

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO DUMIENSE COLEGIO JOÃO PAULO
II FUTEBOL SAD, NO ESCALÃO JUNIORES B (SUB 17), NA ÉPOCA
DESPORTIVA 2019/2020**

MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS
DESPORTIVOS COLETIVOS

Ricardo Jorge Lopes Almeida

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel Oliveira Maçãs



2020, Vila Real

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS
DESPORTIVOS COLETIVOS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO DUMIENSE COLEGIO JOÃO PAULO
II FUTEBOL SAD, NO ESCALÃO JUNIORES B (SUB 17), NA ÉPOCA
DESPORTIVA 2019/2020**

Ricardo Jorge Lopes Almeida, a65276

Composição do Júri:

Tutor: Manuel Carvalho

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel de Oliveira Maçãs



Vila Real, 2020

Dedicatórias

À minha Mãe, aos meus Irmãos e à minha Namorada.

Agradecimentos

Agradeço à minha mãe por todos os esforços para que eu conseguisse seguir os meus objetivos.

À minha namorada por toda a paciência e compreensão.

Aos meus irmãos que sempre me apoiaram e deram forças para que tomasse as melhores decisões.

Ao Dumiense Colégio João Paulo II Futebol SAD, cuja excelência das instalações e do quadro de pessoal técnico, constituem sem dúvida um ótimo exemplo para quem pretende entrar no mundo laboral. Um agradecimento especial aos jogadores do escalão de Juniores B sub17, pela possibilidade de crescer não só como treinador, mas também como pessoa.

À equipa técnica que me ajudou a integrar o grupo e me fez sentir parte integrante desde o primeiro dia.

Ao professor Victor Maçãs por toda a atenção e dedicação demonstrada ao longo deste ano.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para que fosse possível a realização deste documento.

A todos vocês. Muito OBRIGADO!

Resumo

O estágio foi realizado na equipa de sub-17 do Dumiense Colégio João Paulo II, Futebol SAD na época desportiva de 2019/2020, numa temporada em que a equipa disputou o campeonato da 2ª divisão distrital de Juniores “B” da Associação de Futebol de Braga.

O principal objetivo deste trabalho foi realizar uma análise e avaliação à equipa em questão, dando ênfase ao processo de treino e à vertente competição, fazendo a relação do que foi realizado nas sessões de treino e os resultados obtidos nos momentos competitivos.

Ao longo da época desportiva foram recolhidos indicadores de treino e de competição, de modo a que o trabalho desenvolvido ao longo da época pudesse ser exposto e avaliado.

A grande parte das tarefas realizadas ao longo das 82 sessões de treino até a interrupção da época enquadram-se nos métodos específicos de preparação (59%), em que os exercícios por setores (53%) e os exercícios competitivos (15%) foram os mais utilizados o que indica que as situações próximas do contexto real do jogo foram as mais utilizadas. Em relação aos momentos de jogo, o mais desenvolvido foi o da organização ofensiva (37%), seguindo-se o momento da organização defensiva (23%). Uma maior incidência no trabalho da organização ofensiva certifica a filosofia do treinador e os seus objetivos para a equipa, indo ao encontro do que era desejado pela direção do clube para o escalão.

As considerações finais em relação às vivências experienciadas foram as de que o modelo de jogo, os exercícios de treino, a observação e análise, a capacidade de liderança do treinador e do trabalho de uma equipa técnica, assume um papel importante pois contribui para o desenvolvimento individual e conseqüente desenvolvimento do grupo enquanto equipa, mas também contribui para o desenvolvimento do treinador enquanto profissional e ser humano.

Palavras chave: Métodos de treino, modelo de jogo, análise, competição

Abstrat

The internship was carried out in the under-17 team of Dumiense Colégio João Paulo II, Futebol SAD in the 2019/2020 sports season, in a season in which the team played in the championship of the 2nd district division of Juniors "B" of the Associação de Futebol de Braga.

The main objective of this work, will be to carry out an analysis and evaluation to the team in question, emphasizing the training process and the competition aspect, making a list of what was accomplished in the training sessions and the results obtained in the competitive moments.

Throughout the sports season, training and competition indicators were collected, so that the work developed over the season can be exposed and evaluated.

Most of the tasks performed during the 82 training sessions until the interruption of the season fall under the specific methods of preparation (59%), in which the exercises by sectors (53%) and the competitive exercises (15%) were performed. the most used, which indicates that situations close to the real context of the game were the most used. Regarding the moments of the game, the most developed was that of the offensive organization (37%), followed by the moment of the defensive organization (23%). A greater focus on the work of the offensive organization certifies the philosophy of the coach and his goals for the team, meeting what was desired by the direction of the club for the echelon.

The final considerations in relation to the experiences experienced were as if the game model, the training exercises, the observation and analysis, the leadership capacity of the coach and the work of a technical team, assumes an important role as it contributes to the development individual and consequent development of the group as a team but also contributes to the development of the coach as a professional and human being.

Keywords: Training methods, game model, analysis, competition.

Índice geral

Dedicatórias	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Abstrat	VI
Índice de gráficos	XII
Lista de abreviaturas	XIII
1. Introdução	1
2. Análise ao Contexto de Intervenção	3
2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento	3
2.1.2 Modelo de Gestão / Organização do Departamento de Formação	5
2.1.3 Caracterização das infraestruturas	6
2.2 Caracterização da competição	7
2.4 Caracterização das condições de trabalho	9
Recursos Humanos	9
Recursos Materiais e logísticos	9
2.5 Caracterização do plantel	9
2.6 Definição e Construção do Plantel	10
2.7 Analise SWOT	11
3. Definição dos objetivos	12
3.1 Objetivos de formação	13
3.2 Objetivos de preparação	14

3.3	Objetivos de performance	14
4.	Organização do processo de treino.....	15
4.1	Fundamentos conceptuais.....	15
4.1.1	O treinador	16
4.1.2	O jogador.....	17
4.1.3	O treino	18
4.1.3.1	Conceção e visão do processo de treino.....	19
4.1.3.2	Modelo de treino	19
4.1.3.3	Métodos de treino	24
4.1.3.4	Controlo e avaliação do treino.....	28
4.1.4	O jogo	29
4.1.4.1	Modelo de Jogo	29
4.2	Organização operacional do processo de treino.....	30
4.2.1	O treinador	30
4.2.1.1	Visão e filosofia do treinador/coordenador	31
4.2.2	O jogador.....	31
4.2.3	O treino.....	32
4.2.3.1	Modelo de treino	32
4.2.3.1.1	Periodização.....	32
4.2.3.2	Microciclo	33
4.2.3.3	Sessão de treino	34
4.2.4	O jogo	36
4.2.4.1	Ideias de jogo/ Modelo de jogo	36
4.2.4.1.1	Ações ofensivas:	36
4.2.4.1.2	Ações defensivas:	36
4.2.4.2	Modelo de jogo adotado.....	36
4.2.4.3	Momento de Jogo	37

5.1 Indicadores do treino	48
5.1.1 Registo de presenças	49
5.1.2 Tempo útil de treino / treino total treino	50
5.1.3 Escalas dos exercícios de treino	51
5.1.4 Dimensão micro e macro dos exercícios	52
5.1.5 Métodos de treino	53
5.1.5.1 Métodos de preparação geral	53
5.1.5.2 Métodos específicos de preparação geral	54
5.1.5.3 Métodos específicos de preparação	55
5.1.6. Momentos de jogo	56
5.2 Indicadores de competição	57
5.2.2 Rendimento da equipa em competição	59
6. Conclusões e sugestões futuras	62
7. Referências Bibliográficas	66

Índice de figuras

Figura 1- Símbolo Dumense CJPII Fut Sad.....	3
Figura 2- Organograma Dumense CJPII FUT SAD	5
Figura 3- Equipas adversárias no campeonato	7
Figura 4- Cronograma da competição.....	33
Figura 5- Sessão de treino.	35
Figura 6- Exemplo de movimento padrão no Pontapé de Baliza	37
Figura 7- Exemplo de movimentos padrão na Fase de Finalização	40
Figura 8- Zonas de Cruzamento.....	41
Figura 9 - Movimentos padrão nos cruzamentos.....	41
Figura 10- Pressão na 1ª fase de construção do adversário	43
Figura 11- Exemplo 1 de posicionamento nos Cantos Defensivo.....	46
Figura 12- Exemplo 2 de posicionamento nos Cantos Defensivos	46
Figura 13- Movimentações nos pontapés de canto	47
Figura 14 Movimentação nos livres laterais ofensivos.....	48
Figura 15- Classificativa-Final época	60
Figura 16- Estatística Jogos casa e fora	61

