

Universidade Trás os Montes e Alto Douro

**Relatório de Estágio na Associação Desportiva
de Constance, na equipa de Futebol de Juniores
C (sub15), na época 2018-2019**

Curso de Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos
Desportivos Coletivos

Joel da Silva Soares

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs



Vila Real, 2019

Universidade Trás os Montes e Alto Douro

Relatório de Estágio na Associação Desportiva de Constance, na equipa de Futebol de Juniores C (sub15), na época 2018-2019

Curso de Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos
Desportivos Coletivos

Joel da Silva Soares

Composição do Júri:

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs

Tutor: Nuno Cunha



Vila Real, 2019

Agradecimentos

Em primeiro lugar à instituição de ensino Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro com particular distinção de todos os constituintes do Departamento de Ciências do Desporto e Saúde.

Ao Prof. Dr. Victor Mações por todos os ensinamentos, exigência e sabedoria transmitida ao longo deste percurso do Mestrado. A forma como acompanhou e aconselhou na realização do presente documento.

Aos meus pais, pela presença assídua ao longo deste percurso, sabendo de todas as dificuldades, estiveram sempre presentes para me apoiar. Por todos os ensinamentos e lições, para que possa tornar possível o sonho de trabalhar no que sempre sonhei.

A minha namorada, Ana Couto, pela paciência, companheirismo, amizade e suporte em momentos difíceis que por vezes a vida nos prega.

Aos meus familiares, madrinha, tios, primos que apesar de não terem um papel ativo neste meu percurso sei que estão presentes sempre que precisar.

Ao Mister Viduka, Mister Marcos, pela forma como me enquadraram e receberam e a forma como partilharam as suas visões sobre o treino e o jogo. Melhor receção, enquadramento e ambiente ao longo da época seria impossível.

Ao meu grande amigo Rui Ferreira, que me acompanha desde a licenciatura, temos vivido grandes momentos e criado uma amizade para a vida.

Por fim, aos companheiros do mestrado João Garcês, Tiago André, Marcos Rebelo e Miguel Faria por ser possível partilhar convosco a paixão que nos une e por todo o trabalho realizado em conjunto.

A todos, o meu sincero OBRIGADO!

Índice Geral

Índice de Gráficos.....	VII
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Quadros.....	IX
Lista de Abreviaturas.....	X
Resumo.....	XI
Abstract.....	XII
1. Introdução.....	1
2. Análise do Contexto de Intervenção	3
2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento	3
2.1.1 Historial do Clube.....	3
2.1.2 Modelo de Gestão / Organização do Departamento da Formação	4
2.1.3 Instalações.....	5
2.2 Caracterização da Competição	5
2.3 Caracterização das Condições de Trabalho.....	6
2.4 Estrutura e Funcionamento da Equipa Técnica.....	7
2.5 Caracterização do Plantel.....	7
2.6 Definição e Construção do Plantel	9
2.7 Análise Swot sobre a Entidade de Acolhimento.....	10
3. Definição de Objetivos	11
4. Organização do Processo de Treino.....	14
4.1 Fundamentos Conceptuais e Metodológicos.....	14
4.1.1 O Treinador	14
4.1.1.1 Estrutura e Funcionamento de uma Equipa Técnica (Tarefas e Funções).....	15

4.1.2 O Jogador	16
4.1.2.1 Perfil de Jogador.....	18
4.1.3 O Treino	19
4.1.3.1 Conceção do Processo de Treino	19
4.1.3.2 Sessão e Microciclo de Treino	20
4.1.3.3 Métodos de Treino	21
4.1.3.4 Observação, Análise, Controlo e Avaliação do Treino.....	23
4.1.4 O jogo.....	24
4.1.4.1 Ideias & Modelo de Jogo	24
4.1.4.2 Adequação das Ideias e do Modelo à Equipa	25
4.1.4.3 Observação e Análise.....	25
4.2 Organização Operacional	26
4.2.1 Periodização da Época Desportiva	26
4.2.1.1 Observação e Análise dos Jogos Realizados.....	28
4.2.2 Programação da Época Desportiva.....	28
4.2.2.1 Microciclo Semanal.....	29
4.2.3 Planificação da Época Desportiva.....	31
4.2.3.1 Modelo de Jogo.....	31
4.2.3.1.1 Organização Estrutural de Base.....	31
5. Controlo e Avaliação do Processo de Treino.....	35
5.1 Indicadores de Treino.....	35
5.1.1 Microciclos e Unidades de Treino.....	35
5.1.2 Registo de Presenças / Ausências	36
5.1.3 Volume de Treino.....	37
5.1.4 Utilização dos Diferentes Métodos de Treino	39

5.1.5 Quantificação do Tempo de Trabalho nas Diferentes Tarefas.....	44
5.1.6 Quantificação do Tempo de Trabalho nos Diferentes Momentos do Jogo.....	46
5.2 Indicadores de Competição no Campeonato.....	48
5.2.1 Minutos de Competição por Jogador	49
5.2.2 Classificação da Competição no Campeonato.....	49
5.3 Indicadores de Competição na Taça.....	56
5.3.1 Minutos de Competição por Jogador.....	56
5.3.2 Classificação da Competição na Taça.....	57
6. Conclusões e Sugestões Futuras.....	59
7. Referencias Bibliográficas	66

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Q1 – jan,fev,mar Q2 – abr,mai,jun Q3 – jul,ago,set Q4 – out,nov,dez.....	8
Gráfico 2 - Análise ao volume de treino e tempo total em prática por mesociclo.....	37
Gráfico 3 - Análise à utilização do volume de treino.....	38
Gráfico 4 - Distribuição do tempo de treino nas diferentes categorias de métodos de treino.....	40
Gráfico 5 – Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios de preparação geral.....	40
Gráfico 6 - Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação geral.....	41
Gráfico 7 - Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação para jogo.....	41
Gráfico 8 - Percentagem de utilização das dimensões macro e micro das tarefas de treino.....	44
Gráfico 9 - Dimensão das tarefas de treino nas diferentes escalas.....	45
Gráfico 10 - Distribuição do tempo de treino nos diferentes momentos do jogo.....	46
Gráfico 11- Categorias de treino para dividir os diferentes conteúdos usados no treino, caracterizado por Micos	47
Gráfico 12 - Tempo Total de Jogo por Jogador.....	49
Gráfico 13 - Tempo Total de Jogo por Jogador.....	56

Índice de Tabelas

Tabela 1- Organização do Departamento de Formação.....	4
Tabela 2 - Lista e informações sobre os atletas.....	9
Tabela 3 Cronograma anual ADC Sub 15.....	27
Tabela 4 - Registo de assiduidade e minutos de treino.....	36
Tabela 5- Distribuição do volume de treino nos diferentes métodos de treino....	42
Tabela 6 - Pontos conquistados, golos marcados e golos sofridos contra cada adversário da competição.....	51
Tabela 7 - Pontos conquistados e perdidos contra parte superior e inferior da tabela.....	52
Tabela 8 - Pontos conquistados e perdidos contra equipas do top, meio e fim da tabela.....	53
Tabela 9 - Visão geral sobre os golos marcados e sofridos.....	55
Tabela 10 - Visão geral sobre os golos marcados e sofridos.....	58

Índice de Quadros

Quadro 1 - Informações sobre os adversários na competição.....	6
Quadro 2 - Análise swot sobre a entidade de acolhimento.....	10
Quadro 3- Objetivos para cada dia de treino.....	30
Quadro 4 – Posicionamento sem bola.....	32
Quadro 5 – Posicionamento com bola.....	32
Quadro 6 - Classificação final da competição.....	50
Quadro 7 - Classificação após a 7ª jornada da competição.....	57

Lista de Abreviaturas

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

E.E.P – Exercícios Específico de Preparação;

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

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

A. F. Porto – Associação de Futebol do Porto;

U.T. – Unidade de Treino;

Min. – Minutos.

Resumo

O seguinte documento apresenta o relatório final de estágio, visando a obtenção do grau de mestre em ciências do desporto, com especialização em jogos desportivos coletivos. O estágio foi realizado na equipa de sub-15 da Associação Desportiva de Constance na época desportiva 2018/2019, numa temporada em que a equipa disputou a segunda divisão distrital de Juniores C da Associação de Futebol do Porto.

Este trabalho tem como objetivos a descrição, análise e avaliação do processo de treino, fazendo a relação do que foi realizado no treino e os resultados obtidos nesses respetivos momentos competitivos.

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

O volume médio de tempo em prática foi de 75% do volume total de treino, sendo os restantes 25% utilizados na introdução, em instrução das tarefas e transição entre as mesmas. A maioria das tarefas enquadram-se nos exercícios específicos de preparação (71%), sendo os competitivos e setorial foram os mais utilizados em percentagem temporal (17 e 27%, respetivamente). A maioria do trabalho desenvolvido assentou na operacionalização do momento de organização ofensiva da equipa (51%). Analisando os momentos de competição, verificámos a existência de uma evolução da primeira para a segunda volta.

Verificámos uma grande diferença no volume de treino comparando com o recomendado para o escalão. As lesões surgem como o principal motivo para retirar minutos de treino aos jogadores. A maioria das tarefas de treino recaem sobre os exercícios de preparação para jogo e o tempo utilizado a trabalhar o momento ofensivo é superior. Dentro do modelo de jogo, este teve alguns ajustes ao longo da temporada. Entendemos que o clube no futuro deverá procurar aumentar o volume de treino do escalão e ter um campo de futebol de 11.

Palavras – Chave: Futebol; Futebol de Formação; Jogos Desportivos Coletivos.

Abstract

The following document presents the final report of the internship realized with the aim to achieve the master degree in sports science, specialization in team sports. The internship was realized in under 15 team of Associação Desportiva de Constance. during the season 2018/2019, when the team compete in second district division of Juniors C of Porto Football Association.

This work aims to describe, analyse and evaluate the training process, making a relation of what was done in the training and the results obtained in these respective competitive moments.

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

The average time spent in practice was 75% of the total training volume, with the remaining 25% being used in task instruction and transition between tasks. Most of the tasks fit in specific preparation exercises (71%), with ompetitive and sectoral were the most used in time percentage (17 and 27%, respectively). Most of the work was used to operationalization of the offensive moment (51%), Analysing the competitive moments, we verified the existence of an evolution from the first to the second round.

We found a large difference in training volume compared to that recommended to the echelon. The injuries appear as the main reason that take minutes of training to the athletes. Most of the training tasks fall on the preparation exercises for the game and the time used to work the offensive moment is superior. Within the game model, this had some adjustments throughout the season. We believe that the club in the future should seek to increase the volume of training of the training stage and have a football field of 11.

Key - Words: Football; Youth Football; Collective Sports Games.

1. Introdução

No âmbito do estágio inserido no segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, na modalidade de futebol, na época desportiva de 2018-19 tem em vista a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol, assim como a obtenção do grau de Mestre. A instituição formadora é a Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, sediada em Vila Real. Já a instituição de acolhimento será a Associação Desportiva de Constance. O Coordenador de Estágio é o Professor Dr. Vítor Maçãs, que está habilitado com o nível IV de treinador de futebol e o tutor de estágio é o Nuno Cunha, devidamente habilitado com o Grau II de treinador de futebol.

A escolha da Associação Desportiva de Constance para a realização do estágio surge do interesse e da vontade em sair da zona de conforto e procurar vivências e experiências novas, assim como pessoas diferentes com formas distintas de pensar, para poder repensar e analisar os diferentes conhecimentos e métodos de trabalho.

O escalão de Juniores B compete na primeira distrital da Associação de Futebol do Porto. Conta ainda com as equipas de juniores A, juniores C, infantis, benjamins e traquinas a competir na Associação de Futebol de Porto.

O presente trabalho assenta na apresentação e posterior análise e avaliação dos indicadores resultantes do processo de treino e dos momentos de competição.

Para a presente época vários são os objetivos que procuro alcançar, em especial, vivenciar novas experiências. Espero que a aprendizagem seja diária e constante ao longo do ano. Procuro ainda que este ano me ajude a definir melhor a minha visão sobre o que é o jogo de futebol e acima de tudo sobre o processo de treino. Questões de liderança, metodologia e organização são as competências que mais procuro desenvolver ao longo da época desportiva. Por último, a presença diária nos momentos de treino e competição.

O seguinte documento inicia-se pelo enquadramento e caracterização da entidade de acolhimento, a apresentação dos objetivos para a temporada, a fundamentação metodológica, o controlo do processo de treino, a descrição do mesmo e posteriormente a avaliação do processo de treino e dos momentos de

competição. Por fim apresentamos as conclusões e reflexões finais decorrentes de todo o processo e experiências.

2. Análise do Contexto de Intervenção

2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento

A Associação Desportiva de Constance, clube do concelho de Marco de Canaveses, foi fundado em 10 de Fevereiro de 1987, pelos Senhores Abel José Reis da Silva, José Ilídio da Silva Macedo e José Luís de Sousa Magalhães. Atualmente é dirigida pelo Senhor Armando Pinto.

A história da Associação Desportiva de Constance é caracterizada por um trajeto ascendente com muita vontade de melhorar, crescer e servir todos os Marcoenses, com os sucessos do passado a influenciar o presente e o futuro.

2.1.1 Historial do Clube

O início desta Associação, que tinha como objetivo criar infraestruturas com condições dignas para a prática do desporto, surge graças aos Exmos Srs. Coronel José Francisco Azeredo Fernandes Bastos e Alexandre Machado Pereira Marramaque, que colaboraram ao oferecer a esta Associação o terreno onde hoje está implantado o Complexo Desportivo.

Atualmente, este complexo conta com um polidesportivo, um campo de relva sintético para a prática do Futebol de Sete e Futebol de Nove, uma pista de manutenção, sede Social, bar com casa de habitação, e dois conjuntos de balneários. Nesta caminhada de evolução e remodelação não podemos deixar de mencionar o papel ativo da Câmara Municipal do Marco de Canaveses, que ao longo destes anos tem demonstrado interesse pela nossa freguesia e em particular pela nossa Associação.

O Desporto e a Cultura pautam a atividade da Associação Desportiva de Constance. A nível desportivo o Futebol assume o principal destaque, com desenvolvimento exponencial depois da parceria estabelecida com o Centro de Estudos/Escola de Futebol Special One. A este nível destacamos a vitória do 1º Torneio de Futsal Feminino CARMEN MIRANDA, a conquista da Taça de Futsal da LIMFA ano 2011, apoio na organização e na cedência do espaço para o torneio LIGA MASTER LINE, (competição desenvolvida para as escolas de futebol que não participavam em nenhum campeonato), a participação no Campeonato Nacional de Columbofilia e o torneio Internacional de Futsal para

Invisuais, realizado em setembro de 2005 que contou com a participação das seleções de Inglaterra, França, Espanha e Portugal. Mais recentemente destacamos as vitórias nos escalões de Infantis e Benjamins de Futebol de Sete e a subida à primeira Divisão Distrital da equipa de Juvenis Futebol de Onze. No que diz respeito à cultura conta com a Tuna Sénior de Santa Eulalia de Constance, que com as suas músicas tem levado a alegria e boa disposição aos vários locais por onde tem atuado, organizando anualmente o festival de Tunas Académicas e as noites de fado. Têm também sido realizados no seu complexo desportivo, outros eventos culturais como os festivais de folclore e as marchas populares.

2.1.2 Modelo de Gestão / Organização do Departamento da Formação

O presidente da direção é o Sr. Armando Pinto, a assembleia geral é dirigida pelo Sr. Paulo Monteiro e o conselho fiscal dirigido pelo Sr. Abel da Silva. A formação do clube é dirigida pelo Sr. Ricardo Ribeiro.

