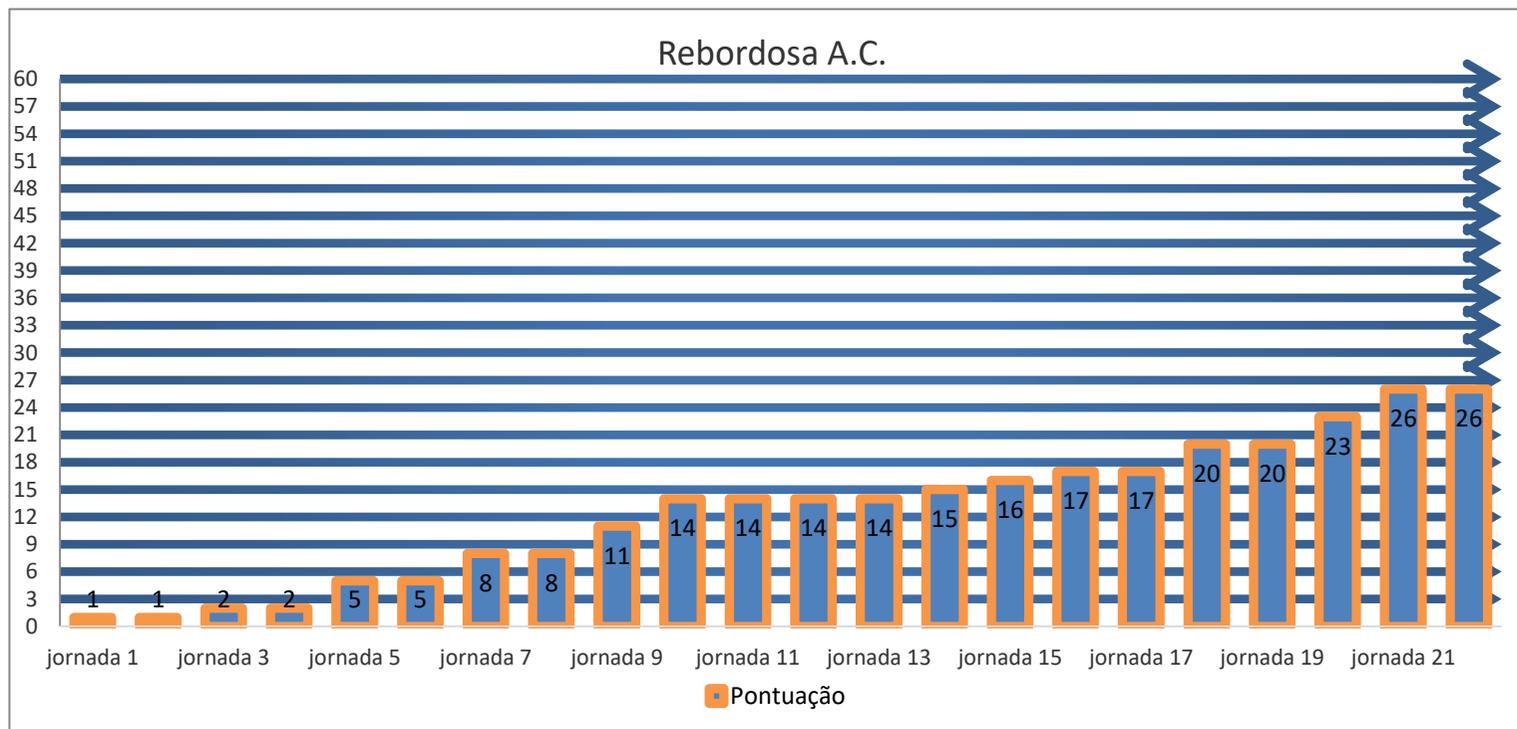


Gráfico 11 - Classificação pontual ao longo da época desportiva

Averiguamos através da tabela 14 os dados estatísticos que a equipa apresentou no campeonato, demonstrando que a equipa em “casa” obteve bons resultados, tendo perdido em apenas 3 jogos e para com as 3 primeiras equipas da tabela classificativa, e com resultados equilibrados apresentando assim boas exibições e competitivas em jogos como visitado, sofrendo 11 golos e marcando 18 golos, mostrando uma diferença positiva. Em jogos como visitante foi o inverso, ou seja, apresentaram resultados menos positivos tendo mais dificuldades, sofrendo 5

derrotas, 2 empates e 3 vitórias. Uma das justificações para estes resultados e alguns desempenhos menos concebidos foram pelas condições dos campos pelados, pois a equipa treinava diariamente num campo sintético e sendo que o campo tem dimensões superiores comparadas com alguns campos e dessa forma a equipa sentia essa diferença, não conseguindo impor o seu jogo e também por exibições menos conseguidas. Um dos pontos fracos que a equipa apresentou em jogos como visitante foram os golos sofridos, obtendo 26 golos sofridos e 14 golos marcados, mostrando assim uma diferença negativa, contudo referenciar que muitos desses golos foram sofridos através de esquemas táticos, preferencialmente de livres diretos.

Tabela 14- Dados estatísticos da equipa no Campeonato Distrital de Juniores "D" – II Divisão

Juniores "D" - Rebordosa A.C.									
	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Golos Marcados na 1ª Parte	Golos Marcados na 2ª Parte	Golos Sofridos na 1ª Parte	Golos Sofridos na 2ª Parte
Visitado(casa)	4	3	3	18	11	7	11	5	5
Visitante(fora)	3	2	5	14	26	8	6	15	11

4.2.2. Taça Complementar de Juniores "D"- II Divisão

Posteriormente à finalização do Campeonato Distrital, a equipa participou na Taça Complementar de Juniores "D"- II Divisão, sendo sorteado a série 5, defrontando 7 equipas. As equipas foram as seguintes: SC Montezelo; Ermesinde S.C. 1936; U.D. Sousense; Gondomar S.C. ; A.C. Alfenense; SC Rio Tinto; UDV 1937 UD Valonguense. A equipa efetuou 7 jogos, sendo 3 jogos realizados como visitado e 4 jogos como

visitante. Não houve segunda volta e dessa forma apenas termos realizado 7 jogos em vez de 14 jogos. A equipa apresentou 2 vitórias, 1 empate e 4 derrotas, obtendo assim 7 pontos e ficando em quinto lugar na tabela classificativa.