Índice de tabelas

Tabela 1- Escalões desportivos do clube	4
Tabela 2- Características individuais dos atletas.....	9
Tabela 3- Analise SWOT	11
Tabela 4- Avaliação física aos atletas	49
Tabela 5- Tempo útil de treino x Tempo total de treino	50
Tabela 7- Métodos treino e exercícios desenvolvidos na época.....	55
Tabela 8- Estatísticas individuais em competição	57

Índice de gráficos

Gráfico 1- Minutos de treino	50
Gráfico 2- Tempo por escalas dos exercícios de treino	51
Gráfico 3- Percentagem de- tempo total por escala	52
Gráfico 4- Dimensão Micro e Macro dos exercícios	52
Gráfico 5- Distribuição tempo por métodos de treino.....	53
Gráfico 6- Tempo utilizado nos métodos de preparação geral	54
Gráfico 7- Tempo utilizado nos métodos específicos de preparação	54
Gráfico 8- Tempo utilizado nos métodos específicos de preparação.....	55
Gráfico 9- Percentagem de tempo por métodos de treino utilizados na época desportiva	56
Gráfico 10- Percentagem de tempo de treino utilizado em cada momento de jogo	56

Lista de abreviaturas

Dumiense CJPII – Dumiense Colégio João Paulo II

CJPII – Colégio João Paulo II

AFB – Associação de Futebol de Braga

APEF – Associação Portuguesa de Escolas de Futebol

MPB – Manutenção da posse da bola

GR – Guarda-redes

DC – Defesa Central;

DD – Defesa Direito;

DE – Defesa Esquerdo;

MC – Médio Centro;

EE – Extremo Esquerdo;

ED – Extremo Direito;

PL – Ponta de Lança

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação

IMC – Índice de Massa Corporal

1. Introdução

As Ciências do Desporto têm vindo, ao longo dos anos, a adquirir uma maturidade suficiente, gerando um corpo de conhecimentos uteis ao desenvolvimento e evolução das diferentes modalidades desportivas (Castelo, 2005). Para Williams & Hodges (2005) referem que têm sido levadas inúmeras pesquisas com o objetivo de se identificar os fatores mais importantes que levam a bons resultados no desporto.

O treino de Futebol evoluiu, desta forma, de uma perspetiva mecanista anteriormente mencionada, para outra perspetiva que se edifica a partir de um interesse crescente pelos aspetos estratégico-táticos e pela dimensão cognitiva do rendimento, privilegiando as perspetivas comunicacional-informacional e sistémica (Garganta, 1997).

A ação de jogo é então uma propriedade emergente das diferentes interações dinâmicas da perceção, do sistema motor, do contexto situacional, dos objetivos estratégicos e táticos, pressupondo uma finalidade e um vínculo funcional, entre as intenções dos jogadores e dos constrangimentos a que estes estão sujeitos (Castelo, 2009). Assim, tem sido defendido que as tarefas\exercícios de treino devem ser concebidas para assegurar a generalização da melhoria do desempenho desportivo (Araújo, Davids & Passos, 2007; Araújo et al 2009)

Deste modo, queremos inculcar aos atletas comportamentos, atitudes, valores e capacidade de tomada de decisão, através do treino e de um Modelo de Organização de Equipa que dê aos jogadores liberdade para tomar decisões e onde se possam valorizar, dando-lhes a bola o máximo de tempo.

O estágio que se vai realizar na época desportiva de 2019-2020 tem em vista a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol, assim como a obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos, na modalidade de Futebol. A entidade formadora é a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, sediada em Vila Real.

O estágio realiza-se no escalão de Juvenis do Dumense CJPII Futebol SAD, clube pertencente à AFB (Associação de Futebol de Braga), tendo como

principal objetivo aplicar e expandir os meus conhecimentos, através da prática em situação real e orientada de forma a preparar atletas mais novos para a prática da modalidade a um nível mais elevado no futuro.

O Coordenador de Estágio que me acompanhará ao longo do percurso será o Professor Dr. Vítor Maçãs, que está habilitado com o nível IV de treinador de futebol e o tutor de estágio será o treinador Manuel Carvalho, devidamente habilitado com o Grau II de treinador de futebol e também treinador e coordenador na instituição acolhedora.

O Dumense CJPII é um clube com um projeto muito ambicioso apenas com 3 anos de existência, no qual se espera que em pouco tempo seja um clube de referência tanto a nível de equipa sénior como também ao nível da formação.

As razões que me levaram a escolher esta entidade para a realização do estágio prende-se com o fato de conhecer bem toda a estrutura e os objetivos do clube, visto que desde o início do projeto que mantenho funções como treinador no futebol de 7.

Com a realização deste estágio procuro alcançar determinados objetivos como: desenvolver trabalho em contexto real de treino/competição, visando a consolidação de competências técnicas; Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os atletas; Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico e aprofundar o meu conhecimento no planeamento do treino, em aspetos de liderança, gestão e motivação do grupo.

A estrutura do documento contempla a divisão em 7 capítulos, com o objetivo de dar a conhecer o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. Dos quais: 1- Introdução; 2- Análise ao Contexto de Intervenção; 3- Definição de Objetivos; 4-Organização do Processo de Treino; 5- Controlo e Avaliação do Processo de Treino; 6- Conclusões e Reflexões Finais; 7- Referências Bibliográficas.

2. Análise ao Contexto de Intervenção

O capítulo seguinte narra a história do clube onde foi realizado o estágio, contextualizando-o geograficamente e socialmente, enumerando os seus constrangimentos e expondo a sua estrutura e organização.



Figura 1- Símbolo Dumense CJP II Fut Sad

2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento

O DUMIENSE F.C., fundado a 5 de abril de 1962, na freguesia de Dume, Braga, é uma instituição com mais de cinquenta anos de existência e com uma longa tradição no futebol bracarense. O COLÉGIO JOÃO PAULO II foi fundado em setembro de 2006 e nasceu da visão e vontade de um grupo de pessoas em desenvolver um projeto educativo ao serviço das Famílias e da Sociedade. Assumiu, desde a primeira hora, o compromisso de educar para os valores, reconhecendo, além da vertente académica, a dimensão humana, o esforço e a criatividade, a reflexão e a tranquilidade, a razão e a fé. Além do ensino formal, o Colégio João Paulo II procura ensinar os seus alunos a usar a razão na multiplicidade das suas formas, preparando-os para uma sociedade em mudança, em que o diferencial está na preparação de cada um para atuar. Nesta perspetiva, a atividade física e desportiva assume um papel fundamental ajudando ao desenvolvimento de práticas e estilos de vida mais saudáveis e ao desenvolvimento da dimensão cívica dos alunos, permitindo-lhes aprender regras de cooperação e da competição saudável, contatar com os valores da responsabilidade, do espírito de equipa e do esforço e vivenciar o cumprimento de objetivos individuais e coletivos.

Verificando que existiam objetivos comuns (formar Homens com valores, que se distingam pela sua perseverança, esforço e fair-play), as duas instituições decidiram unir-se, tendo criado uma estrutura administrativa estável, dotada de meios humanos e técnicos suficientes para potenciar e dinamizar a formação

de novos valores no futebol português. Surge, assim em 2017, o DUMIENSE COLÉGIO JOÃO PAULO II FUTEBOL, SAD.

Para gerir todo o processo, foi contratado o antigo futebolista profissional, Nelson Alves, que se formou no Salgueiros, jogou no F.C. Porto, no Sporting C.P. e na nossa Seleção Nacional, e que, nos últimos anos, esteve ligado à formação de jovens talentos. Para além de toda a experiência acumulada no futebol, profissional e de formação, é uma pessoa com valor e com valores, católico convicto, que trará a ética pretendida a todo o processo e que nos garante que a gestão desportiva do nosso novo clube estará bem entregue.