A Associação Desportiva de Constance está estruturado da seguinte forma para a época desportiva 2018/2019:

Tabela 1 Organização do Departamento de Formação

Organigrama de Treinadores

<i>Coordenador Geral</i>	
<i>R. R.</i>	
<i>Futebol 11</i>	Futebol 7
<i>Juniores sub 18/19</i>	Infantis A sub 13
<i>T. P./ J. S.</i>	P. S./ N. M.
<i>Juvenis sub 16/17</i>	Infantis B sub 12
<i>R. R./ P. S.</i>	B. F./ B. M.
<i>Iniciados sub 14/15</i>	Benjamins sub 11/10
<i>M. V./ J. S.</i>	J. S./ P. V.
	Traquinas sub 9
	H. O./ J. T.

Com um total de sete equipas divididas entre futebol de 11 e futebol de 7 a competir nos campeonatos da Associação de Futebol do Porto, o clube conta atualmente com uma equipa a disputar a 1ª divisão distrital do campeonato de juniores B (sub-17). As restantes equipas (juniores A – 2ª Divisão e juniores C – 2ª Divisão).

2.1.3 Instalações

Ao nível das instalações a Associação Desportiva de Constance possui:

- ✓ Campo de Treino de Futebol 9 - é utilizado por todas as equipas, nas sessões de treino. Relvado com menos de um ano de existência apresenta-se em muito boas condições para a prática de futebol. As equipas de futebol de 11 jogam no campo do Livração (aproximadamente cinco quilómetros);
- ✓ 4 Balneários (inclui um para árbitros);
- ✓ 1 Sala de Reuniões;
- ✓ 1 Sala do Material – Espaço grande onde se encontra o material que é possível utilizar para as sessões de treino, desde coletes, bolas, sinalizadores, estacas;
- ✓ 1 Posto Médico;
- ✓ 1 Bar.

2.2 Caracterização da Competição

A equipa de Juvenis C – Sub 15, compete atualmente na 2ª divisão distrital série 10 da Associação de Futebol do Porto. Esta divisão é disputada por treze equipas, entre o dia 30 de setembro de 2018 e o dia 31 de março de 2019. Será uma prova com o sistema de competição por pontos, a duas voltas, em que os dois primeiros classificados realizam um play-off de promoção à 1ª Distrital do Porto.

Por fim, as restantes equipas disputam a Taça Complementar da Associação Futebol Porto.

As equipas “B” a disputarem a competição não poderão conseguir essa promoção, pois já possuem as suas equipas “A” a competir na mesma, sendo a

promoção alcançada pela equipa com classificação superior e legível de ser promovida.

Quadro 1 - Informações sobre os adversários na competição

Clube	Informação
Freixo de Cima	Classificação - 6º
Lomba SC Amarante	Classificação - 7º
Penafiel	Equipa "B", provavelmente na sua maioria sub-14; Classificação - 2º
AR Tuias	Classificação - 3º
Livração	Classificação - 5º
Vila Mea	Clube que obteve a despromoção na época anterior. Classificação - 14º
Baião	Classificação - 13º
SC Rio de Moinhos	Classificação - 10º
Amarante FC	Equipa "B", provavelmente na sua maioria sub-14; Classificação - 5º
São Lourenço Douro	Classificação - 4º
FC Vila Boa Bispo	Classificação - 8º
AD Marco 09	Clube que obteve a despromoção na época anterior. Classificação - 12º

2.3 Caracterização das Condições de Trabalho

A nível de recursos humanos, este escalão conta com três treinadores, isto é, um treinador principal (M.V.), um treinador adjunto (J.S.), um treinador de guarda-redes (M.Q.) e um diretor para o escalão (N.M.). A todos os atletas é possibilitado transporte para os treinos, apoio esse possível devido a colaboração de três motoristas. O clube dispõe de material de treino para utilização de todo o departamento de futebol, apenas dividindo as bolas e coletes por cada escalão.

2.4 Estrutura e Funcionamento da Equipa Técnica

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

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

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

Por último, contávamos com um treinador de guarda-redes, que tinha total comando sobre o processo de treino desta posição específica. Era ainda responsável pelas filmagens das partidas em casa.

2.5 Caracterização do Plantel

Para a época 2018/2019, o escalão de sub15 conta com um total de dezanove atletas, uma média de idades de 13,3, uma média de alturas de 1.69m e 56.1Kg de peso corporal. Dentro destes, quinze atletas já representavam o clube no ano anterior, enquanto quatro atletas estavam pela primeira vez a representar o clube, tendo estes representado diferentes clubes na época anterior (AD Marco 09, GDCSS Castelões e GD Livração). Dentro do grupo selecionado, destaque para o número de jogadores que na época transata disputou o campeonato de Futebol 9 de Infantis (sub13), um total de doze atletas.

Ao analisarmos a data de nascimento dos jogadores verificamos uma distribuição com maior prevalência nos primeiros meses do ano, apesar de não ter um impacto significativo. Se dividirmos o ano em quatro trimestres / quartis (Q1; Q2; Q3; Q4;), verificamos que no ano **2004** no Q2 com três jogadores (60%) e no Q4 com dois jogadores (40%). Em relação ao ano **2005** no Q1 contamos com cinco jogadores (36%), no Q2 com quatro jogadores (29%), no Q3 com três jogadores (21%) e no Q4 com apenas dois jogadores (14%).

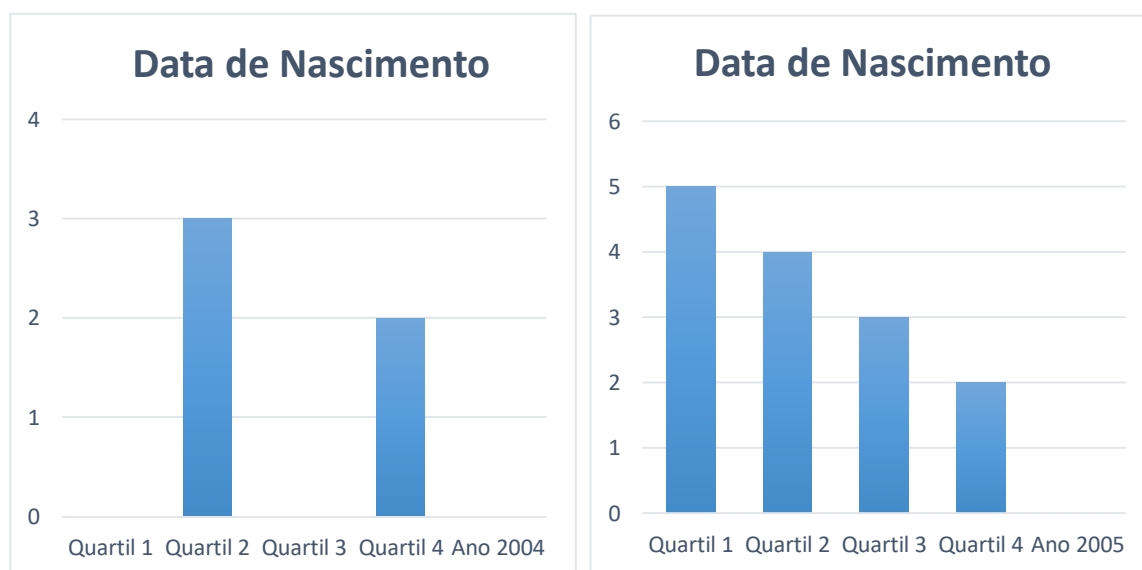


Gráfico 1 - Q1 – jan,fev,mar | Q2 – abr,mai,jun | Q3 – jul,ago,set | Q4 – out,nov,dez

De referir ainda que apenas oito atletas (42%) praticam mais uma modalidade (natação) para além do futebol. Nenhum atleta referiu que toma alguma medicação habitual e regular, nem nenhum problema de saúde a assinalar.

2.6 Definição e Construção do Plantel

A construção do plantel de cada época nos diferentes escalões de formação é marcada pela manutenção e transição da maioria dos atletas que já faziam parte do clube. No início de cada época existe um período de captações, abrindo assim portas a possíveis atletas que demonstrem a sua qualidade e possam vir a integrar os quadros do AD Constance.

Para a presente temporada, o plantel contou com dezanove jogadores sendo que começou a época com dezassete jogadores. Entretanto, tivemos dois reforços em outubro. O grupo ficou assim com a seguinte distribuição por setores de jogo: três guarda-redes, seis defesas, quatro médios e seis avançados.

Tabela 2 - Lista e informações sobre os atletas

<i>Posição</i>	<i>Nome do atleta</i>	<i>Data de Nascimento</i>	<i>Altura</i>	<i>Peso</i>	<i>Pé Dominante</i>	<i>Outra Modalidade</i>	<i>Clube Anterior</i>
GR	Atleta 1	22-01-2004	1,76m	59kg	drt	--	AD Marco 09
GR	Atleta 2	28-04-2005	1,72m	64kg	drt	Natação	AD Constance
GR	Atleta 3	21-09-2005	1,69m	60kg	drt	--	AD Constance
DD	Atleta 4	13-10-2004	1,76m	54kg	drt	--	AD Constance
DC	Atleta 5	16-01-2005	1,78m	68,5kg	drt	Natação	AD Constance
DC	Atleta 6	25-12-2005	1,76m	53kg	esq	--	AD Constance
DC	Atleta 7	07-03-2005	1,70m	56kg	drt	--	AD Constance
DE	Atleta 8	16-06-2005	1,52m	40kg	esq	Natação	GDCSS Castelões
DD	Atleta 9	30-11-2005	1,70m	57kg	drt	--	AD Constance
EXT	Atleta 10	21-06-2004	1,80m	63kg	esq	--	AD Constance
MC	Atleta 11	18-06-2005	1,70m	61kg	drt	--	AD Constance
MC	Atleta 12	16-07-2005	1,54m	37kg	esq	--	AD Constance
MC	Atleta 13	06-08-2005	1,68m	51kg	drt	Natação	AD Constance
MC	Atleta 14	01-07-2005	1,57m	44kg	drt	--	AD Constance
EXT	Atleta 15	18-08-2005	1,52m	51kg	esq	Natação	AD Constance
EXT	Atleta 16	29-03-2005	1,61m	43kg	drt	--	AD Constance
PL	Atleta 17	19-03-2005	1,75m	59kg	drt	Natação	GD Livração
PL	Atleta 18	09-04-2004	1,80m	90kg	esq	Natação	GD Livração
PL	Atleta 19	05-04-2004	1,73m	56kg	drt	Natação	AD Constance

2.7 Análise Swot sobre a Entidade de Acolhimento

A Análise SWOT é uma técnica que permite, de forma relacionada e sintetizada, conjugar as oportunidades e ameaças presentes no ambiente externo, e os pontos fortes e fracos, do ambiente interno (Teixeira, 2011).

O quadro seguinte representa a visão sobre o AD Constance.

Quadro 2 - Análise swot sobre a entidade de acolhimento

Pontos Fortes	Pontos Fracos
- Espírito de equipa; - Material de Treino; - Transporte para os treinos e jogos.	- Não ter equipa sénior; - Não ter campo de futebol de 11; - Número de treinos por microciclo; - Qualificação dos técnicos.
Oportunidades	Fraquezas / Ameaças
- Boas relações Institucionais; - Competitividade dos atletas.	- Número de oferta superior à procura; - Investimento dos clubes a sua volta.

3. Definição de Objetivos

A definição de objetivos é sem dúvida um aspeto importante para determinar o caminho que temos de seguir e as metas que queremos alcançar. Os objetivos SMART são específicos, mensuráveis, atingíveis, realistas e definidos no tempo. Definir objetivos de acordo com esta metodologia ajuda as pessoas a lutar pelo seu alcance, orientando a ação para o que realmente importa fazer, não desperdiçando tempo e energia.

- ✓ (S) Específicos - os objetivos devem ser formulados de forma específica e precisa;
- ✓ (M) Mensuráveis - os objetivos devem ser definidos de forma a poderem ser medidos e analisados em termos de valores ou volumes;
- ✓ (A) Atingíveis - a possibilidade de concretização dos objetivos deve estar presente e ser alcançável;
- ✓ (R) Realistas - os objetivos não pretendem alcançar fins superiores aos que os meios permitem;
- ✓ (T) Temporizáveis - os objetivos devem ser definidos em termos de duração.

De uma forma mais centralizada para o futebol, Caldeira (2013), afirma que os objetivos da equipa são definidos pelo treinador na procura de que os seus jogadores atinjam o máximo potencial de rendimento em prol da equipa.

Definição de objetivos para a temporada 2018/2019

Objetivos Educativos

- ✓ Promover nos jogadores um conjunto de regras e princípios educativos como o respeito pelos colegas de equipa, treinadores, dirigentes do clube, adversários e todos os intervenientes que participem no processo futebolístico deles e que possam transferir esses ensinamentos para a vida social.

Objetivos para a Formação Específica

- ✓ Proporcionar aos jogadores a melhor aprendizagem possível para o jogo do futebol (capacidade de ligar o jogo como equipa; controlo sobre o ritmo de jogo; domínio claro dos princípios específicos quer da defesa quer do ataque e capacidade de solucionar problemas de forma coletiva e não apenas em ações individuais);
- ✓ Profundo conhecimento das regras do jogo e conseguir jogar com as mesmas (regras do fora de jogo);
- ✓ Entendimento claro do jogo de futebol como um problema onde apenas o coletivo o poderá resolver.

Objetivos Competitivos

Visão a longo prazo (final da época):

- ✓ Classificação na metade superior da tabela (1ª a 7ª);
- ✓ Classificação nos quatro primeiros classificados será vista como excelente (máximo sexto lugar);
- ✓ Relação positiva entre golos marcados e sofridos;
- ✓ Número de golos marcados superior a 50 golos;
- ✓ Número de golos sofridos inferior a 35 golos;
- ✓ Máximo de 10 derrotas;
- ✓ Máximo de 5 jogos perdidos em casa;
- ✓ Objetivo pontual de 40 pontos;
- ✓ Classificação nos quatro primeiros classificados na Taça Complementar será vista como excelente (máximo quinto lugar).

Visão a médio prazo (final da primeira volta do campeonato):

- ✓ Estar dentro do limite de classificação previsto (referido na visão a longo prazo);
- ✓ Mínimo pontual de 20 pontos;
- ✓ Possibilidade de concretizar todos os objetivos finais traçados (referido na visão a longo prazo).

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

- ✓ Estar dentro do limite de classificação traçado (referido na visão a longo prazo);
- ✓ Diferença de golos positiva entre golos marcados e sofridos;
- ✓ Possibilidade de concretizar todos os objetivos finais traçados (referido na visão a longo prazo).

Grandes Metas

- ✓ Cumprimento dos objetivos educativos e de formação traçados para o atleta;
- ✓ Continuo desenvolvimento e evolução dentro da formação específica dos atletas;
- ✓ Concretização das metas traçadas como equipa para a época;
- ✓ Cumprimento dos objetivos competitivos previamente definidos.

4. Organização do Processo de Treino

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

4.1 Fundamentos Conceptuais e Metodológicos

A complexidade do futebol resulta da interação dinâmica das ações de jogo que ocorrem num contexto diversificado entre as relações de oposição e cooperação. Sendo que cada equipa opera de forma organizada em função de princípios que fazem com que as ações individuais se direcionem para os objetivos coletivos (Garganta & Gréhaigne, 1999).

4.1.1 O Treinador

O desempenho das funções de treinador implica alguns requisitos fundamentais a cumprir em diversos domínios. Só assim é possível evoluir a todos os níveis e obter um desempenho positivo. Segundo (Pacheco, 2002) “A evolução dos tempos e as grandes transformações operadas no futebol originaram que o treinador atual tenha de possuir um leque alargado de conhecimentos e capacidades, inquestionavelmente superiores àqueles que eram exigidos aos treinadores no passado.” Neste seguimento (Mesquita, 1998) refere que “Atualmente torna-se por demais evidente para os que estão envolvidos no processo de treino que não basta treinar muito; é preciso, cada vez mais, não só treinar muito, mas fundamentalmente treinar melhor.” O processo de treino é uma peça essencial no desenvolvimento do atleta “Treinar bem é o resultado de comunicações eficientes” (Mesquita, 1998).