O objetivo da equipa nesta competição era dar continuidade à evolução dos atletas, continuar a desenvolver e assimilar o estilo de jogo que a equipa tinha vindo a apresentar, mas desta vez com equipas adversárias distintas, trazendo assim novas experiências e novas adversidades à equipa. Foi tomado a decisão nesta etapa do campeonato, que iriam subir 4 atletas dos infantis para os iniciados (sub14), promovendo estes atletas para um escalão superior e dando oportunidade aos atletas da equipa dos infantis, menos utilizados durante o campeonato distrital, promovendo assim um maior desenvolvimento e oportunidade de jogar com mais regularidade. Os atletas que subiram de escalão foram os atletas que apresentavam melhores desempenhos e obtinham maior qualidade nos fatores de rendimento desportivo na equipa, estando assim mais capazes de representar um escalão superior que os seus colegas de equipa. Porém com a saída desses jogadores a equipa ressentiu bastante a ausência deles, devido a serem jogadores influentes na equipa e também devido às adaptações da equipa, nomeadamente nas posições que ocupavam em campo, pois alguns jogadores foram adaptados a outras posições, mas mantendo a mesma estrutura tática, e portanto houve um reajustamento que induziu a um novo ciclo na equipa.

Tabela 15- Tabela classificativa da Taça Complementar de Juniores "D"- II Divisão

		Nº Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Pontos
1	Alfenense b	7	7	0	0	39	1	21
2	Sousense b	7	6	0	1	20	10	18
3	Gondomar b	7	4	1	2	17	9	13
4	Ermesinde 1936	7	3	1	3	12	6	10
5	Rebordosa	7	2	1	4	6	18	7
6	Montezêlo	7	1	3	3	6	10	6
7	SC Rio Tinto b	7	1	2	4	4	19	5
8	UD Valonguense b	7	0	0	7	2	33	0

Referir que durante a competição houve bastantes adversidades, designadamente quanto ao número de sessões de treino por microciclo e pelo número de jogadores que definiam a estrutura do plantel, pois foi reduzido para 17 atletas, sendo que 1 atleta subiu dos sub. 12 para a equipa dos sub. 13, totalizando assim 17 atletas. Contudo, devido a ausência de alguns atletas por lesões, doenças, e outras contrariedades, a equipa apresentava-se em jogos com número de jogadores escassos, como 13 jogadores, 14 jogadores, e dessa forma condicionou o desempenho da equipa e o trabalho realizado, apresentando-se assim na competição em questão mais débil e com menos recursos.

Podemos concluir que perante todo o contexto envolvente na equipa e perante os objetivos estipulados, o desempenho da equipa na Taça foi de encontro às expectativas, pois perante tantas adversidades nesta etapa do campeonato, a equipa demonstrou em campo ser competitiva, com iniciativa, organizada, colocando em prática os comportamentos trabalhados e assimilados nas dimensões do jogo, demonstrando um conhecimento do modelo de jogo e da evolução quer coletiva, quer individual, concretizando assim os objetivos estipulados.

5. Reflexão/Conclusões Finais

A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora a nível profissional e humano, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a difícil atividade de ser treinador, e das vivências diárias da condução de uma equipa de futebol, nos escalões de formação. Com a oportunidade de trabalhar como treinador principal num escalão de Futebol 11, designadamente no escalão Juniores D, e pela inclusão na equipa técnica do escalão Juniores A, com a função de treinador adjunto, pude vivenciar a realidade diária de um clube deste âmbito, principalmente nos escalões de formação nas quais tive em contacto próximo diariamente e portanto toda esta experiência proporcionou-me uma evolução no trabalho de campo e na inclusão de uma estrutura desportiva.

Tendo terminado o estágio e o trabalho desenvolvido da época desportiva 2015/2016, nas funções designadas anteriormente, pode concluir que cumpri para com os objetivos traçados nesta minha etapa, tendo através deste estágio uma evolução qualitativa no meu desempenho enquanto treinador de futebol, atingindo níveis superiores no conhecimento do jogo e do treino, sendo suportado pela investigação, pela revisão literária, pela troca de conhecimento com profissionais do ramo, pela execução do trabalho de campo e pela reflexão diária do trabalho desenvolvido no campo, sendo este o mais importante na minha evolução como treinador. O trabalho desenvolvido como treinador num enquadramento de dimensão menor, devido às condições do clube e às do contexto competitivo, tal como a situação que vivi nesta época desportiva, fez-me um treinador com mais armas e argumentos para trabalhar em níveis superiores, devido aos problemas constantes que surgiam no trabalho e conseqüentemente as adaptações que tinha de arranjar para ultrapassar esses problemas, tendo em foco os objetivos pretendidos para a equipa, logo tive de arranjar soluções criativas e procurar novos conhecimentos para poder proporcionar o melhor ambiente de aprendizagem aos atletas, potenciando as suas performances desportivas.

A realização deste estágio permitiu-me comprovar que a formação desportiva é um tema ainda subdesenvolvido, especialmente em contextos subdesenvolvidos pois a

opinião de pessoas com outros cargos na estrutura do clube ainda pode ter mais peso do que a opinião do treinador, pois a formação das pessoas que dirigem os clubes são muito redutores e sem sustentação quanto a este tema, não tomando as decisões corretas e terem precauções negativas no futuro dos atletas e do clube. O treinador tem também um papel importante neste tema, pois é ele que está em contacto direto para com o os atletas e para com o trabalho realizado diariamente no campo, tendo de estar atualizado e apresentar conhecimentos suportados para poder formar com competência e profissionalismo.