Atualmente, o Dumense CJPII, compete nos diferentes escalões da Associação de Futebol de Braga

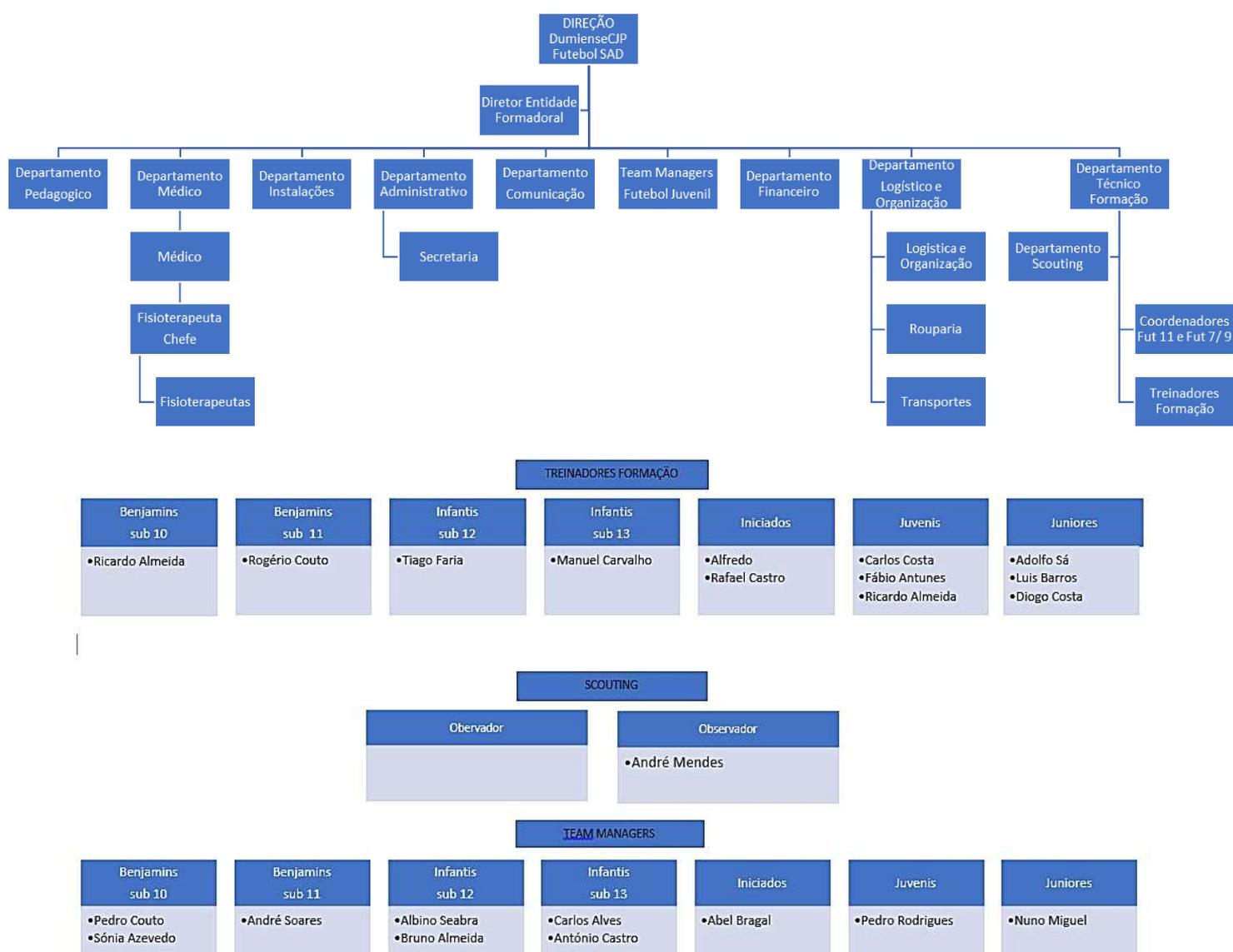
Tabela 1 Escalões desportivos do clube

Escalão	Ano Nascimento	Competição
Seniores	Seniores	AF Braga Pró Nacional
Juniores (Sub-19)	2001 e 2002	1º Distrital AFB
Juvenis (Sub-17)	2003 e 2004	2º Distrital AFB
Iniciados (Sub-15)	2005 e 2006	2º Distrital AFB
Infantis 9 (Sub-13)	2007	Camp. Dist. Infantis
Infantis 7 (Sub-12)	2008	Camp. Dist Infantis
Benjamins (Sub-11)	2009	Camp. Dist. Benjamins
Benjamins (Sub-10)	2010 e 2011	Camp. Dist. Benjamins

O Clube tem também a Academia de Futebol, que não têm um carácter competitivo, mas que visa para além do desenvolvimento harmonioso dos jovens, potenciar atletas para ingressarem futuramente nas equipas de competição. Na escola de futebol existem equipas desde os pré petizes até aos benjamins.

2.1.2 Modelo de Gestão / Organização do Departamento de Formação

Desde o início do projeto que o clube dividiu os seus departamentos de formação (futebol de 7 e futebol de 11) para uma maior proximidade entre coordenadores, treinadores e pais, uma vez que preferencialmente preferem que o contato com os pais seja feita sempre pelos coordenadores, mas também para um melhor controlo e acompanhamento do trabalho que é desenvolvido uma vez que as equipas de ambos os departamentos treinam em locais diferentes.



O departamento de Futebol de 7 é dividido na vertente de competição e academia. Está última destinada na maioria para os alunos estudantes do CJPII desde os escalões de pré-petizes até benjamins contabilizando um total de 100 atletas, mas que não tem carácter competitivo (só participam em atividades organizadas pela APEF). A vertente de competição apresenta duas equipas de Benjamins e duas de Infantis contabilizando 70 atletas.

O departamento de Futebol de 11 contabiliza mais 4 equipas distribuídas por cada escalão competitivo. Todas as equipas competem nas competições distritais.

2.1.3 Caracterização das infraestruturas

Em termos de infraestruturas, são-me dadas todas as condições para a realização do meu trabalho. Todas as equipas jogam no campo Celestino Lobo, estádio do Dumiense, mas as equipas da academia e futebol 7 treinam no campo de relva sintética do CJPII. Este fator é muito importante, pois permite que os treinos de todas as equipas sejam distribuídos por dois campos, o que faz com que os horários dos treinos sejam melhores, e a organização e divisão do espaço seja mais eficaz. Além disso, o campo do Dumiense possui também um “ringue” de relva sintética, normalmente utilizado para fazer treinos mais lúdicos e recreativos, três balneários para os atletas, um balneário para os treinadores, ginásio, uma sala de fisioterapia e uma arrecadação com todos os materiais disponíveis para o treino. Também neste último ponto fiquei muito satisfeito, pois além de ter os materiais mais habituais (cones, bolas e coletes, por exemplo), também possuí materiais como escadas, mini balizas ou tapetes, que poderiam ser utilizados para treino de força ou alongamentos.

Assim, posso afirmar que, em termos de condições e infraestruturas, foram dadas ótimas condições para a realização do estágio.



Figura 3- Instalações Dumiense CJPII Futebol Sad

2.2 Caracterização da competição

O campeonato distrital da 2.^a divisão de juniores “B” /juvenis, disputa-se no sistema de poule, a duas voltas, pelos clubes que não tenham obtido classificação que lhes permita participar no campeonato distrital da 1.^a divisão de juniores B/juvenis, bem como pelos clubes que se venham a inscrever para participar nesta competição, como por exemplo a inscrição de uma equipa secundária. Os clubes participantes nesta prova serão agrupados em séries, se possível com um mínimo de 14 equipas. Os clubes classificados em 1.^o lugar em cada uma das séries serão proclamados campeões distritais da 2.^a divisão e conquistam subida à 1.^a divisão.

A taça da Associação de Futebol de Braga de Juniores “B” / Juvenis é disputada pelos clubes de todas as divisões que para esta prova se inscrevem, sendo que cada clube só poderá inscrever uma equipa. Esta competição é disputada através de eliminatórias, a uma “mão” após realização de sorteio, no qual determina qual equipa é que jogará na condição de visitado. As meias-finais e final realizam-se em campo neutro, determinados pelo organizador da competição.

No quadro seguinte encontram-se as equipas adversárias na competição.

Associação Desportiva de Esposende B		Associação Desportiva Carreira	
Grupo Desportivo Bairro da Misericórdia		Sequeirense Futebol Clube	
Grupo de Futebol Clube da Pousa		Clube de Futebol “Os Ceramistas”	
Cávado Futebol Clube		Grupo Desportivo Apúlia	
Académico Futebol Cube Martim		Centro Desportivo e Cultural de Viatodos	
União Desportiva São Veríssimo		Futebol Clube Ferreirense	
Futebol Clube Tadim		Gandra Futebol Clube	

Figura 3 Equipas adversárias no campeonato

Relativamente às equipas inseridas na série, destacamos a equipa da AD Esposende como a equipa mais forte na competição.

Podemos rapidamente identificar alguns dos clubes com maior reconhecimento, tais como:

- AD Esposende, clube com condições para a prática desportiva, juntamente com uma boa formação em vários escalões, assumindo-se assim como um adversário com capacidade para atacar os primeiros lugares da tabela, neste escalão têm a equipa “A”, a disputar a divisão principal que dá acesso ao campeonato nacional.

- GD Bairro da Misericórdia., apesar do plantel sénior disputar a 1º divisão é um clube que aposta na formação, onde os seus escalões procuram alcançar os primeiros lugares nas competições em que participam.

GFC Pousa, clube local que apresenta bons escalões de formação, tendo no ano anterior finalizado a época em 3º lugar e que procura a subida esta época.