O treinador de escalões de formação terá grande influência na construção da personalidade dos jovens desportistas (Smith *et al.*, 2007), isto porque os jovens atletas encontram-se num processo de formação da sua personalidade e aquisição de valores/referências determinantes para a sua vida futura (Kowalski

et al., 2007). Desta forma, o treino de jovens vai para além do ensino dos aspetos técnico-táticos e o desenvolvimento da condição física, abrangendo diversas áreas com impacto direto e relevante no plano pessoal e de cidadania (Adelino *et al.*, 1999). Os anos de formação do jovem atleta constituem a base para uma futura participação no desporto de alto rendimento (Pereira, 1996) sendo fundamental a qualidade do processo de treino a que é sujeito e as influências adquiridas das pessoas que intervêm durante a sua formação (Mesquita, 1997), para que este possa construir a melhor base possível para uma futura carreira no desporto de alto rendimento.

4.1.1.1 Estrutura e Funcionamento de uma Equipa Técnica (Tarefas e Funções)

Segundo Castelo *et al.* (1996), o estatuto e função do treinador assumem quatro funções fundamentais:

- ✓ Técnico especializado de uma modalidade;
- ✓ Líder do processo pedagógico;
- ✓ Gestor de recursos humanos;
- ✓ Valorizar o desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que conduz.

Dadas estas funções e estatutos considerados acima, podemos verificar que ser treinador exige um conjunto de características específicas para o bom desempenho do mesmo. Será normal afirmar que dentro destes fatores haverá sempre distinções entre treinadores, uma vez que nem todos dominarão da mesma forma cada uma das diferentes características.

De acordo com Serpa (2003), deve-se fazer abandonar a noção que é frequentemente colocada em prática, de entregar as equipas de jovens aos Treinadores menos experientes e competentes. O mesmo autor, defende que a carreira de treinador ao nível das camadas jovens deve ser acompanhada numa primeira fase por Treinadores mais experientes, aprofundada através de uma experiência refletida e constante formação contínua.

David Platt (cit. por Bolchover & Brady, 2006) afirma que para escolher a sua equipa técnica teve de compreender quais eram os seus pontos fracos e perceber se os treinadores adjuntos conseguiam compensar essas falhas.

Vitória (2015) vai mais longe ao afirmar que a sua prioridade na formação da sua equipa técnica é que, para além da competência e capacidade de trabalho, haja empatia, um bom relacionamento pessoal e uma comunicação extremamente fluída. Por outras palavras, a equipa técnica deve funcionar como um todo (Lourenço, 2010), sendo que os papéis de cada elemento têm de estar claramente definidos em relação ao planeamento, condução, operacionalização e avaliação do processo de treino e de jogo.

Desta forma, Vitória (2015) estabelece um conjunto de características essenciais para os elementos que compõem a sua equipa técnica:

- ✓ Dominem claramente o processo de treino, nomeadamente na elaboração, aplicação e correção dos exercícios;
- ✓ Tenham uma grande capacidade de análise do jogo, observação de equipas (adversário e a própria equipa) e jogadores;
- ✓ Dominem as novas tecnologias. Que se especializem em compilação de vídeos, análise de dados estatísticos, preparação de apresentações para a equipa;
- ✓ Um colaborador que seja exclusivamente responsável pelo treino de guarda-redes;
- ✓ Um colaborador que seja responsável pelo acompanhamento individualizado, nos mais diversos aspetos, de cada jogador.

4.1.2 O Jogador

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

Pacheco (2009) defende que deveremos ensinar o jogo de Futebol, através de formas adaptadas às características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças, e que tenham as seguintes características: campo de jogo reduzido;

redução da dimensão das balizas; redução do número de jogadores; redução do peso e do tamanho da bola e simplificação das regras do jogo. De facto, segundo Martins (2015), o ensino/aprendizagem do futebol pode e deve basear-se num conjunto de técnicas educativas e didáticas que promovam o desenvolvimento geral, utilizando para tal os meios mais adequados ao objetivo.

Etapas de desenvolvimento do jogador (Garganta, 1986)

Especialização Inicial de Base: 10-14/15 anos

Objetivos:

- ✓ Desenvolvimento e aperfeiçoamento dos pressupostos para a prática desportiva;
- ✓ Introdução de elementos que condiciona de forma direta o rendimento.

Direcionamento Metodológico:

- ✓ Desenvolvimento das capacidades motoras gerais, continuando a prevalecer o factor volume;
- ✓ Solicitação dirigida tendo em conta a estrutura do rendimento da modalidade Futebol.

Capacidades a Desenvolver Predominantes:

- ✓ Resistência aeróbia;
- ✓ Flexibilidade geral;
- ✓ Velocidade (reação, deslocamento e execução);
- ✓ Força (resistente e veloz).

Sistemas Energéticos (incidência particular):

- ✓ Sistema oxidativo (aeróbio);
- ✓ Sistema ATP-CP (anaeróbio aláctico).

Segundo Reilly (2005), Stolen et al. (2005) e Bloomfield et al. (2007) o futebol caracteriza-se em vários aspetos dos quais fazem parte as ações motoras intermitentes de curta e longa duração, alta e baixa intensidade, de forma aleatória e dinâmica que permite o melhor condicionamento físico pelos jogadores ao desporto de alto rendimento.

É nas etapas de formação que se encontram um conjunto de variáveis de treino, como os aspetos, físicos, técnicos, táticos, de extrema complexidade, tornando-se necessário um estudo detalhado sobre o perfil do jogador de futebol. Portanto a composição corporal, através da antropometria, descreve da melhor maneira

as características morfológicas dos atletas de futebol em todas suas faixas etárias, desde os Sub11 até à idade de jogador sénior. (Silva et al., 1999; Oliveira et al., 2000).

Bangsbo et al (2000) desenvolveram um estudo onde referem que o conhecimento das características antropométricas e fisiológicas de jogadores pode fornecer pistas sobre a existência de pré-requisitos biológicos para jogar ao mais alto nível.

A avaliação de atletas pode ser realizada a vários níveis, com diferentes objetivos (Alves, 2001):

A nível do resultado desportivo:

- ✓ Comparar o rendimento desportivo atual com o passado, controlando assim o progresso havido ou a sua ausência;
- ✓ Comparar o rendimento desportivo de um atleta com o de outros atletas.

A nível da deteção de talentos:

- ✓ Realizar testes e medições que permitam identificar capacidades específicas para a prática de determinada modalidade desportiva.

A nível do processo de treino:

- ✓ Avaliar as adaptações (fisiológicas, endocrinológicas, bioquímicas e psicológicas) produzidas pelo treino;
- ✓ Avaliar o processo de treino especificamente.

4.1.2.1 Perfil de Jogador

Na Associação desportiva de Constance, o jogador de formação é entendido como um projeto de atleta onde o seu constante desenvolvimento levará também a melhores prestações enquanto equipa. A valorização do jovem jogador vai acontecendo tendo em conta, em especial, a sua qualidade e o número de anos no qual representa o clube. Todo o jogador pertencente aos quadros do clube, desde o escalão de sub-15, é pedido o máximo de empenho e rigor em cada momento que represente as cores do clube. Este critério, empenho e rigor, é assim entendido como fundamental no perfil de um jogador que pretenda jogar no Constance.

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

Para além das características mais educacionais, é também óbvia a existência de determinadas características técnico-táticas adjacentes à modalidade. Assim, é buscado que o jogador apresente e desenvolva cinco características consideradas fundamentais, sendo elas:

- ✓ Competitividade (todos os atletas deverão demonstrar sempre o querer vencer a cada bola que disputem);
- ✓ Velocidade (é importante que o atleta seja o mais rápido possível, tanto em deslocamento como em execução de ações técnico);
- ✓ Intenso (dentro do terreno de jogo procura por estar sempre “vivo” e disponível);
- ✓ Inteligência (capacidade de tomar as melhores decisões, pensar um ou dois passos à frente do adversário)
- ✓ Qualidade Técnica (qualidade técnica do atleta pode trazer grandes diferenças e que este seja capaz de dominar as capacidades técnicas base de forma exíbia).

4.1.3 O Treino

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

4.1.3.1 Conceção do Processo de Treino

Como base fundamental para aquilo que será a nossa equipa no processo competitivo é sem dúvida o processo de treino. A forma como é dirigido e condicionado mediante as nossas ideias, o processo de treino deve ir de encontro aquilo que queremos ver no jogo, como se de um espelho se tratasse. Assim, como definição gramatical da própria palavra “treino” encontra-se a

preparação para uma competição ou para uma atividade (Priberam dicionário, 2018).

Garganta & Gréhaigne (1999) afirmam que o futebol é um jogo que deve ser jogado da mesma forma que é treinado, o que pressupõe uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição.

Oliveira (2004) reconhece que um dos objetivos principais do processo de treino deve ser a preconização da possibilidade de transmissão e aquisição de conhecimentos específicos, coletivos e individuais, à equipa e aos jogadores, por forma a aumentar a qualidade do desempenho.

Concluindo, podemos constatar que deve haver aproximação entre o treino e as exigências que a competição onde estamos inseridos possam causar nos nossos jogadores e equipa.

4.1.3.2 Sessão e Microciclo de Treino

Caldeira (2013) afirma que a conceção do treino é um processo não-linear, que deve ter a capacidade de num determinado instante se focar no todo e, no instante seguinte, centrar-se apenas em uma das partes. Neste sentido, Teodorescu (1984) refere também que a tarefa fundamental de um treinador é criar exercícios e sessões de treino que reproduzam, de forma parcial ou integral, o conteúdo e a estrutura do jogo.

Segundo Castelo (2002), a modelação do exercício de treino procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, isto é, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a otimização do treino.

De acordo com Castelo (2002), o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino. Peixoto (1999), também partilha desta ideia, adicionando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, sendo comumente a duração de uma semana.

Para (Sobral, 1994), a condução do processo de treino baseia-se em determinar quais os estímulos de treino onde a qualidade, intensidade, volume e forma de

organização são adequados à recetividade dos sistemas orgânicos e capazes de neles desencadear os ajustamentos necessários a níveis superiores de resposta de esforço e de destreza motora. Além da adaptação fisiológica proporcionada pelo treino, as tarefas de treino deverão ainda contemplar variáveis como o espaço, o número e o tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores em uma dada situação (Queiroz, 1986).

4.1.3.3 Métodos de Treino

Os métodos de treino são unidades metodológicas de programação, potencialmente capazes de melhorar a capacidade de rendimento dos jogadores, das equipas no quadro competitivo.

De entre todas as propostas de métodos de treino, aquela que foi utilizada durante a época e será também utilizada neste documento é a proposta de (Castelo & Matos, 2009), definindo dois tipos de meios de ensino/treino do jogo:

Os de Métodos de Preparação Geral (MPG):

- ✓ Não incluem a bola como elemento central de decisão/acção dos jogadores;
- ✓ Maior incidência nas capacidades físicas gerais e específicas do futebol, como a Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade.

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

Exercícios específicos de preparação geral – estes exercícios de treino têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, não envolvendo a concretização imediata do golo. Utilizam a bola como centro de decisão/acção dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo Subdivide-se em quatro categorias: Descontextualizados, Manutenção da Posse de bola, em Circuito e Lúdico-recreativos.

Descontextualizados:

- ✓ São operacionalizadas tarefas decisórias e motoras específicas sendo isoladas da realidade estrutural e funcional em que estas se expressam durante a competição/jogo.

Manutenção da Posse de Bola:

- ✓ São caracterizados pela criação de condições que objetivam decisões/ações dos jogadores dando-se prioridade à conservação da bola.

Circuito:

- ✓ São constituídos por um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou em ações;
- ✓ São metodológica e estrategicamente colocadas no espaço do treino.

Lúdico-Recreativos:

Promovem atividades individuais e coletivas (em pequenos grupos) de caráter lúdico, num quadro de divertimento e convívio

Exercícios específicos de preparação – (Castelo & Matos, 2009) entende este conjunto de exercícios 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. Dentro desta categoria encontramos seis subcategorias: Finalização, Padronizados, Setores, Esquemas Táticos e Competitivos.

Finalização:

- ✓ Potenciam a criação de contextualidades situacionais de caráter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito.

Padronizados:

- ✓ Esta categoria de exercícios estabelecem formas básicas ou superiores de organização da equipa, com o intuito de induzir, dirigir, moldar e

coordenar as tomadas de decisão e os comportamentos dos jogadores individual e coletivamente.

Setores:

- ✓ Promovem condições de jogo, para a otimização do trabalho coletivo. No que concerne à articulação de cada sector de jogo da equipa, bem como da articulação intersectorial.

4.1.3.4 Observação, Análise, Controlo e Avaliação do Treino

Os processos de avaliação e controlo do treino têm assumido, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em diversas modalidades desportivas, reformulando-o e aperfeiçoando-o sucessivamente, tendo em vista a obtenção do máximo rendimento desportivo. Testar atletas tem sido uma preocupação constante da comunidade desportiva, sendo utilizados, cada vez com mais frequência, testes e medições específicos (MacDougall et al., 1991).

Balsom (2000) salienta a importância da avaliação e controlo do treino pelo que destaca os seguintes motivos:

- ✓ Permitem assegurar, durante a realização de jogos específicos, que os jogadores estão a exercitar-se acima da intensidade fixada;
- ✓ Ajudam a determinar e a controlar a intensidade do treino em situações de jogo, quando se pretende evitar que os jogadores treinem acima da intensidade desejada (por exemplo, no treino imediatamente antes do jogo ou no primeiro após o mesmo).

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

4.1.4 O Jogo

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

4.1.4.1 Ideias & Modelo de Jogo

No futebol expressões como modelo de jogo, modelo de jogador e modelo de preparação, fazem já parte do vocabulário quotidiano de treinadores e investigadores (Garganta, 1996). É com base no modelo de jogo preconizado pelo treinador, que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas (Lucas, Garganta & Fonseca, 2002). Com isto podemos afirmar que o modelo de jogo é a sustentação de todo o processo que temos pela frente desde o início de cada época e que através das várias ferramentas disponíveis iremos implementar esse modelo de jogo.

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

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

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

O modelo de jogo é assim uma visão futura do que queremos que a equipa manifeste de forma regular nos diferentes momentos do jogo, forma essa idealizada pelo treinador (Azevedo, 2009).

4.1.4.2 Adequação das Ideias e do Modelo à Equipa

Modelo de jogo é a forma como os jogadores estabelecem relações entre si e como expressam a sua identidade, uma determinada organização apresentada em cada momento do jogo que se manifesta com regularidade.

Garganta (2002) sugere que o modelo de jogo deve servir como uma referência na relação estrita e recíproca com as ações que os jogadores e a equipa desenvolvem no treino e na competição.

Para Azevedo (2009), o modelo de jogo é algo que é definido e constituído a partir das ideias sobre o jogo e conceção de jogo do treinador, tendo em conta as características dos jogadores que constituem a equipa e o contexto específico que sustenta toda essa construção.

4.1.4.3 Observação e Análise

A observação das equipas permite interpretar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito, caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários. (Garganta, 2001).

A análise e observação da própria equipa, torna-se numa ferramenta imprescindível para o trabalho do treinador, de forma a identificar as mais-valias e fragilidades da equipa (Pacheco, 2005). A análise do jogo começa a ganhar um especial destaque, principalmente para que possamos aproximar o treino da competição, caso os dados recolhidos permitam ao treinador concluir quais os aspetos que podem, e devem, ser melhorados (Costa, 2005).