Analisando e avaliando o estado dos atletas no início da época desportiva e posteriormente no final da época desportiva, pode constatar vários pareceres quanto ao desenvolvimento do atleta e da equipa, tais como:

- A qualidade individual ofensiva e defensiva do atleta tem uma relevância enorme na qualidade de jogo que a equipa apresenta, e na conceção de jogo que o treinador apresenta e define;
- O aperfeiçoamento técnico ofensivo exige mais trabalho que o defensivo e mais horas de prática, tendo de ter constantes estímulos diferentes no ambiente de treino para o desenvolvimento da técnica ofensiva;
- O jogo de “rua” ainda continua a ser o meio fundamental para aperfeiçoar as ações individuais ofensivas e defensivas;
- O treino deve conter fundamentalmente jogos com oposição, com situações numéricas distintas em detrimento do objetivo pretendido, e com maior proximidade à competição, pois pretendemos que os atletas saibam solucionar individualmente e coletivamente os problemas que o jogo apresenta;
- O trabalho realizado na formação deve ter um fio condutor, com ligação entre escalões e etapas do atleta quanto á sua maturação e à sua performance, podendo proporcionar uma constante evolução e uma aprendizagem mais rica, pois sem organização e sem planeamento será mais difícil proporcionar essa evolução, especialmente em escalões menores, como sub10, sub11... sub16;
- Estimular desde cedo nos atletas os seus ideais e os seus sonhos, particularmente no futebol fazendo-os acreditar que é possível atingirem esses sonhos mas que

necessitam de total empenho e dedicação, tornando-os competitivos e motivados para o trabalho realizado diariamente, pretendendo ser melhor dia após dia e tendo como referência o seu próprio estado, não comparando a ninguém mas sim a eles mesmos, tornando uma competição saudável e positiva;

- Aprender com o erro pois sem este não existe aprendizagem.

A execução do dossiê e posteriormente a concepção do relatório de estágio, pode comprovar que a elaboração do mesmo é uma peça fundamental para o trabalho diário do treinador, estando nele todo o trabalho realizado durante a época desportiva, fundamentalmente tudo o que envolve o processo de treino, podendo assim analisar e refletir o trabalho realizado no campo, tirando ilações desse trabalho. A elaboração do dossiê é também importante na organização e no planeamento da época desportiva, perspetivando e preparando o trabalho da equipa para a época desportiva, procurando rentabilizar a performance da equipa nos períodos que a época desportiva contém. Além destas, há também a necessidade de construirmos uma ideia de jogo, uma concepção de jogo alicerçada por vários constituintes, nos quais temos de refletir e avaliar para depois colocarmos em prática e poder alcançar os objetivos estipulados para a equipa, logo a execução do dossiê e a elaboração do mesmo durante a época desportiva é essencial para o treinador efetuar um trabalho sustentado e completo.

Atualmente posso confirmar que a licenciatura e mestrado me deram uma bagagem enorme para realizar todo este trabalho e que sem estas nada disto seria possível, estando assim mais perto da mestria e da excelência profissional, tendo assim uma ambição enorme e uma paixão grandíssima no meu trabalho, procurando sempre mais conhecimento e mais exigência para poder também sonhar e lutar por esse sonho, com mais argumentos e melhores ferramentas.

De modo geral, todo o meu percurso académico, licenciatura e atualmente o mestrado, e todo o meu percurso no trabalho de campo, como treinador, culminaram naquilo que sou hoje enquanto profissional e humano, sempre na procura de mais conhecimento, de mais experiências enriquecedoras, de uma grande ambição, e fundamentalmente na procura de ser um melhor treinador a todos níveis.

6. Bibliografia

- Abade, E. (2014). Avaliação da performance no treino em jogos desportivos coletivos. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto. Vila Real: UTAD.
- Araújo, J. (1995). Manual do treinador do desporto profissional. Porto: Campo das Letras.
- Amieiro, N. (2005). Defesa à Zona no Futebol. Um Pretexto para Reflectir sobre o “jogar”...Bem, Ganhando! Porto: Edição do Autor;
- Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento Desportivo. Lisboa: ULHT.
- Bangsbo, J. (2009). O Treino aeróbio e anaeróbio no futebol: O treino da condição física no futebol I. Funchal: Sports Science, lda.
- Bayer, C. (1987). Técnica del balonmano: la formación del jugador. Barcelona: Hispano Europea.
- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). Long – Term Athlete Development - Canadian Sport for Life. Canada: Canadian Sport Centres.
- Barros, M. (2012). Relatório final de estágio no escalão de juvenis A (sub 17) no clube de futebol Os Belenenses 2011-2012. Relatório final do ramo profissionalizante. Lisboa: ULHT.
- Braz, J., Mendes, L. J., e Palas, P. (2013). Etapas de formação do jogador de futsal. Programa E3L1P2 - Perfil do Praticante de Futsal. Ensino do Futsal nas escolas do 1º Ciclo - Ensino Básico. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Castelo, J. (1996). Futebol - A organização do jogo. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2004). Futebol – A organização dinâmica do jogo. Lisboa: FMH.

- Castelo, J. & Matos, L. (2006). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Edição - Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). Futebol - Organização Dinâmica do jogo (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.
- Costa, N. (2012). A Importância de Oportunidades de Participação na Formação de Jovens Futebolistas - A Influência da Data de Nascimento e Decisões do Treinador nas Oportunidades de Participação do Jovem Futebolista. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Desporto. Madeira: UM.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2014). Aprender o jogo jogando: Jogos reduzidos no futebol. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.
- Leite, N. e Sampaio, J. (2009). A preparação desportiva a longo prazo em desportistas portugueses internacionais. Performance Desportiva, vol.1, nº2, pag. 7. Consultado em Agosto, 7, de 2009, em http://www.cidesd.utad.pt/resources/SP_02.pdf.
- Mallo, J. (2014). Periodization Fitness Training: A revolutionary football conditioning program. Madrid (Spanish). Published by SoccerTutor.com.
- Moreno, J., Esposito, S., Lopez, J., & Campos, Iván. (2014). Spanish Academy. Soccer Coaching. Published by SoccerTutor.com.
- Peñas, L. C. (2001). Processo de iniciação desportiva no futebol. Sequência dos conteúdos técnico-táticos. Horizonte, vol.17, nº102, pag. 12-18.
- Oliveira, G. (2012). O Ensino da tomada de decisão no jovem futebolista. Estudo de caso nas Escolas de Futebol “Geração Benfica”. Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Porto: FADEUP.
- Ramos, F. (2009). Futebol – a competição começa na “rua”. Lisboa, Calçada das Letras.