Apesar de alguns dos clubes pertencentes a esta série não serem alvo de tanto renome, nem possuírem os seus escalões seniores em divisões de destaque, devem também ser identificadas. Estas podem apresentar-se como adversários difíceis a lutarem pela 1ª metade da classificação final.

- AFC Martim, que no ano anterior acabou a época em 8º lugar, assumindo-se este ano como um adversário difícil;

- Sequeirense FC, AD Carreira, FC Tadim e UD São Veríssimo, são clubes que quase todos os anos se apresentam com bons escalões de formação, sendo alvo de reconhecimento e cautela.

Estas são equipas com algum reconhecimento e tradição nas divisões da AFB, que normalmente realizam campeonatos tranquilos e sempre com ambições aos lugares superiores da tabela.

Em sentido inverso, as equipas como o CF “Os Ceramistas”, GD Apúlia, Cavado FC, CDC de Viatodos, FC Ferreirense e Gandra FC, irão encontrar algumas dificuldades e possivelmente irão realizar um campeonato na parte inferior da tabela classificativa.

2.4 Caracterização das condições de trabalho

Nos pontos a seguir irei caracterizar as condições de trabalho subdivididas em recursos humanos e recursos materiais e logísticos.

Recursos Humanos

Este escalão conta com 1 treinador principal e 2 treinadores adjuntos. O clube dispõe ainda para todos os escalões de formação um departamento médico constituído por 2 fisioterapeutas que auxiliam os jogadores nos treinos e nos os jogos, e um treinador de guarda-redes para trabalho específico num dos treinos da semana.

Por fim, o escalão tem um diretor que é parte da estrutura hierárquica da direção do clube.

Recursos Materiais e logísticos

Relativamente aos recursos materiais, o clube disponibilizava para o treino da equipa, 2 balizas de 11 móveis, 2 balizas de 7 móveis (sendo que a disponibilidade das balizas poderia variar tendo em conta o espaço do treino ou das equipas a treinar em simultâneo), um saco com 15 bolas nº5, sinalizadores e cones, marcadores, varas, arcos, 2 escadas de agilidade e coordenação, barreiras, 3 conjuntos de coletes e 2 kits de água.

No início da época foi disponibilizado o material necessário para a prática e ao longo da época foi repostos um ou outro material que necessitávamos como por exemplo bolas que se iam estregando ou perdido.

2.5 Caracterização do plantel

O plantel é constituído por 22 atletas com uma média de idades de 15,59 anos, uma média de altura de 1,73m e média de peso de 63,7kg. Dos 22 atletas, 21 são portugueses e 1 é Brasileiro. No que diz respeito ao seu trajeto escolar, um deles frequenta o 9º ano, nove o 10º ano e doze o 11º ano.

Tabela 2 Características individuais dos atletas

Atletas	Idade	Peso	Altura	IMC
J1	05/02/2003	61kg	1,76m	19,7
J2	22/09/2003	58kg	1,73m	19,4
J3	28/02/2003	49kg	1,62m	18,7
J4	22/05/2003	74kg	1,70m	25,6
J5	25/04/2003	70kg	1,82m	21,1
J6	25/04/2003	63kg	1,73m	21,0
J7	12/12/2003	62kg	1,74m	20,5
J8	28/01/2003	83kg	1,79m	25,9
J9	08/06/2004	74kg	1,81m	22,6
J10	12/04/2004	59kg	1,67m	21,2
J11	29/04/2004	61kg	1,68m	21,6
J12	28/11/2004	62kg	1,74m	20,5
J13	03/02/2004	62kg	1,80m	19,1
J14	03/02/2004	61kg	1,80m	18,8
J15	16/06/2004	64kg	1,72m	21,6
J16	16/06/2003	47kg	1,65m	17,3
J17	19/05/2003	70kg	1,80m	21,6
J18	06/05/2004	50kg	1,62m	19,1
J19	15/12/2003	68kg	1,73m	22,7
J20	25/08/2003	60kg	1,72m	20,3
J21	19/06/2003	75kg	1,81m	22,9
J22	18/07/2003	60kg	1,67m	21,5

2.6 Definição e Construção do Plantel

Tendo em vista a visão do clube, a construção do plantel a cada época nos diferentes escalões de formação é pautada pela manutenção e transição da maioria dos atletas que já faziam parte do clube.

No início de cada época existe um período de captações, abrindo assim portas a possíveis atletas para que demonstrem a sua qualidade e possam vir a integrar os quadros do Dumense CJPII Futebol SAD. Na seleção dos jogadores observamos sempre características importantes para o seu desenvolvimento o que nem sempre a qualidade técnica individual prevalece. Valores como a humildade, capacidade de entreaajuda, vontade de aprender e comportamento são extremamente necessários para a ingressão num clube como o nosso.

Para a presente época foi estabelecido que o plantel deveria ser constituído por 22 atletas, com 2 atletas para cada posição, sem que se excluísse a possibilidade de um ou outro jovem integrar a equipa, o que acabou por se verificar devido à desistência de 2 atletas e a entrada de mais 2.

Tendo em conta a visão traçada pela equipa técnica para a forma de jogar e estruturar a equipa em campo, entendemos que necessitaríamos de um grupo equilibrado de jogadores por posição, apesar de alguns apresentarem polivalência assinalável.

2.7 Analise SWOT

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

O quadro seguinte representa a visão sobre o Dumiense CJPII no momento da minha chegada ao clube.

Tabela 3 Analise SWOT

Pontos Fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> - Boas condições em infraestruturas; - Boas condições de trabalho; - Aposta de treinadores licenciados na área do desporto ou com nível de treinador; - Bom projeto de formação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Competitividade dos atletas - Nº reduzido do espaço em alguns treinos; - Participação na 2ª divisão distrital
Oportunidades	Ameaças/Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> - Valorização da formação do clube ao nível do concelho e distrito; - Aposta do futebol sénior nos jogadores da formação; - Aumento do número de atletas a cada ano; 	<ul style="list-style-type: none"> - Perda de jogadores para equipas a participar em campeonatos superiores

Observando os pontos fracos ou fraquezas/ ameaças permite ao clube continuar com o seu desenvolvimento na formação dos jogadores pois com o aumento do número de atletas poderá significar um aumento na competitividade e com isso perspetivar colocar as suas equipas nas principais divisões de cada escalão de modo a combater uma das suas principais ameaças.

3. Definição dos objetivos

Em termos de objetivos penso que há 3 campos muito importantes: Objetivos do clube e do projeto; Objetivos da equipa; Objetivos da equipa técnica; Quando estamos inseridos no futebol de formação, não podemos dissociar os nossos objetivos dos objetivos do projeto do clube que neste momento pensa não só a curto prazo, mas sobretudo, a médio e longo prazo. O objetivo a curto prazo é potenciar todos os atletas, a médio prazo para ser uma academia de referência em Braga e no Norte do país e, a verdade, é que está no caminho

certo. Em dois anos conseguimos aumentar o número de atletas inscritos em dobro e no ano passado fomos campeões nos escalões Sénior e Infantil.

No início do projeto foi dada muita primazia aos escalões de futebol 7 e à academia com o objetivo de a longo prazo os jogadores mais novos evoluírem, cimentando o nome do Dumense CJPII e à medida que os anos vão passando, irem subindo de escalão e conseguirmos que todas as equipas tenham qualidade e, sobretudo, atletas formados à imagem do clube.

Iniciar o trabalho da base até ao topo (dos mais novos para os mais velhos) é um processo moroso e trabalhoso. No entanto, se desejamos que o projeto seja sustentado e, sobretudo, regular, acredito que este é o caminho certo e não tenho dúvidas de que, num curto espaço de tempo, todos os escalões de formação começarão a colher os frutos deste trabalho.

Além dos objetivos do projeto, todas as equipas têm os seus objetivos competitivos e a direção confia e dá total liberdade aos treinadores para os definirem junto com as suas equipas técnicas.

No que toca à equipa decidimos dividir os objetivos em 3 patamares: Formação, preparação e performance.