Tendo em conto o nosso contexto, parece-nos que a visão de Lago (2008) vem mais de encontro às nossas necessidades, isto é, a análise deverá ter uma forte presença no trabalho diário no sentido de identificar os pontos fortes e fracos da equipa e aquilo que pode ser desenvolvido.

4.2 Organização Operacional

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

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

A periodização incorpora o planeamento e a programação, ou seja, a estrutura do plano anual e seu conteúdo (meios e métodos de treino ao longo do tempo) (Bompa & Buzzichelli, 2015).

4.2.1 Periodização da Época Desportiva

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

A tabela seguinte ilustra o panorama da época desportiva descrita no presente documento, apresentando a visão anual, diferenciando os diferentes períodos do

ano, na tradicional divisão em períodos (pré-competitivo, competitivo e transitório) (Krasilshchikov, 2010). Dentro desta visão macro ficam ainda definidos os macrociclos, mesociclos e microciclos, assim como as unidades de treino.

Tabela - 3 Cronograma anual ADC Sub 15

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

Férias
Campeonato 2ª Divisão série10 AF Porto
Unidade de Treino
Amigável
Taça Complementar série8 AF Porto

Desta forma, a época desportiva contou com um período pré-competitivo de três microciclos, onde foram realizadas cinco unidades de treino e oito jogos amigáveis. O período competitivo estendeu-se ao longo de oito mesociclos e trinta e três microciclos, onde foram realizadas oitenta e seis unidades de treino (até microciclo vinte e seis - **dois treinos**, mas a partir do microciclo vinte e sete - **três treinos**) e trinta jogos oficiais.

O período transitório contou com a pausa após acabar o campeonato e começo da Taça complementar (três microciclos) onde foram realizadas sete unidades de treino.

4.2.1.1 Observação e Análise dos Jogos Realizados

Os jogos dos sub-15 do AD Constance eram filmados e posteriormente alvo de análise na busca da identificação de comportamentos corretos e errados por parte da nossa equipa (comportamentos coletivos), assim como da análise à evolução do jogo ao longo da temporada.

Como tínhamos dois treinos semanais, achamos melhor não realizar sessões de vídeo com a equipa, optamos por envio através da ferramenta WhatsApp.

Clips coletivos para demonstrar comportamentos a serem melhorados, assim como comportamentos que idealizamos para o nosso modelo de jogo. Clips individuais de atletas também eram selecionados, em especial para incentivo de realizar esse tipo de ações com maior frequência ou como demonstração de erros a corrigir.

4.2.2 Programação da Época Desportiva

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

4.2.2.1 Microciclo Semanal

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

O tempo de treino (80') para cada unidade de treino, foi definida no início da época. Desta forma, as unidades de treino eram divididas em duas partes, parte inicial e parte fundamental.

Na parte inicial da sessão, o foco estava nas capacidades físicas dos atletas e na preparação do atleta para a realização da sessão de treino. Este tempo era também utilizado para trabalhar ações específicas da modalidade.

Na segunda parte da sessão, o foco e objetivo das tarefas centravam-se como queremos jogar, na correção de erros identificados e na aprendizagem de novos comportamentos inerentes ao modelo de jogo.

Por último, na terceira parte da seção o foco centravam-se no retorno à calma e arrumar o material.

O microciclo de treino era preenchido inicialmente com duas unidades, mas posteriormente passou para três unidades de treino. Desta forma, conseguimos uma estruturação clara e facilitadora no processo da unidade de treino. Esta estruturação torna também que o planeamento seja homogéneo e integrador, facilitador de compreensão e estruturado de forma a potenciar a forma de jogar da equipa e o desenvolvimento do jogador.

Quadro 3- Objetivos para cada dia de treino

	1º TREINO SEMANAL	2º TREINO SEMANAL	3º TREINO SEMANAL
	OBJETIVO:	OBJETIVOS:	OBJETIVOS:
PARTE INICIAL 5 - 10 MIN.	Preparação para a prática; Aperfeiçoamento das capacidades técnicas	Preparação para a prática; Aperfeiçoamento das capacidades técnicas	Preparação para a prática; Aperfeiçoamento das capacidades técnicas
PARTE FUNDAMENTAL 10 – 75 MIN.	Trabalho tático nos diferentes momentos e etapas do jogo; Situações práticas de jogo; Orientação e indução de comportamentos em situações de jogo; Trabalho de situações particulares e mais concretas do jogo	Trabalho tático nos diferentes momentos e etapas do jogo; Situações práticas de jogo; Orientação e indução de comportamentos em situações de jogo; Trabalho de situações particulares e mais concretas do jogo	Trabalho tático nos diferentes momentos e etapas do jogo; Situações práticas de jogo; Orientação e indução de comportamentos em situações de jogo; Trabalho de situações particulares e mais concretas do jogo
PARTE FINAL 5 MIN.	Retorno à calma; Arrumar o material	Retorno à calma; Arrumar o material	Retorno à calma; Arrumar o material

4.2.3 Planificação da Época Desportiva

Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

O planeamento é um processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

Os objetivos passam por perceber a evolução dos jogadores ao longo do ano e principalmente a evolução do conhecimento do jogo e a sua qualidade enquanto jogador.

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

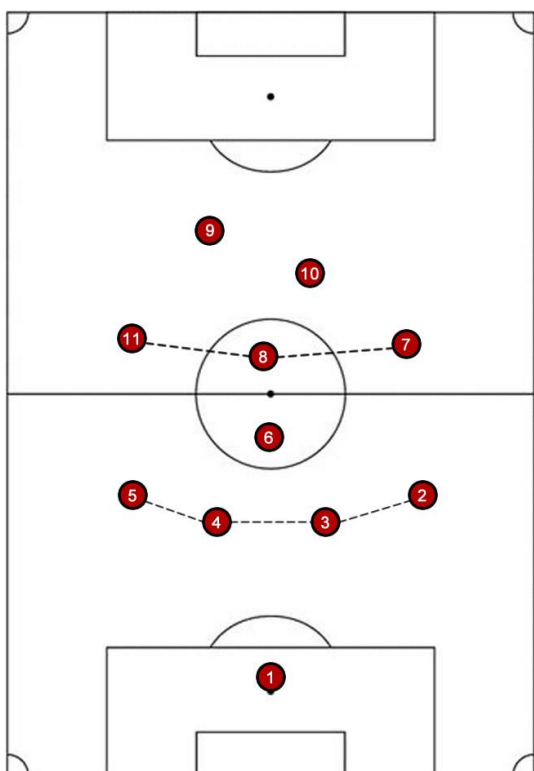
4.2.3.1 Modelo de Jogo

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

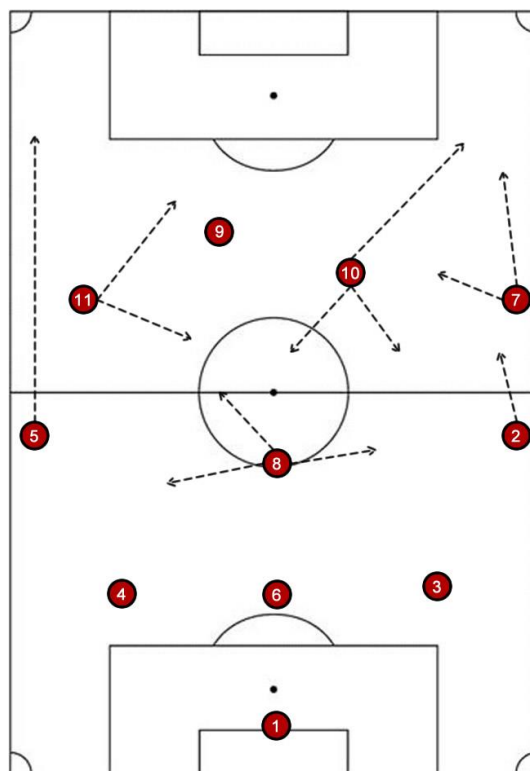
4.2.3.1.1 Organização Estrutural de Base

A equipa tem de jogar para ganhar, através de uma atitude competitiva agressiva, sem qualquer tipo de inibição seja qual for o adversário que enfrenta. Os jogadores têm que gostar de ter a bola, serem criativos e imaginativos, com uma cultura tática elevada, assim como apresentar sempre um espírito de equipa (sempre mais importante que a individualidade).

Quadro 4 – Posicionamento sem bola



Quadro 5 - Posicionamento com bola



Organização Ofensiva

A equipa deve se organizar em 1-4-4-2 no momento ofensivo, aproveitando a largura e profundidade para a movimentação dos seus elementos e criação de espaços tanto em jogo **interior** como em jogo **exterior**.

- ✓ Laterais ofensivos que providenciem largura e profundidade a fim de criar superioridade numérica nos corredores laterais, quer seja por fora como por dentro;
- ✓ Médio ala esquerdo a procurar muito jogo interior, enquanto o médio ala direito procura mais a largura.
- ✓ Médio centro (8) a dar sempre solução de passe dentro do bloco da equipa adversária para variação do centro de jogo e ligação do jogo ofensivo;
- ✓ Pivô defensivo (6) tem que ser sempre uma linha de passe segura e providenciar o equilíbrio defensivo.
- ✓ Segundo avançado (10) a procurar muito jogo entrelinhas e ruturas nos corredores, muita mobilidade;

- ✓ Avançado (9) deve ser a referência de profundidade, sempre disponível para jogar de costas e procurar apoio dos médios (11 e 8).

Transição Defensiva

- ✓ No momento da perda da posse de bola a equipa deve ser agressiva e pressionante (pressão coletiva sobre o portador da bola) com o objetivo principal de impedir a progressão da equipa adversária e tentar recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível;
- ✓ Ao mesmo tempo que deve começar a juntar linhas (tanto em largura como em profundidade) para retirar espaço à equipa adversária;
- ✓ Deve-se organizar defensivamente o mais rápido possível;
- ✓ Não deve recuar em demasia no terreno, aproximando linhas sem descer muito o bloco.

Organização Defensiva

- ✓ No momento defensivo a equipa deve adotar um posicionamento 1-4-1-3-2, com os médios alas (7 e 11) a virem fechar por dentro juntamente com o médio centro (8), o pivô defensivo (6) deve posicionar-se entre a linha defensiva e a linha média, sendo cobertura à linha média e gerindo o espaço entre linhas;
- ✓ A equipa deve se manter junta e compacta para retirar espaços à equipa adversária no corredor central e entre linhas e fazer a basculção em função da posição da bola (**equipa sempre junta**);
- ✓ Evitar que a bola entre no corredor central e orientar a equipa adversária para jogar a bola nos corredores laterais (principalmente para o corredor esquerdo) onde a nossa pressão será mais efetiva e eficiente uma vez que a equipa adversária apenas pode jogar na frente ou colocar a bola fora;
- ✓ O avançado (9) tem neste momento a função de evitar que a equipa adversária consiga rodar a bola no defesa central, cortando as linhas de passe dos laterais ou médios com os defesas centrais;

- ✓ O Guarda-Redes (1) deve estar ligeiramente adiantado para acorrer a qualquer bola se seja enviada para as costas da defesa;
- ✓ Defesa à zona tendo como pontos de referência a bola e a defesa da baliza na zona central;
- ✓ A equipa deve ser muito agressiva, estar concentrada na ocupação dos seus espaços e os jogadores responsáveis na execução das suas funções dentro do modelo de jogo.

Transição Ofensiva

- ✓ No momento em que a equipa recupera a bola deve em primeiro lugar tentar a transição rápida com o avançado (9) a fazer a leitura se deve dar profundidade/largura ou apoio. Os médios ala e segundo avançado devem procurar movimento de profundidade;
- ✓ Caso não dê para transição rápida devemos manter a posse de bola e entrar em organização ofensiva;
- ✓ O jogador que recupera a bola tem que a tentar tirar da zona de pressão com a ajuda das coberturas ofensivas dos colegas e da abertura da equipa na largura e comprimento do terreno de jogo.

5. Controlo e Avaliação do Processo de Treino

Como já referido anteriormente, a época desportiva prolongou-se ao longo de nove mesociclos. No total foram executados trinta e nove microciclos de trabalho e um total de oitenta e seis unidades de treino.

No presente documento estão contabilizadas as unidades de treino e microciclos de trabalho entre os dias 04 de setembro de 2018 e 02 de junho de 2019.

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

5.1 Indicadores de Treino

Vamos apresentar e analisar os indicadores de treino (presenças, volume e tempo de prática, tempo em cada método de treino, dimensão da tarefa, e, por último tempo em cada momento de jogo.

5.1.1 Microciclos e Unidades de Treino

Iniciando pelo número de microciclos e unidades de treino, percebemos que tendo em conta o número semanal de treinos e os limites temporais indicados para o início e fim da temporada, estes encontram-se acima do realizado em épocas anteriores (86 UT), neste mesmo escalão, onde o número de unidades de treino varia entre sessenta e cinco e setenta por temporada.

De realçar que tendo em conta o escalão em causa, o número de unidades de treino semanais deveria ser aumentado, atualmente, numa normal semana de trabalho, são realizados dois treinos, mas a partir do microciclo vinte e sete passou a três treinos. O documento da Federação Portuguesa de Futebol sobre as etapas e desenvolvimento apresenta para o escalão em causa um total de quatro/cinco treinos semanais. O principal fator para não aumentar o número de treinos semanais é a falta de espaço. Existe apenas um campo de treinos para todos os escalões de formação, ou seja, é impossível possibilitar um maior número de treinos para o escalão em causa. O aumento do terceiro treino semanal foi devido a desistência da equipa de Juniores A.

5.1.2 Registo de Presenças / Ausências

Ao longo das unidades de treino quantificadas no presente trabalho, foram realizados 5663 minutos de treino.

Tabela 4 - Registo de assiduidade e minutos de treino

Jogador	Minutos de Treino	Tempo Perdido	Faltas	Lesionado
Jogador 1	4754	909	1	12
Jogador 2	4005	1658	25	—
Jogador 3	5459	204	4	—
Jogador 4	5599	64	1	—
Jogador 5	5043	620	3	6
Jogador 6	5526	137	2	—
Jogador 7	5594	69	1	—
Jogador 8	5604	59	1	—
Jogador 9	5594	69	—	2
Jogador 10	4357	1306	5	15
Jogador 11	5124	539	7	—
Jogador 12	5599	64	2	—
Jogador 13	5028	635	4	6
Jogador 14	4620	1043	—	12
Jogador 15	4058	1605	24	—
Jogador 16	5663	—	—	—
Jogador 17	5663	—	—	—
Jogador 18	5243	420	8	—
Jogador 19	5225	438	8	—

Apenas dois jogadores (16 e 17) completaram todos os minutos de treino. Por outro lado, os jogadores 2 e 15 faltavam muito aos treinos (tinham outras atividades desportivas). A principal causa para a ausência nas sessões é o facto de o jogador estar lesionado. Durante a temporada tivemos poucas lesões, mas três foram com alguma gravidade. O número de faltas ao treino é bastante reduzido, seguindo a política do clube que disponibiliza transporte.

Os jogadores 18 e 19 apenas integraram o grupo de trabalho no mesociclo de Outubro.

O primeiro ponto a destacar é o reduzido número de faltas. Sabendo que o clube da imensa importância ao processo de treino, e também devido às ótimas condições de transporte que oferece aos seus atletas, estes raramente faltam às unidades de treino. Em relação ao número de lesões percebemos que este foi um dos problemas na parte final da época acabando por retirar minutos de treino a diferentes jogadores. Casos de várias lesões levaram a bastante perda de minutos de treino e de jogo.

Um jogador também participou na totalidade das unidades de treino desde que começou a trabalhar na nossa equipa, mas somou minutos de atraso em relação ao início das sessões de trabalho.