- Silvério, A. (2013). O controlo biológico do treino na performance de alto rendimento no futebol. Relatório de estágio de mestrado. Lisboa: FMH.
- Maças, V. & Brito, J. (2000). Os fatores de jogo em futebol: as ações técnico-táticas. Vila Real: UTAD, 2000. Séries Didáticas. Ciências Aplicadas;149.
- Wein, H. El Desarrollo de la inteligencia de juego: por medio de Juegos de Mini Fútbol. Consultado em Setembro, 8, de 2016, em: <http://pt.slideshare.net>.
- Wein, H. (2004a). Fútbol a la medida del niño (3ª ed vol.1). Federación Andaluza de Fútbol, CSDIFA, Madrid.
- Wein, H. (2004b). Fútbol a la medida del niño (3ª ed vol.2). Federación Andaluza de Fútbol, CSDIFA, Madrid.

Anexos

Dados de Competição dos Atletas – 2015/2016

I. Campeonato Distrital de Juniores “D” – II Divisão

Verifica-se na tabela abaixo os dados referentes ao campeonato distrital de todos os atletas, mostrando as presenças de treino, os minutos de jogo efetuados por cada e o número de vezes em que foram titulares ou suplentes, perspetivando assim a performance dos atletas durante o campeonato. De realçar os atletas Diogo Dias e Tomás Coelho por realizarem todas as sessões de treino e por jogarem todo o tempo de jogo, sendo assim dois jogadores influentes na equipa e na qual obtiveram uma evolução qualitativa substancial no decorrer do campeonato. Em situação oposta está o atleta Gonçalo Sousa, tendo o menor tempo de jogo no campeonato, obtendo muitas dificuldades quer em jogo, quer em treino, e portanto ser o menos utilizado, contudo foi convocado 14 vezes.

Dados Competitivos		Total Pres. Treino	Nº x T.T.	Nº x SPL	Vol. Total Mints. Jogo	% Tempo Total de Jogo
Jogadores		81+3(suplm.)	20(J.R.)	20(J.R.)	1200	
50	Amadeu	79	18	2	999	83,3
14	André	73	1	15	288	24,0
44	Bruno	82	18	0	999	83,3
17	Diogo	65	0	13	213	17,8
4	Diogo	82	20	0	1200	100,0
42	Faustino	74	4	11	256	21,3
32	Gonçalo	77	0	14	95	7,9
53	João	70	0	15	150	12,5
35	José	73	18	2	1062	88,5
15	Leonardo	82	19	1	952	79,3
7	Nuno	67	14	2	861	71,8
84	Ricardo	65	7	9	457	38,1
19	Ricardo	73	16	1	759	63,3
31	Rúdi	82	16	3	847	70,6
43	Rui	77	2	15	364	30,3
12	Rui	71	13	6	738	61,5
18	Tiago	79	20	0	910	75,8
6	Tiago	82	12	8	751	62,6
16	Tomás	82	20	0	1159	96,6

II. Taça Complementar de Juniores “D” – II Divisão

Verifica-se na tabela abaixo os dados de todos os atletas referentes à Taça Complementar, mostrando as presenças de treino, os minutos de jogo efetuados por cada e o número de vezes em que foram titulares ou suplentes, perspetivando assim a performance dos atletas durante a Taça. Conseguimos averiguar que o tempo de jogo num plano geral foi equilibrado, obtendo todos os jogadores bastante tempo de jogo, demonstrando assim que todos tiveram oportunidade de jogar e executando assim um dos objetivos estipulados para a equipa nesta competição. O atleta Gonçalo Sousa continuou com o mesmo registo que o anterior, sendo o atleta menos utilizado e com mais dificuldades. Em posição oposta estão outros atletas que dispuseram do tempo total de jogo nesta competição, realizando todas as sessões de treino e portanto mais oportunidades surgiram no decorrer da competição. De realçar os atletas Leonardo Neves, Rúdi Ferreira, Tiago Bessa e Tiago Nunes, por comparecerem em todas as sessões de treino e por jogarem todo o tempo de jogo, ou a maioria dele, sendo que já na outra competição tiveram registos semelhantes e dessa forma destacar a regularidade e o empenho dos mesmos durante a época desportiva.

Dados Competitivos		Total Pres. Treino	Nº x T.T.	Nº x SPL	Vol. Total Mints. Jogo	% Tempo Total de Jogo
Jogadores		27	7	7	420	
50	Amadeu	22	3	3	330	78,6
14	André	26	5	2	283	67,4
44	Bruno	25	6	0	360	85,7
17	Diogo	26	5	2	338	80,5
42	Faustino	24	2	3	170	40,5
32	Gonçalo	20	0	2	31	7,4
53	João	16	0	5	110	26,2
35	José	22	5	0	330	78,6
15	Leonardo	27	7	0	404	96,2
84	Ricardo	18	2	0	120	28,6
19	Ricardo	27	5	0	350	83,3
31	Rúdi	27	7	0	400	95,2
43	Rui	24	3	2	180	42,9
12	Rui	22	4	0	240	57,1
18	Tiago	26	7	0	375	89,3
6	Tiago	26	7	0	375	89,3
	Leandro	17	4	2	264	62,9

Periodização do Período Competitivo

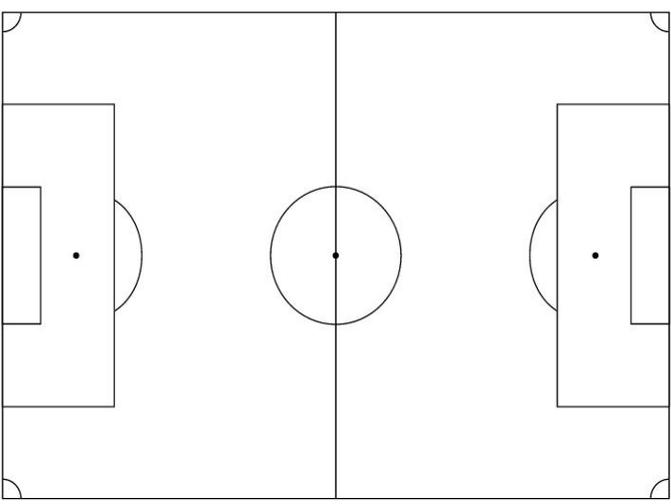
Planificação do período competitivo, contabilizando desde o Mesociclo de Outubro até ao Mesociclo de Junho.