3.1 Objetivos de formação

Os objetivos de formação que delineamos para a época desportiva foram ao encontro com a visão e filosofia do clube para a formação dos atletas, no qual consideramos importantes, tais como:

- Valorizar os atletas disciplinados e responsáveis para com as regras adotadas pelo clube e pela equipa técnica;
- Valorizar atletas que trabalhem com o intuito de desenvolver atitudes de líder (empenhados, rigorosos, responsáveis, com atitude, resiliência);
- Não tolerar comportamentos não educativos para com qualquer agente educativo;
- Valorizar quem cumpre com as suas obrigações e deveres e responsabilizar quem não cumpre;

- Valorizar quem sabe lidar com o binómio crítica/elogio e segue focado nos objetivos coletivos e individuais;

3.2 Objetivos de preparação

Com os objetivos de preparação reconhecemos que os pontos a seguir referenciados são muito importantes para a construção de uma equipa organizada e preparada para a competição, de modo a que os atletas consigam:

- Dominar os princípios de ataque e de defesa;
- Saber e compreender todas as leis de jogo;
- Perceber a dinâmica coletiva e como esta se sobrepõe à individual na resolução de problemas;
- Compreender as várias formas de resolver problemas do jogo e por onde se pode ligar o jogo;
- Saber posicionar-se em campo e em saber fazer quando colocado em determinada posição;
- Saber o que fazer em função do centro de jogo;
- Saber as relações com bola, com os colegas, com os adversários e com o sentido do jogo;

3.3 Objetivos de performance

De acordo com o plantel à disposição e após conhecimento das capacidades individuais e coletivas, determinamos que os objetivos a seguir foram delineados de uma forma realista de maneira a que o grupo percebesse que era possível atingir, como:

- Vencer um mínimo de 15 jogos, num total de 28;
- Ficar nos 6 primeiros lugares do campeonato;

- Sofrer no máximo 38 golos;
- Mínimo de 55 golos marcados
- Vencer o máximo de jogos em casa;
- Vencer o máximo de Jogos Consecutivamente;
- Atletas cumpram os objetivos anteriores;
- Atletas compreendam o jogo de futebol e dominem os princípios de jogo de ataque e de defesa;
- Atletas saibam posicionar-se em função do que se está a passar no campo e saibam resolver os problemas da equipa sem perder o foco no coletivo;
- Cumprimento das metas traçadas para a época;

4. Organização do processo de treino

O treino é todo o processo que visa desenvolver as capacidades de trabalho do organismo provocando modificações progressivas fisiológicas e funcionais que caracterizam um individuo treinado quando em confronto com um individuo não treinado. A finalidade é atingir-se o máximo de rendimento e sob um regime de economia, de esforço e de resistência à fadiga, atingindo um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior (Lima et al., 1977).

Na organização do processo de treino encontramos divididos dois grandes temas, um deles destinado a uma fundamentação, no qual será uma revisão literária e um outro tema destinado à organização operacional do processo de treino no qual será descrito tudo o que foi realizado durante à época de estágio.

4.1 Fundamentos conceptuais

Neste tema encontraremos uma revisão da literatura destinada ao treinador, ao jogador, ao treino e ao jogo.

4.1.1 O treinador

“Ser treinador implica melhorar as competências, modificar atitudes e comportamentos. Pressupõe informação e formação contínua, ensinar o esperado e gerir o inesperado do quotidiano. Requer tomar como referência fundamental a atividade concreta para a qual pretende preparar aqueles a quem se dirige, enquadrada pelos objetivos a atingir e a respetiva tarefa.” Araújo (2006).

Com a evolução do desporto, nomeadamente o futebol e citando o autor (Araújo, 1998), o treinador de futebol assume hoje em dia um papel de enorme foco na sociedade desportiva, tendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional. Este mesmo autor refere que, para se ser treinador, para além do conhecimento técnico-tático do jogo, será cada vez mais necessário “saber-estar” e “saber-ser”.

Para se desempenhar a função de treinador, não é suficiente ter sido jogador/atleta dessa modalidade, pois reconhecemos, que fazer como se viu fazer, não é certeza de desempenhar com eficiência essa função, que cada vez mais exige conhecimentos diversificados e atualizados de diversas áreas de conhecimento, nomeadamente nas áreas da metodologia e pedagogia do treino.

Cushion, Armour & Jones (2006) defendem que a intervenção do treinador é um processo complexo, inter-relacional e interdependente, sendo decisiva a influência do contexto social e cultural.

O treinador tem de estabelecer inúmeras relações interpessoais, transmitir informação e tomar decisões. Ao planear a sua atividade, necessita de conhecer a cultura da constituição e as características dos jogadores para poder utilizar os métodos adequados devendo manter no treino um clima de evolução. Estes são responsáveis por promover a evolução do desporto, contribuindo para o conhecimento atual da sua modalidade.

O treinador lidera, gere recursos e “egos”, intervém como relações públicas e no mercado (entrada e saída de jogadores), chegando, inclusive, a ser ele próprio um “projeto desportivo”.

a) Estrutura e funcionamento da equipa técnica

Na atualidade, é importante que uma equipa técnica não tenha só profissionais especializados na área do treino, e apesar de o líder (treinador principal) tomar a decisão final é necessário que tenha ao seu lado alguém que contribua positivamente para o crescimento da sua equipa mas também que o complete noutras áreas importantes, como refere (Bolchover & Brady, 2008) que a construção de uma equipa de futebol deve começar primeiramente, pela escolha da equipa técnica, pois um único líder (treinador principal), embora com uma autoridade, deve ter colaboração.

“Nenhum jogador é mais importante do que a equipa. Só através da equipa é que os jogadores concretizam o seu potencial” Bolchover e Brady (2008).

4.1.2 O jogador

A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento (Mesquita, 1997).

Para Lima (1988), a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, através de atividades físicas e desportivas que sejam favoráveis ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como fator necessário à realização individual do ser humano.

O grande jogador é medido pela sua ligação com as necessidades da equipa e Manuel Sérgio, (2012), assume que o atleta excecional (preservada e respeitada a sua individualidade) deve exprimir, mais que ninguém, uma consciência do individual, na sua relação com o coletivo.

Taticamente, Costa et al. (2002), revela que devido à importância da tática nos dias de hoje, é necessários formar jogadores exímios nesta tarefa, sendo os mesmos capazes de terem uma tomada de decisão o mais rápido e exato

possível, pois esta é uma característica essencial já que consegue afetar o rendimento do jogador, seja a nível coletivo ou individual.

Em suma, fica claro que a formação desportiva do jovem constitui um aspeto fundamental na globalidade da sua preparação desportiva, revelando-se muito importante a definição de objetivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra assim de forma harmoniosa (Mesquita, 1997).

4.1.3 O treino

O treino desportivo, para Castelo (1994), está ligado ao fenómeno desportivo e é condição essencial ao cumprimento de uma das facetas definidoras deste fenómeno: a superação.

Para Mesquita (1991), o treino tem como objetivo fundamental otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado.

De acordo com Ramos (2009), o treino deverá perseguir os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores, utilizando formas cuja natureza contenham os restantes elementos do jogo e sob uma atmosfera o mais próximo possível da que impera na atividade competitiva, sendo que o objetivo central do treino é a melhoria do rendimento desportivo que se expressa em competição, logo os fatores que interessa melhorar são os que influenciam a capacidade competitiva dos praticantes.

Segundo Castelo (1996), os exercícios são a estrutura de base de todo o processo responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento dos jogadores e das equipas.

A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro a que se aspira (Pires, 2005). Nesse sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima

expressão os fatores que aumentam a incerteza e que rodeiam o resultado (Garganta, 2003).

4.1.3.1 Conceção e visão do processo de treino

O treino constitui a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2004). Partindo da ideia de que o processo ensino/treino se deve pautar pela eficácia, isto é, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos, torna-se imprescindível a existência e referências que, para além de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Garganta, 1995).

Os meios deverão ser enquadrados com a modalidade e sua contextualização, podemos considerar o processo de treino como municiador da integração do conhecimento referente ao modelo de jogo, ao modelo do jogador, mas principalmente do conhecimento operativo entre os jogadores.

Os treinadores da formação deverão confrontar-se no início de cada época desportiva, com um conjunto de questões centrais (O quê? Como? Quando?). Responder a estas questões deverá ser o objetivo de cada treinador de formação, modelando assim as suas intervenções no treino, às reais necessidades dos seus atletas, contribuindo para um desenvolvimento e preparação desportiva adequada para uma formação harmoniosa dos seus discípulos (Pinto, Esteves, Costa e Graça, 2003).

4.1.3.2 Modelo de treino

A ideia que o treinador tem em relação à forma de jogar da equipa começa a ser operacionalizada no treino, através dos exercícios por si implementados, pois o treino é o local mais importante e influente de preparar os jogadores para a competição (Garganta, 2006).

Desta forma o modelo de treino deve ser fundamentado num conjunto de exercícios cuja sua essência seja reproduzir a ideia de jogo do treinador e os seus princípios.

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

A Organização do Processo de Treino precede de 3 grandes categorias de estruturação: a) periodização, b) planeamento e c) planificação, que embora pareçam conceitos semelhantes, têm perspetivas diferentes.

a) A periodização do treino desportivo, na perspetiva de de Dick (1988), pode ser entendida como uma divisão organizada do treino anual ou semestral dos atletas na procura de prepará-los para alcançar certos objetivos previamente estabelecidos e obter um resultado competitivo em determinado ponto culminante da temporada competitiva, exigindo que a forma obtida seja o ajuste da dinâmica das cargas no seu ponto máximo para o momento competitivo.