De uma forma geral, importa realçar de uma forma positiva a presença dos jogadores nos treinos são demonstradores de um trabalho sustentado e positivo. De uma forma negativa é a necessidade de arranjar estratégias para diminuir o risco de lesão

5.1.3 Volume de Treino

Analisando o volume de treino (introdução, instrução e transição e tempo de prática) ao longo da época, percebemos que em média cada unidade de treino (U.T.) tinha a duração de 88 minutos.

O mesociclo com maior volume de treino foi em abril (1171 min.), derivado também ao número de treinos nesse mês (13 U.T.), máximo registado num mesociclo.

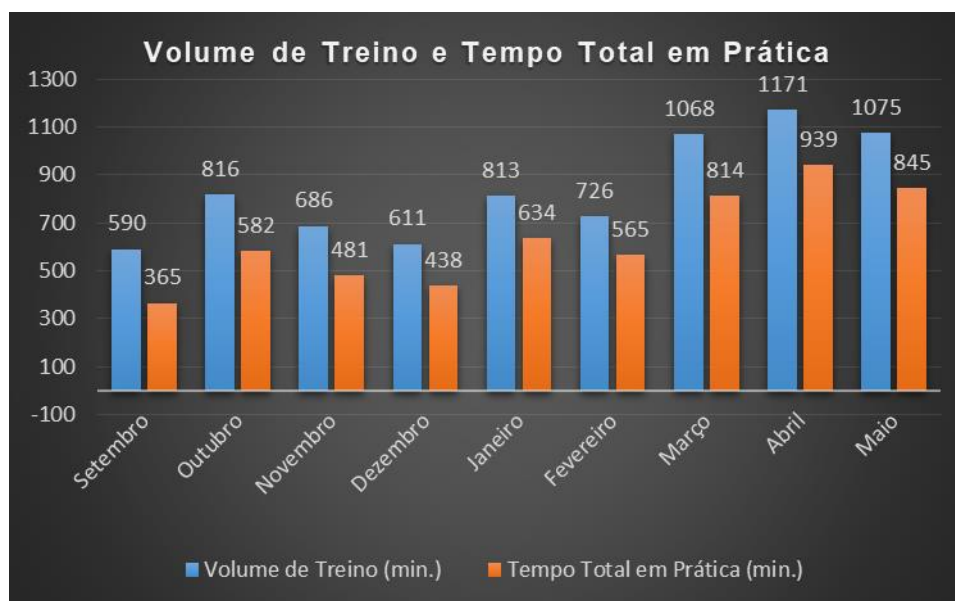


Gráfico 2 - Análise ao volume de treino e tempo total em prática por mesociclo

No que diz respeito, ao tempo destinado no plano (oitenta minutos) de treino percebemos que nos desviamos do mesmo por diversos fatores. Um dos factores era a existência de equipas a treinar antes no mesmo espaço. Atrasos no fecho de outros treinos influenciava diretamente o início da nossa atividade.

Importa ainda entender que tínhamos apenas dois treinos semanais, por microciclo eram contabilizados em média 123 minutos de treino. Comparando com os valores presentes no mais recente documento orientador na Federação Portuguesa de Futebol, verificamos que estamos bem longe do aconselhado (260 minutos de treino por semana).

Dentro do volume total de treino, eram contabilizados os minutos despendidos em transições entre tarefas e instrução das mesmas e introdução. O tempo despendido em introdução, instrução e transições durante as U.T., em média ocupou 25% do tempo da unidade de treino (introdução – 7%; instrução – 10%; transições – 8%). Desta forma, 75% do volume total da U.T. era utilizado em tempo de prática nas diferentes tarefas de treino.

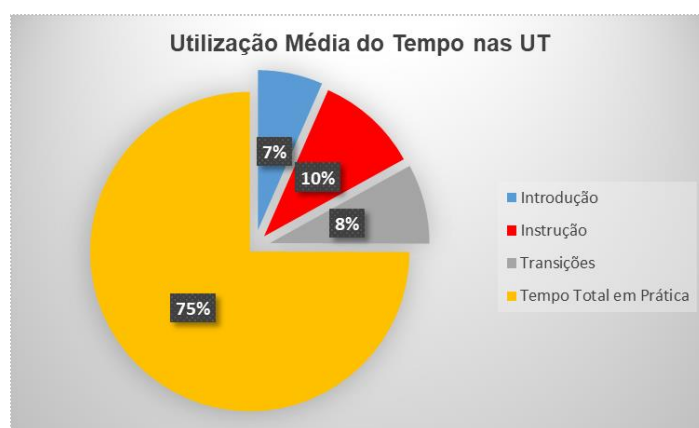


Gráfico 3 - Análise à utilização do volume de treino

Desta forma conseguíamos apurar o volume real da sessão, ou seja o tempo total em prática. Em relação ao tempo de transição entre tarefas percebemos que este era de 8% em média do tempo total de treino. Verificamos que nos três primeiros mesociclos da temporada foi onde despendemos mais tempo.

Em relação à instrução, em média este ocupava 10% das unidades de treino sendo que os três primeiros mesociclos e os últimos três mesociclos foi onde utilizamos mais tempo. Devido ao fato de estarmos a iniciar o trabalho com os jogadores e necessitar de mais tempo de explicação sobre como pretendíamos que os comportamentos fossem realizados durante os exercícios e também devido aos exercícios de bola parada (últimos três mesociclos).

Por último, o tempo de instrução percebemos que este era reduzido, 7% em média do tempo total de treino. Verificamos um aumento do tempo na parte final

da época, sendo que os últimos três mesociclos da temporada foi onde despendemos mais tempo.

Retirando ao volume total do treino estes três pontos ficávamos com o volume real ou tempo total em prática. De uma forma geral conseguimos com que 75% do tempo passado no campo fosse utilizado em prática, conseguido assim uma utilização média tempo de treino previamente destinado.

Analisando estes dados parece-nos importante que o volume total de treino consiga ser aumentado, principalmente pelo início do treino à hora destinada no plano e não existir perdas por atraso na saída de outros treinadores do campo de treino. Pensamos que deverá ser algo onde a coordenação poderá intervir de forma a fomentar uma cultura mais rigorosa de cumprimento de horários pré estabelecidos.

5.1.4 Utilização dos Diferentes Métodos de Treino

Todos os exercícios de treino criados para as diferentes U.T. seguiam a classificação de (Castelo & Matos, 2009), de forma a entendermos o tipo de tarefa mais utilizada e a forma como isso influenciava o nosso processo. Utilizando a divisão do mesmo autor em exercícios de preparação geral, exercícios específicos de preparação geral e exercícios específicos de preparação para jogo (onde incluímos as formas simplificadas de jogo, os jogos reduzidos e o jogo formal), e observando apenas o valor final (gráfico 4), verificamos que a maioria do tempo de treino era utilizado com exercícios de preparação para jogo, com um total de 4019 minutos (70,97%). Os exercícios específicos de preparação geral e os exercícios de preparação geral ocuparam 13,54% e 15,49% respetivamente, do volume total de treino.

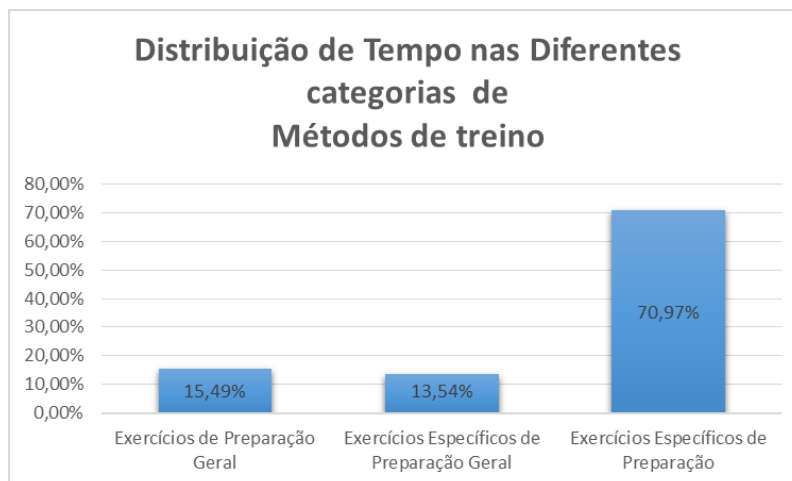


Gráfico 4 - Distribuição do tempo de treino nas diferentes categorias de métodos de treino

Olhando de forma mais pormenorizada para a categoria de exercícios de preparação geral, verificamos que, 1/2 do tempo (61%) foi utilizado em tarefas de ativação geral e os restantes 39% foi despendido em tarefas de força, flexibilidade e velocidade.



Gráfico 5 – Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios de preparação geral

Na categoria de exercícios específicos de preparação geral, verificamos que, 1/3 do tempo (63%) foi utilizado em tarefas de manutenção da posse de bola e 37% foi despendido em tarefas descontextualizadas.

Não realizamos exercícios de circuito nem lúdico-recreativo nesta categoria dos métodos de treino.

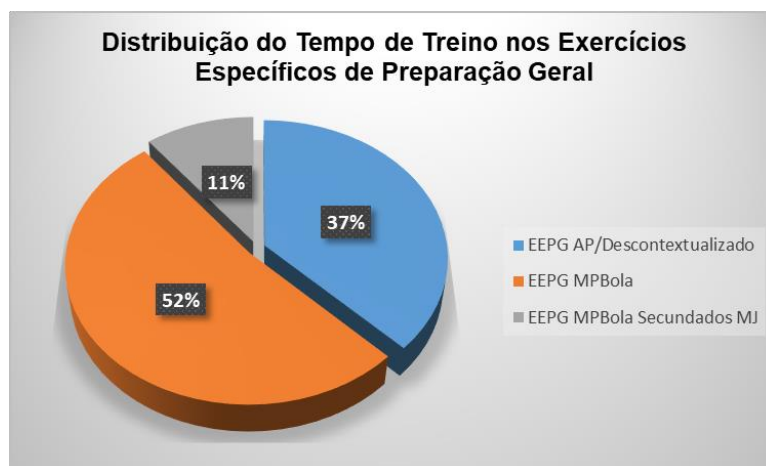


Gráfico 6 - Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação geral

Nos exercícios específicos de preparação para jogo, destacam-se três métodos de treino devido a sua maior utilização: jogo formal – 16%; competitivo – 17%; setores de Jogo – 27%. Dentro desta categoria o menos utilizado foi jogos reduzidos, apenas 5%.

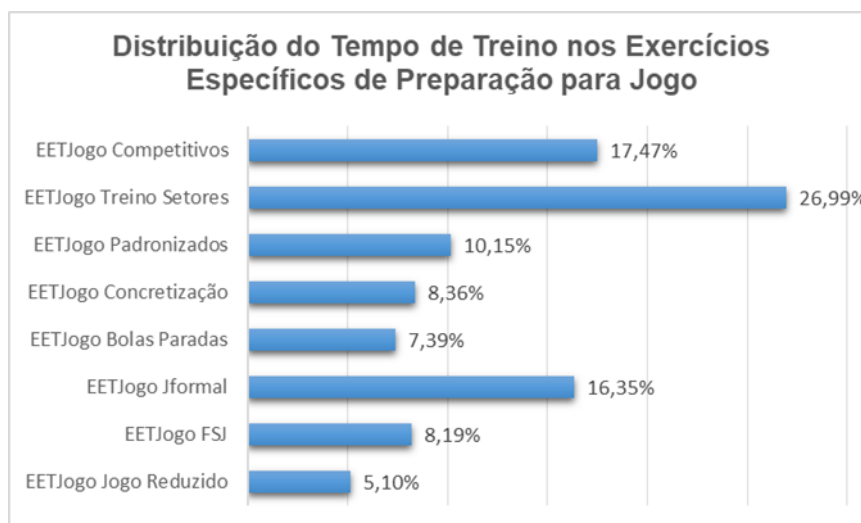


Gráfico 7 - Utilização dos métodos de treino pertencentes à categoria exercícios específicos de preparação para jogo

Avaliando cada método de treino de uma forma rápida identificamos que os exercícios de preparação geral ocuparam 15% do total de treino, facto facilmente compreendido pois a primeira parte da sessão era recorrentemente realizado com exercícios desta categoria. Em relação, aos métodos de treino E.E.P. Geral com apenas 13% do tempo de treino, dentro desta categoria destacam-se os descontextualizados e os exercícios de posse de bola. Dentro dos exercícios específicos de treino de jogo os competitivos, jogo formal e setorial ocupam uma grande fatia (44%) do tempo de treino.

Tabela 5 - Distribuição do volume de treino nos diferentes métodos de treino

	Total	
	Minutos	%
Exercícios de Preparação Geral		
EPG Força	173	3%
EPG Flexibilidade	109	2%
EPG Velocidade	65	1%
Ativação Geral	530	9%
Exercícios Específicos de Preparação Geral		
EEPG AP/Descontextualizado	287	5%
EEPG MPBola Ered	399	7%
EEPG MPBola Secundados MJ	81	1%
Exercícios Específicos de Treino de Jogo		
EETJogo Jogo Reduzido	205	4%
EETJogo FSJ	329	6%
EETJogo Jformal	657	12%
EETJogo Bolas Paradas	297	5%
EETJogo Concretização/Finalização	336	6%
EETJogo Padronizados	408	7%
EETJogo Treino Setores	1085	19%
EETJogo Competitivos	702	13%
Tempo Total de Prática	5663	

Dos dados recolhidos importa destacar o tempo de utilização dos exercícios de preparação geral (15%). Este dado, avaliado somando todo o tempo nas diferentes subcategorias (força, velocidade, ativação geral, flexibilidade) é explicado pelo facto de todas as unidades de treino iniciarem com trabalho deste tipo. Na verdade, e como já exposto em cima, a saída mais tardia de outras equipas que se encontravam a treinar no espaço a nós destinado a partir da nossa hora de treino, apenas possibilitava que os nossos atletas iniciassem corrida em volta do terreno de jogo, momento que já era contabilizado como

exercício de preparação geral. A primeira tarefa de treino, o aquecimento, normalmente também se enquadrava neste tipo de trabalho.

O tempo de treino utilizado em tarefas de jogo formal, competitivos e setores de jogo, foram os mais altos, a seguir aos exercícios de preparação geral. De uma forma normal os exercícios de setores e competitivos são muitas das vezes utilizados pelos treinadores e usados nas maiorias das unidades de treino.

O tempo de jogo formal é de 12% do volume total da época. O factor que influência é o espaço destinado a cada equipa (meio campo), logo quando necessitamos de trabalhar situações onde existe a necessidade de maior espaço de jogo, em concordância com os treinadores das outras respetivas equipas, avançávamos para um momento de jogo formal (contra os juvenis).

Em sentido contrario, os exercícios de jogos reduzidos e jogos de bola parada foram dos menos utilizados (4% e 5% respetivamente).

A utilização da estratégia de jogos reduzidos foi pouco explorada e preterida por outro tipo de formato, enquanto a bola parada foram entendidas por nós como importantes, mas devido ao número de treinos ficou para “segundo plano”.

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

De uma forma mais geral verificamos que os exercícios específicos de preparação são os mais utilizados (71%) e formam assim a principal base de trabalho para o processo de treino, pois a crescente especificidade dos treinos leva a uma maior utilização destes métodos por estes irem de encontro ao que se encontra na competição, preparando melhor os jogadores para este contexto (Castelo & Matos, 2013).

Os exercícios específicos de preparação geral representaram 14% de utilização ao longo da temporada, sendo na sua grande maioria utilizado em situações de posse de bola (63%).

5.1.5 Quantificação do Tempo de Trabalho nas Diferentes Tarefas

Segundo Martins (2015), o ensino do futebol pode ser considerado um processo de construção durante o qual os praticantes vão integrando níveis de relação cada vez mais complexos, de acordo com os diferentes elementos do jogo.