Período	Período Competitivo												
	Mesociclo Outubro				Mesociclo Novembro				Mesociclo Dezembro				
Mesociclo													
Microciclo	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Semanas do Ano	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Unidades de Treino	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
Segunda-Feira	05/10/2015	12/10/2015	19/10/2015	26/10/2015	02/11/2015	09/11/2015	16/11/2015	23/11/2015	30/11/2015	07/12/2015	14/12/2015	21/12/2015	28/12/2015
Terça-Feira	06/10/2015	13/10/2015	20/10/2015	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	29/12/2015
Quarta-Feira	07/10/2015	14/10/2015	21/10/2015	28/10/2015	04/11/2015	11/11/2015	18/11/2015	25/11/2015	02/12/2015	09/12/2015	16/12/2015	Folga	30/12/2015
Quinta-Feira	08/10/2015	15/10/2015	22/10/2015	29/10/2015	05/11/2015	12/11/2015	19/11/2015	26/11/2015	03/12/2015	10/12/2015	17/12/2015	Folga	Folga
Sexta-Feira	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
Sábado	10/10/2015	17/10/2015	24/10/2015	31/10/2015	07/11/2015	Folga	14/11/2015	21/11/2015	28/11/2015	05/12/2015	12/12/2015	19/12/2015	Folga
Domingo	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
Adversários	Jogo 1	Sabrosa	Raimonda	Freamunde	Citânia Sanfins	Roriz	Desistência da equipa 1º Maio Figueiro no campeonato	Lamoso	Penafiel	Aliados	Frazão	Guilhufe	Férias de Natla e Passagem de Ano
	Jogo 2												
	Jogo 3												

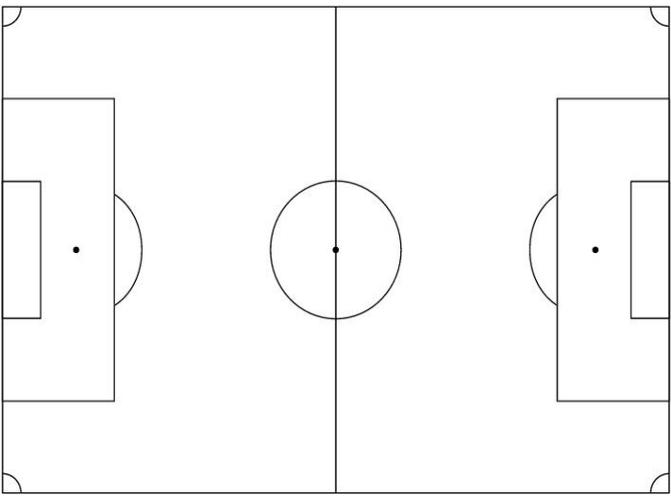
Período	Período Competitivo														
Mesociclo	Mesociclo Janeiro				Mesociclo Fevereiro				Mesociclo Março						
Microciclo	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Semanas do Ano	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Unidades de Treino	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2		
Segunda-Feira	04/01/2016	11/01/2016	18/01/2016	25/01/2016	01/02/2016	08/02/2016	15/02/2016	22/02/2016	29/02/2016	07/03/2016	14/03/2016	21/03/2016	28/03/2016		
Terça-Feira	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo ad. x Sabrosa	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga		
Quarta-Feira	06/01/2016	13/01/2016	20/01/2016	Folga	03/02/2016	Folga	17/02/2016	Jogo ad. x Roriz	02/03/2016	09/03/2016	16/03/2016	23/03/2016	Folga		
Quinta-Feira	07/01/2016	14/01/2016	Folga	28/01/2016	04/02/2016	11/02/2016	18/02/2016	28/01/2016	03/03/2016	Folga	Folga	Folga	31/03/2016		
Sexta-Feira	Folga	Folga	Jogo Adiado	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo ad. x Freamunde	Folga		
Sábado	Jogo adiado.	16/01/2016	Folga	30/01/2016	Jogo adiado.	Folga	20/02/2016	30/01/2016	05/03/2016	12/03/2016	19/03/2016	Folga	02/04/2016		
Domingo	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga		
Adversários	Jogo 1	Sabrosa - Jogo adiado para 9 Fevereiro.		Raimonda	Citânia Sanfins		Lamoso		Jogo contra Roriz dia 24 Fevereiro.		Aliados	Frazão	Guilhufe	Jogo contra Freamunde dia 25 Março.	Jogo amigável - S.C.Nun'alvares
	Jogo 2			Freamunde- Jogo adiado para 24 Março.		Roriz - Jogo adiado para 24 Fevereiro.		Jogo contra Sabrosa dia 9 Fevereiro.							
	Jogo 3							Jogo contra Penafiel dia 30 Fevereiro.							

Período	Período Competitivo									
Mesociclo	Mesociclo Abril				Mesociclo Maio				Mesociclo Junho	
Microciclo	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Semanas do Ano	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Unidades de Treino	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
Segunda-Feira	04/04/2016	11/04/2016	18/04/2016	Folga	02/05/2016	09/05/2016	16/05/2016	23/05/2016	30/05/2016	
Terça-Feira	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	
Quarta-Feira	06/04/2016	13/04/2016	20/04/2016	27/04/2016	04/05/2016	Folga	18/05/2016	25/05/2016	01/06/2016	
Quinta-Feira	07/04/2016	Folga	21/04/2016	28/04/2016	05/05/2016	12/05/2016	19/05/2016	Folga	02/06/2016	
Sexta-Feira	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	
Sábado	Folga	16/04/2016	23/04/2016	30/04/2016	07/05/2016	14/05/2016	21/05/2016	28/05/2016	04/06/2016	
Domingo	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	
Adversários	Jogo 1			U.D.Sousense	A.C.Alfenense	S.C.Rio Tinto	Gondomar S.C	U.D.Valonguense	Ermesinde S.C.	S.C.Montezêlo
	Jogo 2			Jogo amigável - Dragon Force Ermesinde						
	Jogo 3									

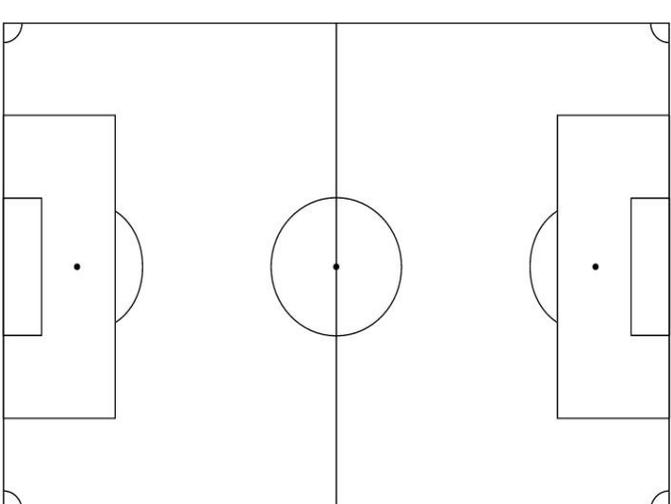
PARTE FUNDAMENTAL – Modulo C/D (Exer. Padrões; Formas Simplificadas de jogo; Jogos reduzidos; E.E.J.)