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. 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).

Assim sendo, a periodização do treino surge com a missão de guiar o processo de treino do treinador, facilitando a construção e a aplicação dos conteúdos de treino num processo a longo prazo (uma época desportiva). O panorama da época desportiva descrita no presente documento, apresenta a visão anual,

diferenciando os diferentes períodos do ano, na tradicional divisão em períodos (preparatório, competitivo e transitório).

b) A programação do treino desportivo permite delinear várias situações que possam ocorrer ou até mesmo antecipar que algo aconteça, pois devemos ter sempre em contra os prós e os contras que, como tal, permitirá aos treinadores ter uma decisão mais rápida e assertiva.

A ideia de planeamento decorreu da necessidade de conhecer o futuro, na presunção que pode ser controlado (Pires, 2005).

Torna-se então necessário criar uma ideia acerca do futuro que se deseja construir. Este é o paradoxo do processo de planeamento, na medida em que tem por objetivo organizar um futuro que se desconhece, mas importante para uma resposta mais rápida a qualquer situação.

Para Silva (1998) a programação do treino desportivo corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas.

c) A planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Os seus objetivos são: assinalar as situações vantajosas para a organização, antecipar a resolução de problemas previstos e formular planos de ação (Castelo, 2003).

Segundo Castelo (2003, 2009), a planificação evidencia quatro elementos de base: (1) orientação para o futuro, tendo em conta a situação atual do sistema de organização da equipa, os resultados e consequências antecipadas das diferentes ações estabelecidas e produzidas e, as novas configurações desejáveis da organização da equipa, (2) o contexto desportivo em consideração, e, as relações entre a organização da equipa e o seu contexto (com as equipas adversárias, especialmente ao nível das suas expressões técnico-táticas e, com as diferentes competições), (3) a continuidade e

globalidade do processo e (4) os planos para transformação da realidade presente, no sentido de passar para a situação desejável.

O mesmo autor distingue três níveis de planificação: concetual, estratégica e tática.

A planificação concetual trata-se de idealizar um paradigma concetual que, organize de uma forma dinâmica a constelação de um modelo, o qual na sua estrutura e funcionalidade representa uma dada visão do jogo que, posteriormente, poderá ou não responder às questões que vão sendo formuladas, pelos problemas inerentes ao processo competitivo presente e emergente.

Esta planificação caracteriza-se pela construção de um modelo de jogo da equipa sendo alicerçado em três vertentes: a conceção do jogo por parte do treinador, da análise das particularidades e potencialidades dos jogadores e das tendências evolutivas no presente e no futuro do jogo de futebol.

A planificação estratégica caracteriza-se pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: o conhecimento da expressão tática da própria equipa, o conhecimento da equipa adversária, o terreno de jogo, as condições e circunstâncias em que se vai desenrolar e, das adaptações à funcionalidade de base da equipa que, são função das duas vertentes anteriores, de forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis à própria equipa durante o confronto competitivo.

A planificação tática caracteriza-se pela sua aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação concetual e da planificação estratégica durante o desenrolar do jogo em função de um conjunto de fatores, tais como: as modificações das condições climatéricas, as condições do terreno de jogo, o resultado momentâneo do jogo, do tempo de jogo e das modificações pontuais da tática da equipa adversária. Estabelece-se a aplicação de certas medidas especiais tomadas pelo treinador que procuram constantemente: melhorar a organização da equipa no terreno de jogo, utilizar ações tático/técnicas com fins precisos, melhorar a capacidade de colaboração

entre os setores da equipa ou, entre dois ou três jogadores, que numa certa fase do jogo objetivam conjunturas favoráveis à concretização dos objetivos pré-estabelecidos e, passar rapidamente de um sistema de jogo ou, de um método de jogo para outro, durante a competição, com vista, à concretização dos objetivos pré-estabelecidos para um determinado confronto competitivo.

Em suma, consideramos a planificação um exercício prático de racionalidade que, requer objetivos claros e exequíveis, conhecimento das diferentes alternativas de tomada de decisão, capacidade para analisar estes à luz dos objetivos e do desejo de encontrar as melhores respostas aos diferentes desafios que a preparação de uma equipa de futebol desenvolve e exige. Os três níveis de planificação apresentados pelo autor, podem ser identificados no presente documento da seguinte forma:

A planificação concetual, que narra a história do clube onde foi realizado o estágio, enumerando os seus constrangimentos e expondo a sua estrutura e organização. Descreve os vários objetivos definidos para a época desportiva. É ainda descrito, o modelo de jogo adotado, os jogadores pertencentes ao plantel e o processo que permitiu a formação da equipa.

A planificação estratégica, compreende a recolha de dados competitivos e um estudo através de vídeo-análise alusivo a um jogo, uma análise ao campeonato de Juniores “B” da segunda divisão distrital da AFB e do percurso realizado no decorrer do campeonato.

Por último a planificação tática, que consiste numa análise a todo o período competitivo da equipa, refletindo não só sobre os objetivos traçados no início da época desportiva, mas também sobre toda a prática efetuada e a própria evolução da equipa e dos jogadores.

4.1.3.2.1 Sessão de treino/ microciclo

Castelo & Matos (2009), entendem a sessão de treino como o conjunto de exercícios, coordenados e sistematizados para orientar a equipa num processo

metodológico único e diretamente ligado ao objetivo a atingir. Para os autores, o microciclo constitui-se por um conjunto de sessões de treino de vários dias, podendo as mesmas atingir uma semana. Estes são treinos devidamente interligados com divisão de cargas e objetivos lógicos, com o objetivo de elevar a performance dos jogadores. Peixoto (1999), partilha desta opinião, acrescentando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, tendo normalmente a duração de uma semana.

Construir a estrutura da sessão é o passo seguinte, tendo em conta que: (a) na parte inicial deve haver uma preparação para a adaptação do organismo ao esforço que irão despende; (b) os exercícios de velocidade, de força explosiva e para as capacidades coordenativas sejam colocadas na etapa inicial, assim como os de aperfeiçoamento da técnica e da tática; (c) os exercícios de resistência sejam colocados na parte final do treino e que exista uma alternância de exercícios de diferentes intensidade. Como tal, e de modo a explicar melhor o percurso de cada sessão de treino, esta deve estruturar-se em 3 partes: introdutória; fundamental ou principal e final ou retorno à calma.

4.1.3.3 Métodos de treino

O treino de futebol tem evoluído muito nas últimas décadas, muitos métodos de treino têm sido implementados e posteriormente substituídos ou desenvolvidos. No entanto, mais do que discutir qual o melhor método de treino, será mais importante descobrir qual o método mais eficaz para determinado contexto desportivo (Clement, Couceiro, Martins, & Mendes, 2012)

Segundo Castelo (1996), os exercícios são a estrutura de base de todo o processo responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento dos jogadores e das equipas. Logo, o exercício de treino é o elemento central, isto é, a estrutura base do processo de treino, sendo concebida e aplicada para elevar o rendimento, como meio de realização de tarefas, e para aprender, aperfeiçoar ou desenvolver a direção dos praticantes para o objetivo válido (Ramos, 2003).

Castelo e Matos (2009) desenvolveram uma taxonomia para classificar os métodos de treino subdividindo-os em três ramos (dimensão horizontal), a saber:

- Métodos de preparação geral
- Métodos específicos de preparação geral
- Métodos específicos de preparação

Cada um destes ramos subdivide-se em diferentes exercícios (dimensão vertical), os quais passarei a abordar.

- Métodos de preparação geral

Para ambos os autores, este tipo de métodos são aqueles em que o formato formal do jogo é mais negligenciado, pois não se tem em conta nem o contexto do jogo, como a bola, nem os adversários ou as condições do campo. Assim incluem-se neste tipo todos aqueles exercícios que não incluem a bola, como exercícios de corrida contínua ou intermitente (resistência), exercícios para aumentar a taxa de produção de força, exercícios de velocidade e exercícios para melhorar ou manter níveis de flexibilidade. São exercícios mais destinados às capacidades motoras inerentes ao jogo de futebol, do que à componente técnica ou tática.

- Métodos específicos de preparação geral

Caracterizam-se por situações primárias do jogo de futebol, que já incluem a bola, sendo que este, juntamente com os colegas e adversários são os elementos determinantes das ações. Este tipo de exercícios apesar de incluir a relação jogador-bola, não envolve o objetivo principal do jogo que é o golo. Estes manipulam condicionantes como o tempo, o espaço, o número, o regulamento, entre outras.