De facto, as equipas de futebol são mesmo descritas como sistemas complexos (Garganta, 1996) segundo os quais existem três características fundamentais: influência do envolvimento no comportamento do sistema, o comportamento é emergente e há uma interdependência entre escalas, ou seja, existe uma influência mútua entre o individual, o grupal e o coletivo (Duarte *et al.*, 2012). No treino de futebol é visto como importante dividir o coletivo por escalas/partes (individual, sectorial, grupal intersectorial e coletivo) mas tendo sempre em conta que estas partes são interdependentes, ou seja, existe uma influência mutua entre as mesmas (Ferreira, 2014). Caldeira (2013) realça que a performance resulta da necessidade de considerar um conjunto vasto de fatores, bem como as suas inter-relações, sendo necessário orientar todas as escolhas dos treinadores para multiplicidade de objetivos quer “micro” ou “macro” que este deseja atingir.

No final da temporada, analisando a percentagem de volume de treino utilizado na dimensão “macro” e “micro” das tarefas de treino (gráfico 8), verificamos que 70% do nosso trabalho incidiu sobre uma dimensão maior, mais alargada, e apenas 30% sobre aspetos micro da dimensão do jogo (trabalho individual ou grupal).

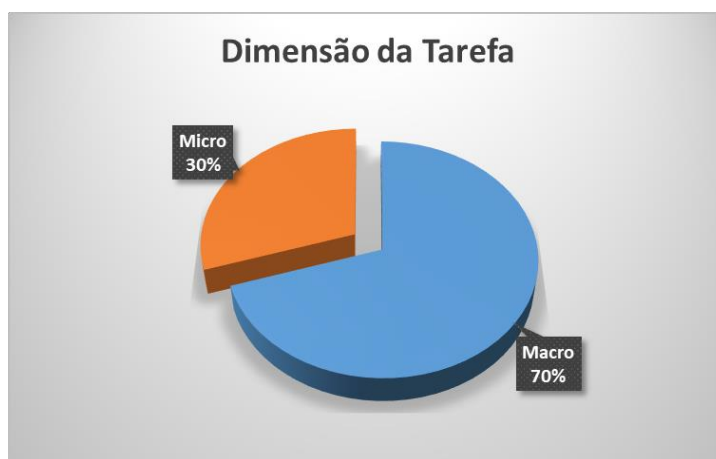


Gráfico 8 - Percentagem de utilização das dimensões macro e micro das tarefas de treino

Quando olhamos para a utilização das diferentes escalas das tarefas, verificamos que mais de 50% (52%) incidiu sobre aspetos coletivos do jogo.

É perceptível a trajetória linear ascendente de maior utilização com a maior dimensão da escala, isto é, individual menos utilizado (14%), seguido do grupal (15%), setorial (19%) e por fim coletivo (52%).

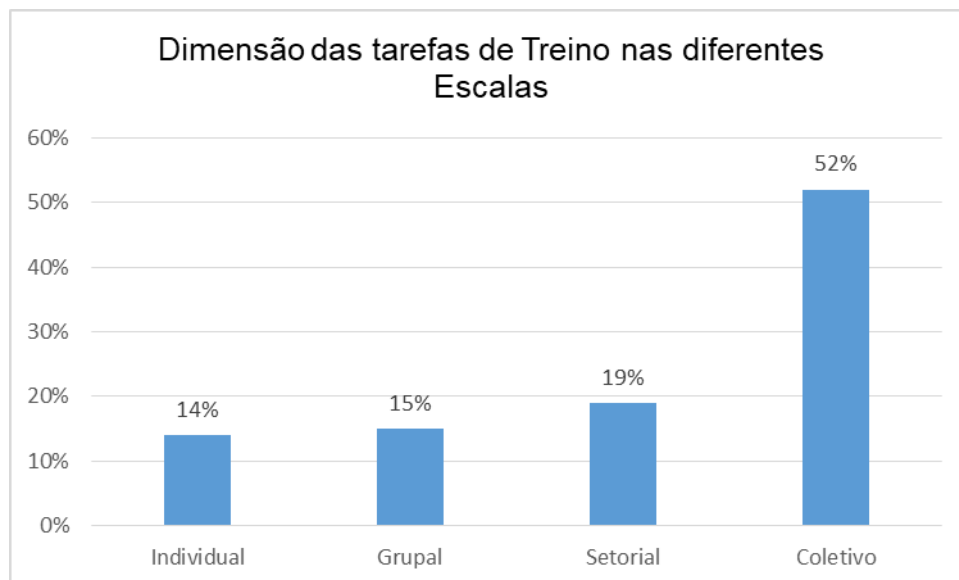


Gráfico 9 - Dimensão das tarefas de treino nas diferentes escalas

Analisando os dados recolhidos ao longo da temporada verificamos que na sua maioria, as tarefas de treino eram dentro de uma dimensão macro, sendo a sua utilização bastante superior à dimensão micro (70% contra 30%). Tendo em conta o escalão em causa verificamos que os atletas se encontram num momento de aperfeiçoamento das bases do futebol e início do rendimento.

Analisando os valores numa visão mais detalhada verificamos que a grande maioria do trabalho foi desenvolvido na estrutura coletiva, seguindo uma lógica de diminuição do tempo utilizado quanto menor a escala (mais tempo em coletivo e menor tempo em trabalho individual).

5.1.6 Quantificação do Tempo de Trabalho nos Diferentes Momentos do Jogo

A tabela demonstra os diferentes momentos do jogo e o tempo total da temporada despendido em cada.

Os momentos de organização, ofensiva e defensiva, são os mais trabalhados, por outro lado, esquemas táticos foram os menos trabalhados.

Destacamos desde já a utilização da mais de metade do tempo total em trabalho sobre o momento ofensivo (51%), assim como o facto de apenas em três mesociclos (setembro, outubro e novembro) o tempo de trabalho de organização defensiva ultrapassou o tempo da organização ofensiva.

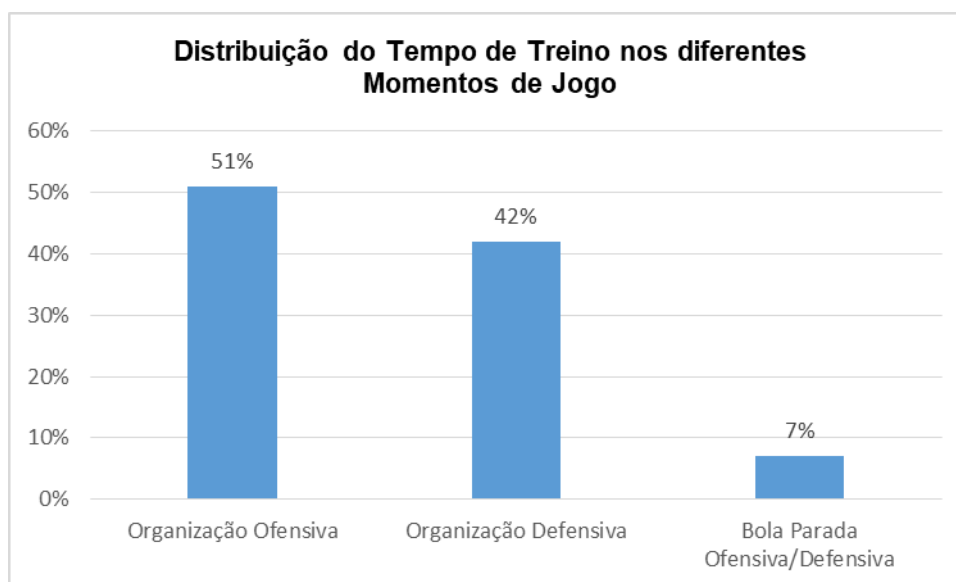


Gráfico 10 - Distribuição do tempo de treino nos diferentes momentos do jogo

Olhando para o tempo utilizado a trabalhos os diferentes momentos do jogo, percebemos que os momentos de organização ofensiva e defensiva destacam dos demais. O fator mais importante que nos importa destacar é a utilização de mais de 93% do tempo de trabalho em tarefas ligadas à organização ofensiva e organização defensiva (51% e 42% respetivamente). Este valor reflete aquilo que sentíamos e avaliávamos dos jogos realizados, tanto defensivamente como ofensivamente tínhamos muita dificuldade. Imagem disso é o total de 17 golos marcados e 29 sofridos no final da primeira volta. O tempo de trabalho neste ponto pode ser considerado como produtivo devido à melhoria nos golos marcados e golos sofridos da primeira para a segunda volta da competição,

aumentando o rácio de golos por jogo de 1,42 para 2,50 e diminuição de golos sofridos de 2,42 para 1,75.

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

Por último, as categorias de treino para dividir os diferentes conteúdos usados no treino, caracterizado por **Micos** sendo a letra **M** - capacidades motoras; a letra **I** – ações técnicas individuais; a letra **C** – princípios de jogo; a letra **O** – organização defensiva e ofensiva e, por fim, a letra **S** – esquemas táticos.

A etapa mais utilizada foi organização defensiva e ofensiva (3554 minutos -69%), sendo princípios de jogo a segunda mais utilizada (595 minutos – 11%).

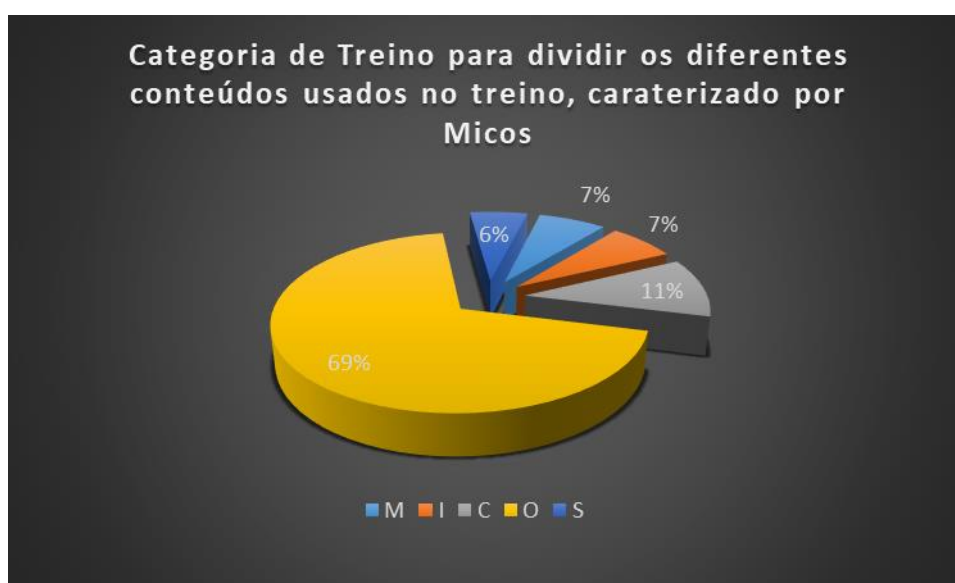


Gráfico 11- Categorias de treino para dividir os diferentes conteúdos usados no treino, caracterizado por **Micos**

Partindo para a análise do gráfico, verificamos que 69% do tempo utilizado foi na organização defensiva e ofensiva, como já dito anteriormente, devido a fraca capacidade de fazer golos e criação dos mesmos e também pela baixa solidez defensiva. De seguida, temos 11% do tempo dedicado aos princípios defensivos e ofensivos, em especial, contenção, cobertura defensiva, penetração e mobilidade. A terceira etapa mais trabalhada foi as capacidades motoras e ações técnicas individuais.

De uma forma geral entendemos que passamos muito tempo a trabalhar questões de organização ofensiva, em especial a forma como queríamos criar finalização. Em sentido contrário, entendemos que deveríamos dedicar mais tempo às bolas paradas. Analisando o tempo total de treino da época (5663 minutos) e o tempo total de trabalho focado no modelo de jogo (4471), verificamos que 78% do tempo foi utilizado neste indicador, algo que consideramos importante manter nas futuras épocas, mas com avaliações mais regulares.

5.2 Indicadores de Competição no Campeonato

Na primeira parte, vamos apresentar os minutos que cada jogador somou ao longo do campeonato e a classificação detalhada. Na segunda parte, apresentamos os dados referentes a Taça Complementar.

Ao avaliarmos o nosso desempenho na competição, consideramos desde logo a época como positiva, pois houve evolução da primeira para a segunda volta com continuidade na taça complementar.

Dos objetivos traçados no início da época apenas dois dos nove pontos definidos foram concretizados.

5.2.1 Minutos de Competição por Jogador

Após os 24 jogos realizados na presente temporada apresentamos os minutos de jogo (total de 1680 minutos) que cada atleta acumulou ao longo da época.

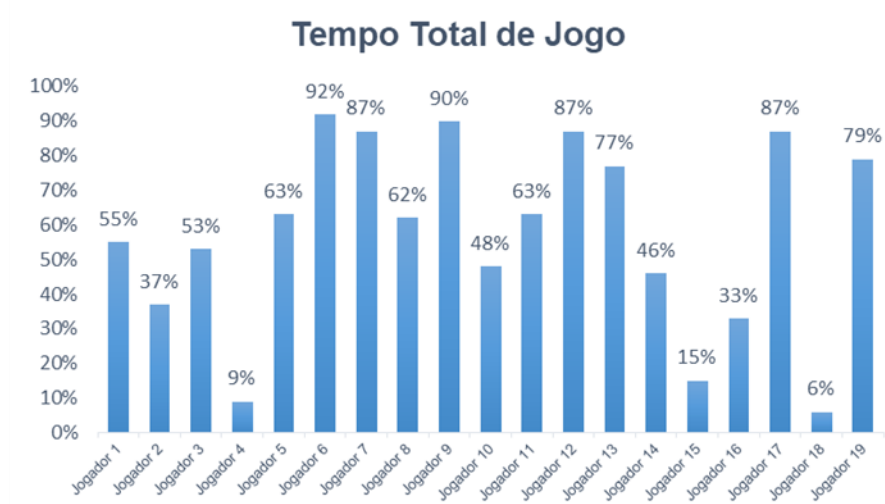


Gráfico 12 - Tempo Total de Jogo por Jogador

Destaque para sete elementos realizaram mais de 75% dos minutos totais da época e desses sete apenas dois realizaram mais de 90% do tempo total de competição ao longo da época. Os jogadores 4 e 18 somaram poucos minutos, pois só podiam ir aos jogos uma vez por mês (situação pessoal). Por outro lado, o jogador 15 faltava muito aos treinos. Todos os atletas que iniciaram a época acabaram a mesma.

5.2.2 Classificação da Competição no Campeonato

Após os 24 jogos realizados no campeonato, cabe-nos agora analisar os dados referentes à classificação final, os pontos obtidos (análise entre jogos em casa e fora e posição final do adversário), o número de vitórias, empates e derrotas (analisando entre jogos em casa e fora) e o número de golos marcados e sofridos, analisados tendo em conta as variáveis contextuais (casa e fora) e comparando a primeira com a segunda volta da competição.

Quadro 6 - Classificação final da competição

Lugar	Clube	P	J	V	E	D
1º	Penafiel B	61	24	20	1	3
2º	AD Marco 09	53	24	17	2	5
3º	Livração	45	24	14	3	7
4º	FC Vila Boa do Bispo	41	24	12	5	7
5º	Lomba SC Amarante	40	24	12	4	8
6º	Amarante FC B	40	24	12	4	8
7º	AR Tuías	36	24	11	3	10
8º	Freixo de Cima	35	24	10	5	9
9º	AD Constance	32	24	10	2	12
10º	SC Rio de Moinhos	26	24	8	2	14
11º	Vila Meã	21	24	6	3	15
12º	Baião	12	24	4	0	20
13º	S. Lourenço Douro	8	24	2	2	20

Iniciando pela classificação final da competição, finalizamos na 9ª posição, não atingimos o objetivo mínimo estabelecido o 7º lugar. Ficamos a 4 pontos do objetivo mínimo para a classificação final, que era o top-7. Ficamos a 9 pontos do objetivo ideal top-4.