	Objetivo:	<table border="1"> <tr><td>Tempo</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>Espaço</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>C. Êxito</td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>	Tempo		Espaço		C. Êxito	
	Tempo							
	Espaço							
C. Êxito								
Descrição:								
Variáveis/condicionantes:								
Forma: Método de treino:								

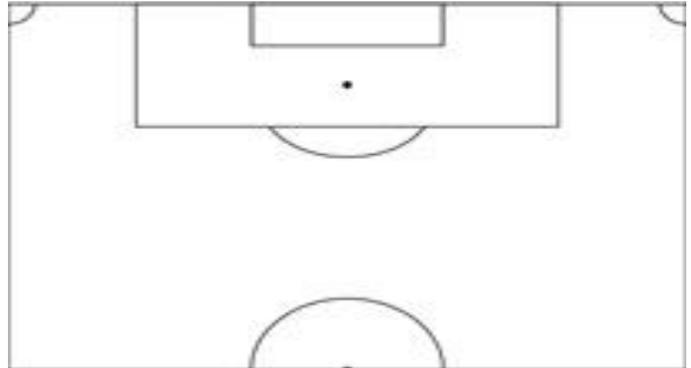
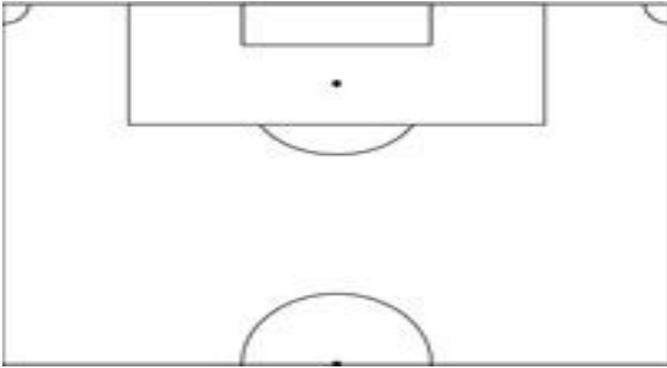
PARTE FUNDAMENTAL – Modulo C/D

	Objetivo:	<table border="1"> <tr><td>Tempo</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>Espaço</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>C. Êxito</td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>	Tempo		Espaço		C. Êxito	
	Tempo							
	Espaço							
C. Êxito								
Descrição:								
Variáveis/condicionantes:								
Forma: Método de treino:								

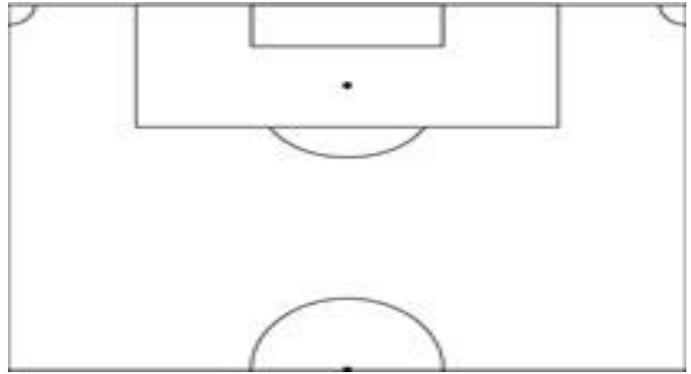
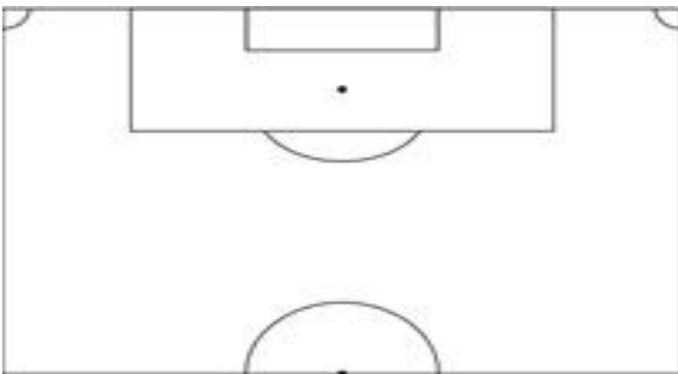
PARTE FUNDAMENTAL – Modulo C/D

	Objetivo:	<table border="1"> <tr><td>Tempo</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>Espaço</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>C. Êxito</td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>	Tempo		Espaço		C. Êxito	
	Tempo							
	Espaço							
C. Êxito								
Descrição:								
Variáveis/condicionantes:								
Forma: Método de treino:								

Esquemas Táticos Ofensivos:



Esquemas Táticos Defensivos:



- Parte Final/Modulo E:**
1. Recuperação Activa/Corrida Contínua:
 2. Reforço Muscular:
 3. Alongamentos/Flexibilidade:

OBSERVAÇÕES

Empty box for observations.