Nestes métodos o autor distingue os seguintes exercícios descontextualizados, a manutenção da posse de bola, os exercícios em circuito e os lúdico/recreativos.

Os exercícios descontextualizados estão relacionados fundamentalmente com o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnicas de base que sustentam a componente decisória/motora do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade tático-estratégica da competição.

Os exercícios de manutenção da posse da bola são realizados no sentido de manter as conexões decisão/ação emergentes no jogo, na direção de um objetivo concreto e útil, mas condicionando-a à impossibilidade de finalizar. Não existindo esta possibilidade, os jogadores e a equipa deverão ter a capacidade de manter a bola em seu poder, pautando as suas decisões/ações pelo lado da segurança e equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo, de forma a evitar as constantes perdas de bola e perigosas transições na direção da sua baliza.

Aqui incluem-se três grupos: exercício para a MPB em espaços reduzidos, exercícios para a MPB em espaços de jogo regulamentares, exercícios para a MPB apoiado pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo.

Os exercícios em circuito são exercícios que têm na sua matriz fundamental, o desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico, técnico-tático, físico, etc, sendo cumpridas em torno de um espaço, cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que este é realizado. Poderão ser individuais ou grupais, mais ou menos complexas do ponto de vista tático-técnico ou mais ou menos exigentes do ponto de vista fisiológico.

Nos exercícios lúdico/recreativos, o objetivo principal deste tipo de exercícios é a descompressão pré ou pós competitiva, solicitando os fatores psico-emocionais. Através deste tipo de exercícios podemos promover o aperfeiçoamento técnico e principalmente o espírito de equipa.

- Métodos específicos de preparação

Para que os jogadores interpretem da melhor forma as ideias do treinador e para que os exercícios de treino sejam aplicados de uma forma regular,

racional e metódica, estes devem ser específicos, ou seja, um exercício de treino específico é aquele que visa uma maior transposição do processo de treino para a competição, tendo sempre como base o modelo de jogo. Este tipo de métodos de treino já comporta uma elevada carga tática, e será onde os treinadores poderão, mais minuciosamente, pôr em prática os comportamentos do jogar da equipa.

Segundo os autores, podemos agrupar os Métodos Específicos de Preparação em 6 grupos: finalização, metaespecializados, padronizados, setoriais, esquemas táticos e competitivos.

Os exercícios de finalização não são mais do que a criação de situações contextualizadas que visam atingir o objetivo do jogo – o golo – com elevadas probabilidades de sucesso ao mesmo tempo que potencia o aperfeiçoamento técnico da ação do remate.

Os exercícios metaespecializados exprimem-se através de exercícios contextualizados ao modelo de jogo, ou seja, de acordo com os comportamentos pretendidos no mesmo modelo, ajudando os jogadores a melhor perceberem as zonas áreas de intervenção e as responsabilidades comportamentais em determinado momento de jogo.

Nos exercícios padronizados o objetivo principal deste tipo de exercícios é o de moldar comportamentos táticos específicos do modelo de jogo e as interações entre os jogadores de um sector, dois sectores ou mesmo entre toda a equipa, de forma a coordenar rotinas de jogo, mantendo sempre um certo grau de autonomia. Estes exercícios têm sempre em consideração o modelo de jogo e as circunstâncias situacionais do jogo.

Nos exercícios setoriais este tipo de exercícios caracteriza-se pela interação entre elementos de pelo menos dois sectores da equipa, como por exemplo, entre GR e jogadores do sector defensivo, sector defensivo com o sector médio e setor médio com o setor avançado, coordenando comportamentos coletivos inerentes ao modelo de jogo. A diferença entre os exercícios padronizados e os sectores centra-se essencialmente no isolamento. Assim nos padronizados isola-se um (ou mais) comportamento específico da equipa, e através da repetição espera-se que depois em competição se consiga reproduzir quase de

forma automática esse mesmo comportamento. Nos exercícios setoriais tenta-se que os jogadores usem os comportamentos coletivos praticados nos exercícios padronizados e que consoante o contexto de jogo percebam qual o comportamento que melhor se adequa ao momento

Os exercícios de esquemas táticos dizem respeito às bolas paradas e toda a sua preparação. Este tipo de situações, é muito importante no futebol moderno. Atualmente, muitos dos jogos são “desbloqueados” através destas situações. São as situações que o treinador melhor pode planear, pois beneficiam de algumas vantagens como o facto de a bola estar parada, não existir pressão adversária, poder envolver um elevado número de atacantes e ainda se poder pré-programar comportamentos quer coletivos quer individuais.

Os exercícios competitivos são caracterizados por serem aqueles que mais se aproximam do jogo formal. Exemplo disso são os jogos de treino, a prática de jogo, os exercícios para a experimentação do plano tático-estratégico e os jogos preparatórios.

4.1.3.4 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, Hicks, MacDonald, McKelvie, Green & Smith, 1991).

Na presente temporada a operacionalização deste ponto existirá através do controlo do tempo de treino nos diversos métodos de treino no decorrer da época desportiva bem como no tempo a trabalhar determinada fase e momento do modelo de jogo.

4.1.4 O jogo

O jogo de futebol é um sistema caótico que pode ser isoladamente imprevisível, mas globalmente estável se o seu estilo particular de irregularidades o permitir face às pequenas perturbações. É nestas situações que se interrompe padrões que denunciam a grande escala, uma certa irregularidade. Existe, portanto, uma organização fractal do jogo que identifica as invariantes no contexto de variabilidade (Garganta, Cunha & Silva, 2000). Assim o jogo de futebol, decorre proveniente da natureza de um confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos - as equipas -, caracterizando-se pela sucessiva alternância de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2005; cit. por Pereira, 2006).

4.1.4.1 Modelo de Jogo

O modelo de jogo é muitas vezes confundido com o sistema de jogo (Magalhães & Nascimento, 2010) ou mesmo com os posicionamentos em campo. O Modelo de jogo é o ADN de uma equipa.

Azevedo (2011), menciona o modelo de jogo como um plano coletivo que ajusta as ações dos jogadores às diferentes situações de jogo com uma determinada intencionalidade.

Também para Castelo (2009) o modelo de jogo parte de uma ideia jogo baseada em construções simbólicas que irão definir o projeto de ação individual (missões táticas) e coletivo (projeto coletivo de jogo), promovendo ferramentas específicas que direcionam os efeitos do processo de treino, avaliando a interação treino/competição, através da análise dos jogos efetuados.

O mesmo autor, diz que o modelo de jogo deve ter uma natureza evolutiva, adaptativa (características dos jogadores) e congruente (relação modelo de jogo/modelo de treino).

4.2 Organização operacional do processo de treino

A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planificação formalizado (Pires, 2005). Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003).

Também neste ponto estará explicado todo o trabalho realizado referente ao treinador, ao jogador, ao treino e ao jogo.

4.2.1 O treinador

O treinador principal era o líder de todo o processo, participava em todas as tarefas, coordenava todos os elementos da equipa técnica, era responsável por toda a planificação do processo de treino, e ainda pela escolha do modelo de jogo a adotar em competição.

a) Estrutura e funcionamento da equipa técnica

Na qualidade de treinador adjunto participávamos e intervínhamos em todo o processo de treino, era responsável pela parte inicial do treino, pelo acompanhamento e correção nas restantes partes do treino e também pelo aquecimento em dias de jogo.

O outro treinador adjunto era responsável pelo aquecimento específico dos guarda-redes na parte inicial do treino, nos dias em que os guarda-redes não tinham treino específico, no aquecimento dos jogos e também no auxílio dos restantes exercícios do treino, participando e intervindo, e também na filmagem dos jogos.

A equipa técnica funcionava como um todo, antes de cada treino reuníamo-nos e discutíamos as tarefas e exercícios para o treino, assim como no final do mesmo avaliávamos os pontos positivos e negativos. No último treino da semana perspetivávamos o jogo e escalávamos os jogadores pretendidos

consoante o seu rendimento e presenças nos treinos. Nos dias de jogo, discutíamos uma ou outra alternativa que pudesse ocorrer durante o mesmo e no final avaliávamos, quer o rendimento dos atletas quer o nosso.

4.2.1.1 Visão e filosofia do treinador/coordenador

Desde o início do projeto do clube que o objetivo principal era o de fomentar o fair-play e boas normas aos atletas sem descorar daquilo que é a modalidade e a evolução dos jogadores. Todos os meses houve uma virtude do mês, em que se pretendia que os atletas durante esse período fossem observados tendo em conta as suas atitudes e valores para que no final do mês fosse premiado. Era também obrigatoriedade do clube que todos os atletas tivessem minutos de jogo, minutos esses dependentes do rendimento e comportamento demonstrado nos treinos.