No total dos 24 jogos, contabilizamos 32 pontos resultantes de 10 vitórias, 2 empates e 12 derrotas. O objetivo mínimo os 40 pontos verificamos que falhamos e igualmente o limite máximo de 10 derrotas (12 derrotas ao longo da época).

Ao compararmos os jogos em casa e fora verificamos que dentro de portas somamos um total de 8 vitórias, 0 empates e 4 derrotas, perfazendo um total de 24 pontos. Já em casa dos adversários conseguimos 2 vitórias, 2 empates e 8 derrotas, somando 17 pontos. Este total de derrotas em casa (4 derrotas) está dentro do objetivo traçado, onde teríamos definido como o máximo 5 jogos perdidos em nossa casa.

O desempenho, olhando ao resultado final do jogo, nas duas rondas da competição a segunda volta foi bastante superior, obtendo mais do dobro de vitórias, igual número de empates e obtemos metade das derrotas.

Olhado para os pontos conseguidos tendo em conta o adversário, verificamos que contra três equipas não somamos qualquer ponto e contra dois adversários conseguimos vitórias nas duas partidas realizadas.

Tabela 6 - Pontos conquistados, golos marcados e golos sofridos contra cada adversário da competição

Adversário	1ª	2ª	Golos	Golos	Pontos
	Volta	Volta	Marcados	Sofridos	
Freixo de Cima	D	D	1	5	0
Lomba de Amarante	D	D	2	4	0
Penafiel B	D	D	2	8	0
AR Tuias	D	V	7	7	3
Livração	V	D	5	5	3
Vila Mea	D	V	4	3	3
Baião	V	V	5	2	6
Rio de Moinhos	D	V	6	4	3
Marco 09	D	E	3	4	1
Amarante B	D	V	4	3	3
São Lourenço Douro	V	V	4	2	6
FC Vila Boa Bispo	E	V	4	3	4
V	3	7	31	11	30
E	1	1	4	4	2
D	8	4	12	35	0
Total	Pontos	10	22	-	32

A tabela classificativa dividida em duas partes apuramos que o número de pontos conquistados entre as equipas da metade inferior e da primeira metade da tabela não é significativo (quarto pontos de diferença).

Tabela 7 - Pontos conquistados e perdidos contra parte superior e inferior da tabela

Lugar	Clube	Pontos	Pontos Ganhos	Pontos Perdidos
1º	Penafiel B	0	14	28
2º	AD Marco 09	1		
3º	Livração	3		
4º	FC Vila Boa do Bispo	4		
5º	Lomba SC Amarante	0		
6º	Amarante FC B	3		
7º	AR Tuías	3		
8º	Freixo de Cima	0	18	12
9º	AD Constance	—		
10º	SC Rio de Moinhos	3		
11º	Vila Meã	3		
12º	Baião	6		
13º	S. Lourenço Douro	6		

Observando ainda mais ao pormenor, e dividindo a tabela em 3 partes (equipas mais fortes, equipas medianas e equipas mais fracas), vemos que conquistamos mais pontos com as equipas mais fortes que medianas. Contra as quatro equipas mais fortes apenas conseguimos conquistar 8 pontos dos 24 em disputa (33%), contra equipas medianas conseguimos conquistar 6 pontos e 18 perdidos (25%) e contra as equipas mais fracas conquistamos 18 dentro de um total de 24 em disputa (75%).

Tabela 8 - Pontos conquistados e perdidos contra equipas do top, meio e fim da tabela

Lugar	Clube	Pontos	Pontos Ganhos	Pontos Perdidos
1º	Penafiel B	0	8	16
2º	AD Marco 09	1		
3º	Livração	3		
4º	FC Vila Boa do Bispo	4		
5º	Lomba SC Amarante	0	6	18
6º	Amarante FC B	3		
7º	AR Tuías	3		
8º	Freixo de Cima	0		
9º	AD Constance	—	18	6
10º	SC Rio de Moinhos	3		
11º	Vila Meã	3		
12º	Baião	6		
13º	S. Lourenço Douro	6		

Analisando os pontos no campeonato verificamos que conquistamos 32 dos 72 pontos em disputa e terminamos no 9º lugar da classificação. Desses pontos 24 deles foram em casa contra apenas 8 fora, o que demonstra a nossa força a jogar em casa. O número de pontos conquistado na segunda volta é duas vezes superior aos pontos conquistados na primeira volta.

Em relação ao nível do adversário contra quem conquistamos pontos (posição final na tabela define o nível do adversário), compreendemos que tivemos mais dificuldades contra as equipas mais fortes. Contra equipas do top-4 apenas conquistamos 8 pontos e contra o meio da tabela, apenas 6 pontos. Esta análise leva a perceber que apesar das boas exibições e superação neste tipo de partidas nem sempre foram materializadas em pontos. Totalidade de pontos alcançados (56%) foram contra equipas que terminaram nos últimos 4 lugares da classificação. Contra equipas da nossa qualidade, posições entre o 9º e 13º, a diferença entre pontos ganhos e perdidos foi superior, apenas perdemos 2 dos 8 jogos realizados.

Um dos destaques em relação ao resultado final do jogo é o facto de apenas com três equipas não termos conquistado qualquer ponto, somando derrota na primeira e segunda volta da competição. Dentro dos 12 adversários, apenas com quatro deles não conseguimos ganhar nenhum jogo em disputa, sendo que dois terminaram no top-2.

Em relação a nossa prestação em casa e fora, rapidamente percebemos que tivemos prestações distintas. Dos 32 pontos, 24 deles foram conseguidos em casa e dos 12 jogos realizados conseguimos 8 vitórias. Era claro e evidente que eramos uma equipa forte em casa e estes valores refletem o mesmo, sendo que obtivemos quatro derrotas é entendido como positivo, sendo elas contra o 1º, 2º, 5º e 8º classificados no final da competição.

A jogar em casa dos adversários a tendência inverte-se com 8 derrotas nos 12 jogos realizados e 2 empates e apenas 2 vitórias. Todas estas vitórias foram contra equipas da metade inferior da tabela. Este ponto leva a entendermos que é importante melhorar a prestação fora de casa pois o número final de pontos fica diretamente ligado ao desperdício de pontos fora. Percebemos assim que o alcançar do objetivo que classificamos como mínimo, terminar no top-7 não foi alcançado muito devido à perda de pontos nos jogos fora.

Iniciando pelos pontos conquistados na primeira e segunda volta do campeonato, percebemos que na segunda volta conquistamos o dobro (dez na primeira e vinte e dois na segunda).

O número de vitória foi mais do dobro, na primeira volta conquistamos três vitórias na segunda sete. Em casa ganhamos cinco e fora finalmente obtivemos vitórias (duas). No que diz respeito, aos empates foi igual nas duas voltas (um empate fora em cada volta). Por último, o número de derrotas diminuiu para metade, ou seja, na primeira volta oito enquanto na segunda quatro derrotas

Por último, o número de golos marcados e sofridos. Da primeira para a segunda volta conseguimos elevar o número de golos marcados de 17 para 30. A nível de golos sofridos conseguimos uma diminuição dos mesmos, 29 para 21.

Esta diferença, assim como a qualidade demonstrada no jogo, vem identificar a segunda parte da época como melhor conseguida em comparação com a primeira. Apesar de não existir grande diferença pontual (11º na primeira para 9º na segunda), a performance da equipa no que diz respeito aos golos marcados e sofridos melhorou significativamente. Facto curioso e importante é que apenas

conseguimos fazer 12 golos nos 12 jogos que perdemos, ficando bem vincada a nossa dificuldade em fazer golos.

Tabela 9 - Visão geral sobre os golos marcados e sofridos

	TOTAL GOLOS 1ª VOLTA				TOTAL GOLOS 2ª VOLTA				TOTAL GOLOS			
--	----------------------	--	--	--	----------------------	--	--	--	-------------	--	--	--

GOLOS	Casa	Fora	Total	Média p/ jogo	Casa	Fora	Total	Média p/ jogo	Casa	Fora	Total	Média p/ jogo
MARCADOS	9	8	17	1,42	19	11	30	2,50	28	19	47	1,96
	53%	47%			63%	37%			60%	40%		
SOFRIDOS	11	18	29	2,42	6	15	21	1,75	17	33	50	2,08
	38%	62%			29%	71%			34%	66%		

Em relação ao número de golos marcados e sofridos terminamos a competição com um total de 47 golos marcados contra 50 sofridos. Sendo que tínhamos estabelecido como objetivo mínimo conseguir mais de 50 golos marcados e menos de 35 sofridos, percebemos que conseguimos não cumprimos com a meta traçada.

O número de golos marcados e sofridos também é bem diferente quando comparamos jogos e casa e fora. Dos 47 golos marcados, 28 (60%) foram conseguidos em casa, enquanto apenas 19 (40%) foram fora. Este valor, influencia diretamente o resultado final da partida e a obtenção de pontos, sustenta ainda mais da nossa perceção, que eramos uma equipa mais forte a jogar no nosso campo. A nível de golos sofridos, a relação é muito similar à anterior mas no sentido inverso, ou seja, 33 (66%) foram sofridos fora, contra 17 (34%) sofridos em casa.

Umas das melhorias bem visíveis verifica-se na comparação entre a primeira e segunda volta da competição em reação ao número de golos marcados e sofridos. Elevamos o rácio de golos marcados por jogo de 1,42 para 2,50 e diminuimos os golos sofridos de 2,42 para 1,75.

No total passamos de um total de 17 para 30 nos golos marcados e de 29 para 21 em golos sofridos. Não sofremos golos em apenas três jogos (casa) ao longo da competição.

5.3 Indicadores de Competição na Taça

Passamos apresentar os minutos que cada jogador somou ao longo da taça e a classificação detalhada.

5.3.1 Minutos de Competição por Jogador

Após os 6 jogos realizados na taça apresentamos os minutos de jogo (total de 420 minutos) que cada atleta.

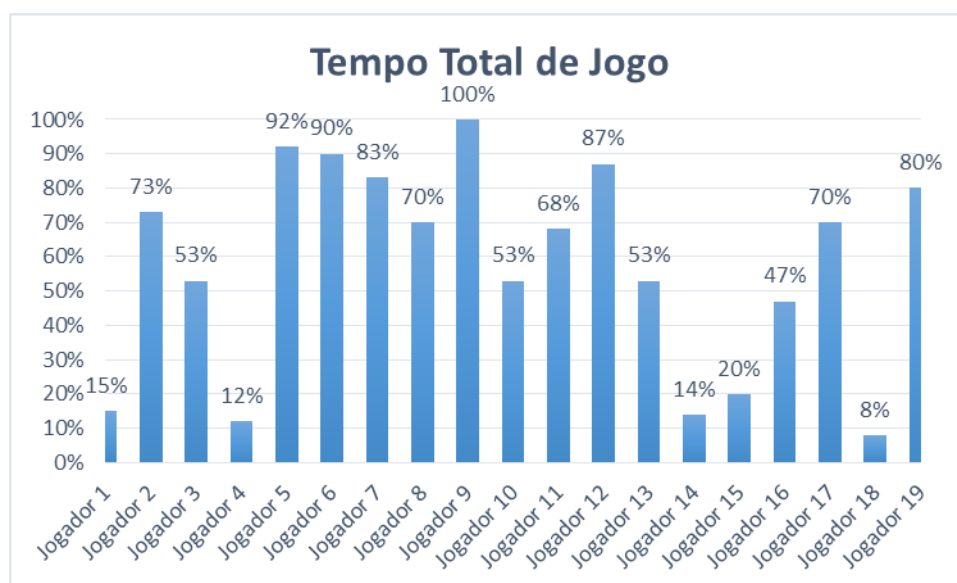


Gráfico 13 - Tempo Total de Jogo por Jogador

Destaque para seis elementos realizaram mais de 75% dos minutos totais da época e desses seis apenas três realizaram mais de 90% do tempo total de competição. Os jogadores 4 e 18 somaram poucos minutos, pois só podiam ir aos jogos uma vez por mês (situação pessoal). Em relação ao jogador 1 e 14 não treinaram, nem jogaram durante o mês de maio por estarem lesionados. Por outro lado, o jogador 15 faltava muito aos treinos.

5.3.2 Classificação da Competição na Taça

Após os 6 jogos realizados na taça, cabe-nos agora analisar os dados, os pontos obtidos e o número de golos marcados e sofridos.

Quadro 7 - Classificação após a 7ª jornada da competição

Lugar	Clube	P	J	V	E	D
1º	FC Vila Boa do Bispo	19	7	6	1	0
2º	Amarante FC B	18	6	6	0	0
3º	Livração	15	7	5	0	2
4º	AD Constance	12	6	5	0	1
5º	Lomba SC Amarante	9	6	3	0	3
6º	Baião	9	6	3	0	3
7º	Vila Meã	6	6	2	0	4
8º	AR Tuíás	4	6	1	1	4
9º	Freixo de Cima	4	7	1	1	5
10º	SC Rio de Moinhos	2	6	0	2	4
11º	S. Lourenço Douro	1	7	0	1	6

Iniciando pela classificação da competição ocupamos a 4ª posição, é vista como excelente, pois o máximo atingido na história do clube foi o 5º lugar. Estamos a quatro pontos do 1º lugar com menos um jogo, a três pontos do 2º e com os mesmos pontos do 3º classificado. No total dos 6 jogos, contabilizamos 12 pontos resultantes de 5 vitórias, 0 empates e 1 derrota. Quando terminamos funções no clube ainda faltavam disputar quatro jogos.

Tabela 10 - Visão geral sobre os golos marcados e sofridos

	Total Golos			
Golos	Casa	Fora	Total	Média p/ jogo
Marcados	7	11	18	3
	39%	61%		
Sofridos	6	3	9	1,5
	67%	33%		

Em relação ao número de golos marcados e sofridos até a sexta jornada da competição com um total de 18 golos marcados contra 9 sofridos, sendo sete em casa e onze fora e sofremos nove golos, seis em casa e três fora. Concluindo é o oposto dos jogos do campeonato.

6. Conclusões e Sugestões Futuras

Concluída mais uma época desportiva, hora de fazer uma análise e discussão de todas as aprendizagens, como treinador adjunto da equipa de Juniores C Sub-15 da Associação Desportiva de Constance. Parece-nos importante voltar a olhar para os objetivos traçados no início da temporada e entender se estes foram atingidos.

Iniciando pelos objetivos educativos traçados, entendemos que os mesmos foram facilmente alcançados. O grupo mostrou-se empenhado e também destacar a liderança marcada pelo treinador principal. O cumprimento de horários era regular e o comportamento para com todos os envolvidos nas atividades desportivas (treinadores, colegas, dirigentes, adversário, público e árbitro) foi exemplar. Terminamos a época com jogadores a ter uma excelente postura (união do grupo), demonstrando um crescimento desde o início da temporada no que à postura e capacidade de tomar decisões diz respeito.

Em relação aos objetivos de formação específica, é perceptível a melhoria no domínio dos princípios específicos da modalidade, na capacidade de gerir o ritmo de jogo, capacidade de conseguir jogar com a regra do fora de jogo, comportamento coletivo mais vincado em comparação com as ações individuais. Por outro lado, não conseguimos atingir o nível desejado na capacidade de controlar o jogo com a posse da bola (durante maiores períodos de tempo). Mostramos dificuldade nas ações ofensivas com a envolvência de um maior número de jogadores e, por último, dificuldade de marcar golos quando estávamos a perder. Estas dificuldades levou a vários ajustamentos ao longo da temporada. De uma forma geral podemos afirmar que existiu evolução principalmente no conhecimento do jogo. Ainda assim, nem sempre foi conseguido da forma como previamente idealizamos, levando a ajustamos no modelo de jogo ao longo da temporada.