Controlo e Registo dos Conteúdos de Treino

Meso ciclo			Outubro								
Micro ciclo			5								
Período Semanal			05/10 - 10/10								
Dias da Semana			2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo	Total Semanal	Freq. Relativa
Unidade Treino				1	1	1	1	0	1	4	
Nº Jogos Oficiais								Jogo		60	
Conteúdos											
C o m p o n e n t e F i s i c a	Capacidades Coordenativas	Coordenação		15						15	
		Orientação								0	
		Diferenciação								0	
		Equilíbrio								0	
		Ritmo								0	
		Reação								0	
	Capacidades Condicionais	Agilidade			15					15	
		Velocidade(reação; aceleração; máxima; resistente..)		5	10					15	
		Velocidade Específica								0	
		Força(Pliometria; Rápida; Resistente..)								0	
		Força Específica								0	
		Resistência(aeróbia mista; baixa..)								0	
		Resistência Específica							0		
		Flexibilidade							0		
C o m p o n e n t e T é c n i c a	Ações Ind. Ataque	Relação c/ bola					15			15	
		Recepção/Controlo da bola			25					25	
		Condução de Bola								0	
		Proteção da Bola								0	
		Drible/Finta/Simulação				20				20	
		Remate		8						8	
		Passe			25					25	
		Cabeçamento								0	
		Técnica de Cruzamento								0	
		Técnica de Desmarcação								0	
	Técnica de Lançamento de Linha Lateral								0		
	Ações Ind. Defesa	Desarme								0	
Marcação									0		
		Intercepção							0		
		Carga							0		
C o m p o n e n t e T á t i c a	Princípios Específicos Ofensivos	Penetração	15			20				35	
		Cobertura Ofensiva								0	
		Mobilidade	15			10				25	
	Princípios Específicos Defensivos	Espaço			25		25			50	
		Contenção			20					20	
		Cobertura Defensiva								0	
	Fases do Jogo	Equilíbrio								0	
		Concentração								0	
		Fase I (1x0+Gr; 2x0+Gr; 3x0+Gr..)	18			10				18	
		Fase II (1x1+Gr; 2x1+Gr; 2x2+Gr; 3x2+Gr..)	15		20		10			45	
		Fase III (GR+1x1+Gr; GR+2x1+Gr; GR+2x2+Gr;... GR+10X10+Gr)			25		25			50	
	Ações Colativas Ataque	Complementar especiais c/ oposição								0	
		Combinações Táticas								0	
		Deslocamentos Ofensivos/Desmarcações	15			20				35	
		Temporização Ofensiva								0	
		Compensações/Desdobramentos								0	
	Ações Colativas Defesa	Cortinas/Ecrans								0	
		Dobra								0	
		Deslocamentos Defensivos								0	
		Compensações/Desdobramentos Defensivos								0	
		Temporização Defensiva								0	
	Métodos de Jogo Ofensivo	Cortinas/Ecrans Defensivos								0	
		A Marcação/ Tipo de Defesa								0	
		Ataque Posicional			25		25			50	
Ataque Rápido									0		
Contra ataque									0		
Métodos de Jogo Defensivo	Defesa Individual								0		
	Defesa à Zona								0		
	Defesa Mista								0		
	Defesa Zona Pressionante								0		
Fases da Of. Ofensiva	Construção das ações ofensivas								0		
	Criação situações de finalização								0		
	Finalização		8						8		
Fases da Of. Defensiva	Equilíbrio Defensivo								0		
	Recuperação Defensiva								0		
	Defesa Propriamente Dita								0		
		Transição Ataque/Defesa							0		
		Transição Defesa/Ataque							0		
M é t o d o s d e T r e i n o	Exercícios de Preparação Geral	Força								0	
		Velocidade	5	10						15	
		Resistência			15					15	
		Coordenação								0	
		Flexibilidade								0	
	Exercícios Específicos de Preparação Geral	Aperfeiçoamento Técnico			25	20	15			60	
		Círculo								0	
		Manutenção Posse de Bola								0	
		Lúdico- Recreativos								0	
		Formas Simplificadas		25		20	20			65	
	Exercícios Específicos de Preparação/ Jogo	Jogo Reduzido								0	
		Padronizado								0	
		Setores								0	
		Competitivos				25	25			50	
		Finalização		8						8	
		Metaespecializados						0			
Tempo Total da Unidade Treino			38	50	65	60			213		

Controlo e Registo do Processo de Treino

	Período	Período Competitivo									
	Mesociclo	Fevereiro									
	Microciclo	21									
	Data	01/02/2016	02/02/2016	03/02/2016	04/02/2016	05/02/2016	06/02/2016	Registo e Controlo Processo Treino			
	Sessões de Treino	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabádo	Freq. Semanal	Mints. Semanais	Freq. Relativa	Tempo Total Estipl.
	Tempo Útil Treino	65		58	65		Jogo AD.	3	188	83,6	225
	Conteúdos/Tópicos do Exercício	Tempo de Prática(mints.)									
Processo Ofensivo	Ações Individuais do Ataque;	35		30	30			3	95	50,5	188
	Ações Coletivas Elementares Of.			30				1	30	16,0	188
	Ações Coletivas Complexas Of.							0	0	0,0	188
	Finalização							0	0	0,0	188
	Organização Ofensiva (etapas da org. ofensiva; manutenção da posse de bola)... Modelo Jogo.										
	Momento após ganho de bola	30		28	35			3	93	49,5	188
							0	0	0,0	188	
Processo Defensivo	Ações Individuais da Defesa;							0	0	0,0	188
	Ações Coletivas Elementares Def.							0	0	0,0	188
	Ações Coletivas Complexas Def.							0	0	0,0	188
	Organização Defensiva (etapas da org. defensiva; método defensivo,...)				35			1	35	18,6	188
	Momentos após a perda da bola			28				1	28	14,9	188
Componente Física	Capacidades coordenativas							0	0	0	188
	Capacidades Condicionais							0	0	0	188
Categorias/Formas dos exercícios de treino	Essencial III	30			35			2	65	34,6	188
	Essencial II				30			1	30	16,0	188
	Essencial I							0	0	0,0	188
	Complementar Especial Com Oposição			58				1	58	30,9	188
	Complementar Especial Sem Oposição	35						1	35	18,6	188
	Complementar Geral							0	0	0,0	188
Exercícios de Preparação Geral	Força							0	0	0,0	188
	Velocidade							0	0	0,0	188
	Resistência							0	0	0,0	188
	Coordenação							0	0	0,0	188
	Flexibilidade							0	0	0,0	188
Exercícios Específicos de Preparação Geral	Aperfeiçoamento Técnico	35						1	35	18,6	188
	Círculo							0	0	0,0	188
	Manutenção Posse de Bola Lúdico-Recreativos			58				1	58	30,9	188
								0	0	0,0	188
Exercícios Específicos de Preparação Jogo	Formas Simplificadas				30			1	30	16,0	188
	Jogo Reduzido	30						1	30	16,0	188
	Padronizado							0	0	0,0	188
	Setores							0	0	0,0	188
	Competitivos				35			1	35	18,6	188
	Finalização							0	0	0,0	188
	Metaespecializados							0	0	0,0	188
	Situações Fixas de Jogo							0	0	0,0	188

Controlo e Registo dos Atletas

		Mesociclo - Setembro								
		Microciclo 1 - De 8 Setembro à 13 Setembro			Microciclo 2 - De 14 Setembro à 19 Setembro			Microciclo 3 - De 21 Setembro à 26 Setembro		
		Sessões de treino: 1; 2; 3.;4. 1 Jogo Amigável.			Sessões de treino: 5;6;7. 1 Jogo Amigável			Sessões de treino: 8;9;10. 1 Jogo Amigável.		
		Presenças de Treino	T.T. / SPL	Mints. Jogo	Presenças de Treino	T.T. / SPL	Mints. Jogo	Presenças de Treino	T.T. / SPL	Mints. Jogo
Nº	Nomes									
50	Amadeu	4	T.T.	40	2	SPL	50	3	T.T.	35
14	André	4	SPL	30	3	SPL	35	3	SPL	30
44	Bruno	4	T.T.	30	3	T.T.	50	3	T.T.	35
17	Diogo	4	T.T	30	3	SPL	35	3	SPL	30
4	Diogo	4	T.T	40	3	T.T.	70	3	T.T.	40
42	Faustino	4	SPL	30	2	SPL	35	3	SPL	40
32	Gonçalo	4	T.T.	30	3	NJ.	0	3	SPL	30
53	João	4	SPL	30	3	T.T.	50	3	SPL	40
35	José	4	T.T.	60	3	T.T.	50	3	T.T.	30
15	Leonardo	4	T.T.	30	3	T.T.	50	3	T.T.	30
7	Nuno	4	T.T.	45	3	NJ.	0	0	NJ.	0
84	Ricardo	3	SPL	30	3	SPL	35	2	SPL	35
19	Ricardo	4	NJ.	0	3	T.T.	50	3	T.T.	30
31	Rúdi	4	T.T.	30	3	SPL	35	3	SPL	40
43	Rui	4	SPL	30	3	T.T.	35	3	T.T.	40
12	Rui	4	T.T.	30	3	T.T.	35	3	T.T.	30
18	Tiago	4	T.T.	40	3	T.T.	50	3	T.T.	40
6	Tiago	4	SPL	30	3	T.T.	35	3	T.T.	50
16	Tomás	4	T.T.	45	3	T.T.	50	3	T.T.	50

Avaliação e Análise dos Atletas

Exemplo da ficha de avaliação efetuada para cada atleta no período preparatório:

Ficha de Atleta

1. Dados Pessoais	
Nome	Amadeu Campos
Data Nascimento	08/10/2004
Posição	Médio
Pé Preferencial	Direito
Altura	142cm
Peso	42kg

2. Avaliação Qualitativa do Rendimento

Capacidade Técnica

	1	2	3	4	5	Média Jogador
Técnica Global			x			3
1X1 ofensivo			x			3
1x1 defensivo				x		4
Velocidade Exec.		x				2
Jogo Aéreo	x					1
Tomada Decisão			x			3
Recepção/Controlo de Bola			x			3
Desarme				x		4
Marcação				x		4
Marcação Livre/Cantos	x					1
						2,8

Capacidade Tática

	1	2	3	4	5	Média Jogador
Iniciativa/Procura		x				2
Antecipação			x			3
Intercepção			x			3
Ocupação dos espaços			x			3
Noção de funções táticas				x		4
						3,0

Capacidade Física

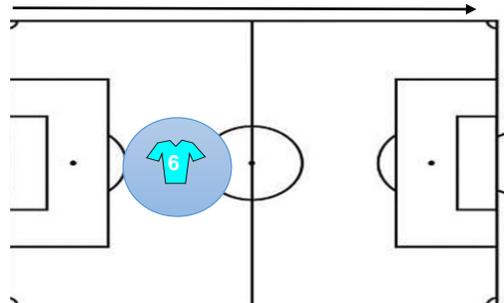
	1	2	3	4	5	Média Jogador
Técnica de corrida				x		4
Coordenação				x		4
Altura e Porte Atlético		x				2
Velocidade Deslocamento			x			3
Resistência específica de jogo				x		4
Maturação Biológica		x				2
						3,2

Capacidade Psicológica

	1	2	3	4	5	Média Jogador
Disciplina					x	5
Atitude Competitiva				x		4
Lider/Comunicador			x			3
						4

3. Raio de Ação no Espaço de Jogo

Posição em Campo



Influência na Equipa

	1	2	3	4	5	Média Jogador
Ataque		x				2
Defesa			x			3
Bolas Paradas	x					1
						2,0

Exemplo da ficha de avaliação efetuada para cada atleta no período competitivo, tendo em comparação com a avaliação do período preparatório

Ficha de Atleta

Capacidade Técnica Pré					Capacidade Técnica Pós				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		x					x		
		x					x		
			x					x	
	x					x			
x					x				
		x				x			
		x						x	
			x					x	
			x					x	
x					x				
Média Jogador 2,8					Média Jogador 3,1				

Capacidade Física Pré					Capacidade Física Pós				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			x					x	
			x					x	
	x				x				
		x				x			
			x					x	
x					x				
Média Jogador 3,2					Média Jogador 3,2				

Capacidade Psicológica Pré					Capacidade Psicológica Pós				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				x					x
			x						x
		x						x	
Média Jogador 4					Média Jogador 4,7				

Capacidade Tática				
Comportamentos Táticos Ofensivos/Defensivos				
1	2	3	4	5
x				
			x	
		x		
	x			
	x			
			x	
			x	
Média Jogador 3,3				



Influência na Equipa Pré					Influência na Equipa Pós					
1	2	3	4	5	Influência na Equipa, na Concepção do Jogo da mesma.	1	2	3	4	5
	x				Ataque			x		
		x			Defesa				x	
x					Bolas Paradas	x				
Média Jogador 2					Média Jogador 2,7					