A análise dos objetivos competitivos já foi referida no ponto anterior do presente documento, contudo voltamos a abordar os mesmos de uma forma sucinta e rápida. Da totalidade de nove objetivos inicialmente traçados, apenas dois foram conseguidos.

Os destaques mais positivos são o número de derrotas em casa (quatro) e a classificação a sétima jornada na quarta posição na taça complementar. Pelo lado mais negativo, a incapacidade de atingir a classificação mínima (sétimo) e o mínimo de pontos (40), número de golos sofridos (inferior a 35) e o número de golos marcados também não foi conseguido (superior a 50) e o máximo de derrotas (10).

Numa perspetiva mais curta, no final dos três primeiros mesociclos, dos três objetivos traçados, dois não foram atingidos (diferença positiva de golos e classificação previamente traçada). Dentro dos objetivos definidos a médio prazo, no final da primeira volta, das três metas definidas, duas não foram concretizadas (limite de pontos previstos e classificação). Dentro da hierarquia definida para os objetivos, entendemos que a mesma foi respeitada. Os objetivos educativos e de formação foram sempre os mais valorizados.

No que respeito ao processo de treino, entendemos que tivemos altos e baixos ao longo da temporada. No início a preocupação foi conhecer melhor os jogadores (a base é do primeiro ano – 14 jogadores) para retirar o melhor de cada um, a forma como dominavam os princípios base (na época passada jogavam futebol de 9 os jogadores do primeiro ano) e perceber o seu conhecimento sobre o jogo. As unidades de treino na fase inicial eram compostas por exercícios simples com maior foco na compreensão do básico, em detrimento de tarefas focadas na forma de jogar e no nosso modelo de jogo. Com o decorrer da época as preocupações passaram a centrar-se mais no nosso modelo, tivemos de adaptar algumas características ao comportamento dos jogadores (entendemos como um aspeto menos positivo). A nossa mensagem não estava a ser passada para o grupo, em especial, sobre a forma de ligar a primeira fase de construção com a segunda fase e a capacidade de chegar a zonas de finalização com mais jogadores. Isto levou a algumas alterações na estrutura da unidade de treino e um aumento do tempo de trabalho sobre características específicas do modelo de jogo. Ainda sobre o treino, parece-nos importantíssimo conseguir resolver os problemas associados ao início do treino. Na maioria das vezes o campo encontrava-se ocupado pela equipa anterior que treinava no espaço destinado ao nosso treino. Este atrasado diminui o volume da nossa unidade de treino, levando a que os minutos de prática dos jogadores

fosse mais reduzido. Os 2/3 treinos semanais é considerado curto, ou seja, o coordenador deve conseguir uma melhor abordagem a este problema.

O processo de treino não pode ser dissociado das condições estruturais e materiais disponíveis. Neste momento a formação do AD Constance carece de um campo de jogos de futebol de 11 e mais campos de treino, tendo em conta o número de escalões existentes. O espaço disponível de treino variava entre meio campo de futebol de 9, sendo raríssimas as vezes onde dispunha-mos de mais de metade do campo de 9. Desta forma, o processo de treino e os exercícios acabam diretamente por ser afetados pelo espaço disponível, sendo difícil conseguir por vezes trabalhar comportamentos gerais de maior dimensão devido ao reduzido espaço. O clube necessita assim de mais espaços de treino, de forma a possibilitar aos treinadores melhores condições de trabalho e para o desenvolvimento dos jogadores. Pensamos também que o escalão de sub-15 necessita no mínimo de três treinos semanais para elevar o nível dos jogadores.

Alguns dos dados referentes ao controlo do tempo por método de treino refletem algumas das abordagens por nós utilizadas para o desenvolvimento dos jogadores. A utilização de tarefas competitivas era regular pois a preocupação de competitividade neste escalão etário é fundamental ser trabalhada em cada sessão de treino. O valor de 16% em jogo formal, reflete a necessidade de trabalhar situações em espaços maiores. Em concordância, com o treinador dos juniores B era estabelecido no início da semana de trabalho a realização (ou não) da tarefa de jogo onde pudéssemos trabalhar determinados comportamentos.

O trabalho dedicado à compreensão e aprendizagem do nosso modelo de jogo foi ao longo da época muito marcado pela maior dificuldade em realizar determinados comportamentos pretendidos. A dificuldade permanente de fazer golos levou a que a grande maioria das tarefas fossem focadas no momento de organização ofensiva, em especial, criação de ações ofensivas. Por outro lado, a constante dificuldade em não sofrer também conduziu o foco para o momento de organização defensiva (princípios defensivos e indicadores e zonas de pressão). A cada semana de treino eram definidos os conteúdos a trabalhar tendo em conta o jogo anterior e alterações necessárias para o jogo seguinte. Parece-nos importante no futuro conseguir estabelecer um critério de

desenvolvimento do modelo de jogo e de formação, de forma a não estar tão dependente do que estamos a fazer jogo a jogo, mas em que ponto do nosso modelo estamos em relação ao inicialmente idealizado.

A nível competitivo, e abordando em especial o campeonato podemos considerar que a evolução coletiva levou também a uma evolução nos resultados e prestações ao longo da época. A segunda volta foi mais positiva que a primeira. Durante a primeira volta foi muito difícil fazer bons jogos, ou seja, conseguíamos bons momentos durante o jogo mas eram intercalados com momentos de domínio adversário (imaturidade da equipa). De destacar também que durante toda a primeira volta, apenas num jogo conseguimos fazer mais de três golos. Aliás, a diferença de golos marcados e sofridos a 12ª jornada era de 12 golos negativos. Este indicador demonstra as dificuldades que tínhamos a nível defensivo e ofensivo.

O quarto jogo da segunda volta pode ser entendido como o ponto de viragem, pois a excelente vitória em casa por 5-0 contra um “vizinho” elevou o espírito de grupo e funcionou como impulsionador para uma segunda volta bastante positiva. Além de termos melhorado a nível dos resultados, o que mais destacamos é a qualidade de jogo, isto é, esteve mais perto do idealizado e os indicadores que podem provar são o aparecimento vitórias, mais golos marcados e menos sofridos. Em casa fomos uma equipa imbatível a partir desse momento (sofremos apenas quatro golos). O nosso domínio sobre o jogo melhorou, começamos a estar mais tranquilos em partidas onde o resultado era favorável.

Em relação a taça complementar, ficamos dececionados de não acabar a prova. Até a sétima jornada o balanço é muito positivo, pois estamos dentro do objetivo (4º lugar) e com possibilidades de obter a melhor classificação de sempre do clube neste escalão (máximo 5º lugar).

Finda a temporada e a análise da mesma o destaque vai para a evolução da equipa, capacidade de aprendizagem do jogo e para o desempenho nas unidade de treino (maioria classificadas como positivas). Em sentido contrário é importante o clube rever a situação do campo de futebol de 11, pois é muito incomodo jogar em casa emprestada, a ocupação dos campos de treino e o cumprimento de horários, desenvolver um conjunto de indicadores a trabalhar

de forma a não fazer ajustamentos apenas sobre o que se passou no jogo anterior e, por último, uma melhor definição do modelo a adotar e a sua adaptação ao grupo. Pela positiva, a forma como melhoramos na competição através da competitividade em cada jogo, a capacidade de tornar o fator casa algo importante e na capacidade de superação nos jogos contra adversários teoricamente bem mais fortes.

Após nove meses consecutivos de trabalho com inúmeros momentos de aprendizagem, de reflexão, de pensamento e de partilha de informação entre todos os intervenientes.

Inicialmente é importante referir a forma como fui acolhido e integrado na equipa técnica. Desde o primeiro dia que fui muito bem acolhido e enquadrado, fizeram-me sentir como parte integrante e importante do processo que estávamos a iniciar.

Iniciamos a temporada com apenas três microciclos de pré-temporada. Este período de tempo, muito curto, justifica-se em parte por agosto ser o período e os jogadores estão de férias com a família. Contudo, seria importante ter mais algumas semanas de pré-temporada, sendo o ideal cinco microciclos. Neste curto período de tempo, minha fase de adaptação ao clube, foi fundamental a forma rigorosa como conduzimos o processo e mantivemos a disciplina perante o grupo. Este marcar de posição foi fundamental para manter uma certa distância para com os jogadores e, dessa forma, conseguir que a informação chega-se de uma forma mais assertiva ao grupo de trabalho. De realçar a forma como o treinador principal consegui marcar a sua posição sobre os jogadores fez com que o foco e concentração dos mesmos seja mais constante e maior em todos os momentos, existindo assim um reconhecimento sobre a figura central que conduz o processo.

Com o desenrolar da temporada e com o conhecimento entre os membros que formavam a equipa técnica alguns ajustes foram surgindo principalmente nas tarefas e funções destinadas a cada. Inicialmente, o meu papel centrava-se parte inicial das sessões de treino, auxiliava na execução das restantes tarefas de treino, era responsável pelo comando dos exercícios de aquecimento pré-jogo, tinha papel ativo no banco de suplentes e partilha de vídeos. Com a passagem

do tempo, fui solicitado por vezes para a criação de exercícios para aplicar na unidade de treino e uma presença mais vincada na mesma, ou seja, liderança e condução em determinadas tarefas de treino.

A nível do que consistia o treino, é importante referir a forma como cada jogador participava nas unidades de treino. Neste enquadramento por vezes havia jogadores que necessitavam de ser “chamados atenção” no que diz respeito a intensidade nas unidades de treino, postura nas mesmas e nos momentos de competição, tudo isto para manterem a motivação em alta.

Dentro do que foi o desenvolvimento pessoal ao longo da temporada, destaco a experiência num novo ambiente, diferente dos últimos dois anos, levou a uma necessidade de adaptação (novas relações pessoais). O facto de não estar na zona de conforto e ser sujeito a uma alteração na rotina levou-me a repensar o papel do treinador no futebol, o processo de treino e o jogo. A convivência com pessoas que não conhecemos e que têm as suas ideias leva a que possamos refletir e perceber se partilhamos as mesmas visões e convicções, a pensar a forma como treinamos, a forma de dirigir o processo e a forma como olhamos para o jogo. Desde início que me chamou a atenção a forma rígida como o processo é dirigido. A relação de treinador-jogador, pelo treinador principal, é marcada por uma certa distância em relação aos jogadores, fundamental para que as mensagens transmitidas por este ao grupo de trabalho possa ser bem recebida e compreendida. Mantive uma relação perto com jogadores, mas sentia por vezes que a mensagem não chegava, muito pelo facto de a partir de um certo momento ser entendido como alguém que aconselhava mas não impunha. A verdade é que esta forma de nos posicionarmos perante o grupo de trabalho pareceu-me mais adequada. O marcar de posição deve ser definido desde início e mantido ao longo do tempo.

A forma como olhamos para o processo de treino também vai-se alterando a cada experiência. Até ao momento tinha experienciado uma metodologia com base em jogos reduzidos e as tarefas conduziam à compreensão e aos comportamentos pretendidos, esta época foi marcada por uma metodologia ligada aos momentos de jogo, momentos de competição e o feedback do treinador a ganhar um destaque principal durante a operacionalização dos exercícios de treino. Contudo, nem sempre concordamos com o que

vivenciamos e é importante refletir cada momento experienciado. Os exercícios de treino, na minha visão, deverão ser o principal destaque da sessão, sendo fundamental que na sua concepção idealize o objetivo pretendido do mesmo. A abordagem as tarefas levem à realização dos comportamentos pretendidos, o feedback do treinador é apenas um acessório para facilitar a compreensão e a tarefa é o elemento principal para a aprendizagem.

Com o desenrolar da época a relação com os elementos da equipa técnica e com a coordenação do clube foi evoluindo. As conversas tornaram-se mais fluentes e mais ricas o que levou a uma melhor partilha de informação e discussão sobre tudo o que rodeava o desenvolvimento da equipa.

Por outro lado, a situação que mais nos desagradou foi termos terminada a época no dia 2 de junho. Faltavam três microciclos e quatro jogos, estávamos perto de fazer história. Fica o sentimento que o nosso trabalho não ficou concluído.

Finalizo realçando a necessidade de estar no terreno para a aprendizagem. Podemos imaginar, idealizar ou arquitetar na nossa mente mas apenas no campo conseguimos operacionalizar as nossas ideias (ou tentamos). No momento em que estamos no campo a operacionalizar passamos a sentir a necessidade de ajustar, corrigir ou reorganizar as tarefas. As dúvidas sobre as estratégias adotadas aumentam e as incertezas sobre o processo. As vivências servem de base e de adaptação para situações futuras.

7. Bibliografia

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). Treino de Jovens: o que todos precisam saber! Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Lisboa: Universidade Lusófona - Faculdade de Educação Física e Desporto.

Azevedo, J. (2009). A construção de uma forma de jogar Específica: um estudo de caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube. Porto: FCDEF-UP.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports. (Vol. 3 ed.). Europe (Stanningley): Human Kinetics.

Caldeira, N. (2013). Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino. Funchal: Sports Science, Lda.

Castelo, J., & Matos, L. (2009). Futebol - Concepção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino (2ª edição). Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J., & Matos, L. (2013). FUTEBOL - Concepção e Organização de 1100 Exercícios específicos de Treino (3ª edição). Lisboa: Visão e Contextos.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Costa, V. (2010). Estrutura temporal e métodos de ensino em jogos desportivos coletivos. Revista Palestra, v. 10, p. 26-33.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms. Sports medicine, 42 (8), 633-642.

Farinha, R. (2014). Apoio Técnico nas Escolas de Futebol do Figueira Cultura e Tempos Livres, E.E.M.. Instituto Politécnico da Guarda. Consulta em 18 de Janeiro de 2019, em [http:// bdigital.ipg.pt/](http://bdigital.ipg.pt/).

Ferreira, J. (2014). Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol. Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Consulta em 23 de Janeiro de 2019, em [http:// fmh.ulisboa.pt/servicos/biblioteca](http://fmh.ulisboa.pt/servicos/biblioteca).

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em futebol. Horizonte, VII (42), 196-200.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem (pp. 259 – 270). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1996). Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? Movimento, V (10), 40-50.

Kowalski, C., Edginton, C., Lankford, S., Waldrom, J., Rpberts-Dobie, S., & Nielsen, L. (2007). Coaching Efficacy and Volunteer Youth Soccer Coaches. Asian Journal of Exercise & Sports Science, 4 (1), 1-5.

Lago, C. (2008). El análisis del rendimiento en los deportes de equipo. Algunas consideraciones metodológicas. Asociación científico cultural en actividade física y deporte (ACCAFIDE). Las Palmas de Gran Canaria, Revista nº 1, 41-55.

Mesquita, I. (1997). A Pedagogia do treino - A Formação em Jogos Desportivos Coletivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino nos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto (pp. 131-163). Lisboa: Edições FMH.

Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., Carneiro, J., Brassard, Espinha, P., Roma, P. Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol, Níveis de Desempenho. Consulta em 02 de Maio de 2019, em <https://fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>.

Oliveira, J. (1991). Especificidade, o “Pós-futebol do Pré-futebol”. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento Especifico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo. Porto: FCDEF-UP.

Pereira, A. (1996). A relação treinador - atleta. Estudo dos comportamentos de entusiasmo em voleibol. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.

Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional. (Vol. 2ª Ed). Porto: Edições Apogesd.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Quina, J. (2001). Futebol: Referências para a organização do jogo. Instituto Politécnico de Bragança. Consulta em 23 de Janeiro de 2019, em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/>.

Silva, M. (1998). Planeamento do Treino. Treino Desportivo, 4, 3-12.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 29 (1), 39-59.

Sobral, F. (1994). Desporto Infanto-Juvenil: Prontidão e Talento. Lisboa: Livros Horizonte.

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

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

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