O treinador era concordante com essa mesma metodologia por parte do clube. A visão que tinha para a equipa é que fosse um grupo unido e sempre coerente nas suas decisões e que se ajudassem mutuamente a evoluir.

4.2.2 O jogador

A equipa de Juvenis do Dumiense CJPII encontra-se na categoria etária dos 16-17 anos (idade que representa o início e desenvolvimento do rendimento) e de acordo com o documento apresentado pela Federação Portuguesa de Futebol, Milheiro, Guilherme, Sousa, Ramos, Peixe, Bento & Roma (2018), acreditamos que as seguintes características eram importantes para ter em conta etapas de desenvolvimento dos atletas, tais como:

- Idade do romance
- Grande instabilidade emocional
- Maturidade sexual/estabilização do crescimento
- Busca da identidade própria e da independência
- Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade
- Desejo de afirmação/poder/valor físico

Como tal, para que os jogadores pudessem adquirir e superar uma etapa de formação, estas características foram tidas em conta desde o início da época, para permitir um melhor desenvolvimento aos atletas. Na primeira semana da época foi realizada uma avaliação antropométrica aos atletas em que foi medida a altura e o peso e calculado o IMC, dados esses encontrados no pinto da caracterização da equipa. Também foi realizada uma avaliação física através da realização de um protocolo de teste, vaivém 20mts, que poderemos encontrar no tópico seguinte.

4.2.3 O treino

O treino é uma preocupação antiga, onde o mesmo nunca se encontra desatualizado, pois com os conhecimentos que se vão adquirindo ao longo do tempo e experiências vividas, os mesmos vão vendo as suas metodologias renovadas, modificadas e atualizadas (Costa, 2004).

4.2.3.1 Modelo de treino

Neste ponto estará abordado a periodização da época desportiva.

4.2.3.1.1 Periodização

Na época 2019/2020 podemos definir dois momentos na divisão da época, um momento anterior ao início da competição, que se realizou entre 31 de Agosto e 04 de Outubro, contabilizando um total de 6 microciclos e 20 unidades de treino, o qual se define como período preparatório e, um segundo momento, que se iniciou na semana do início do campeonato (8 de Outubro), até ao termino da época (31 de Maio de 2020), mas que devido à situação pandémica da Covid19 foi antecipado para dia 7 de Março de 2020, no qual definimos como período competitivo. Período que contabiliza um total de 22 microciclos e 66 unidades de treino

A estrutura para cada unidade de treino dependia do dia semanal em que nos encontrávamos, desta forma, o primeiro treino semanal sendo dois dias ou três dias após o jogo, o objetivo seria o de reunir o plantel antes do treino e analisar o que de menos bom foi realizado no jogo e o que poderíamos ter feito de melhor e de seguida na parte pratica do treino pretendia-se focar no desenvolvimento da condição física dos atletas. O segundo e terceiro treino semanal já recaíam num regime aquisitivo, onde o foco incida sobre o nosso jogar nos diferentes momentos de jogo, e, no desempenho do jogo anterior, de maneira a retificar os erros cometidos e preparar os atletas para o jogo seguinte

4.2.3.3 Sessão de treino

Para uma melhor organização da sessão do treino é fundamental que esta esteja estruturada por 3 partes de treino: parte inicial, fundamental e final, de modo a que o tempo útil de treino/ tempo de empenhamento motor seja maior.

A parte inicial do treino, iniciava-se na maioria das vezes com uma corrida continua de 5 minutos a um nível de intensidade baixo, seguido de exercícios de mobilidade articular e alongamentos dinâmicos. No último treino da semana eram realizados exercícios de velocidade de reação.

A parte fundamental do treino variava de acordo com o microciclo semanal e com o dia da sessão do treino, mas era incidido sempre no objetivo pretendido para o treino, maioritariamente de acordo com um dos momentos de jogo.

A parte final do treino era destinada para descompressão do plantel em que eram realizados exercícios lúdicos que promovessem um bom espírito de equipa.

Na figura seguinte está demonstrado um exemplo de uma sessão/unidade de treino, de um determinado microciclo usado durante a época desportiva.

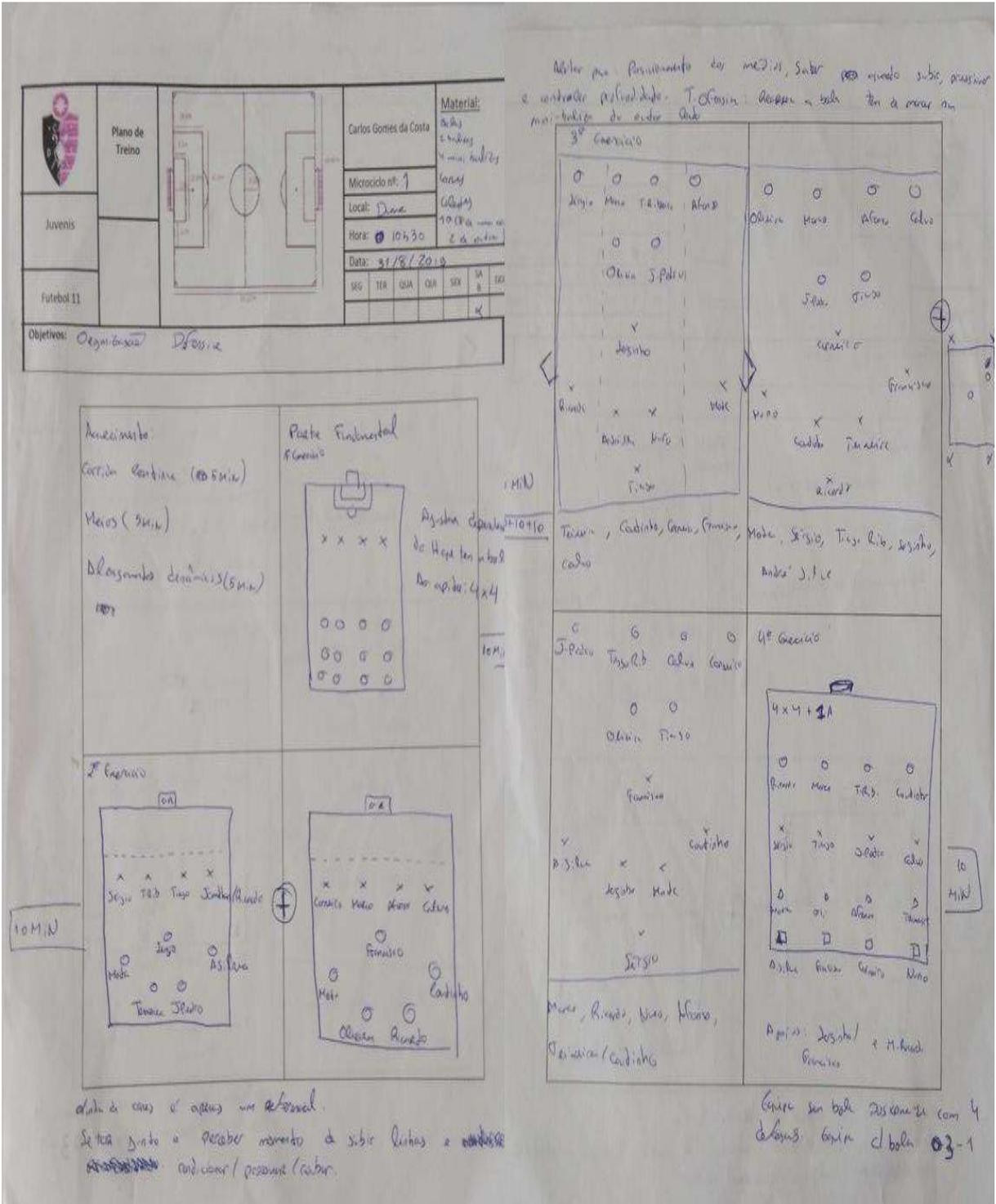


Figura 5 Sessão de treino.

4.2.4 O jogo

Neste ponto encontraremos o modelo de jogo de acordo com as ideias do treinador na forma como queria que o plantel fosse capaz de jogar, em concordância com as características individuais e coletivas dos atletas.

4.2.4.1 Ideias de jogo/ Modelo de jogo

A nossa “ideia de jogo”, ou seja, o nosso modelo de jogo foi apresentado no início do processo à equipa com o intuito de esta se identificar com aquilo que seria desenvolvido ao longo da época, pois apesar de ter muitos jogadores já pertencentes ao clube, vieram de um contexto e de uma maneira de pensar o jogo totalmente diferente da nossa. O que pretendíamos é que os atletas obedecessem a algumas características do nosso jogo sem nunca limitar a sua criatividade em alguns momentos do jogo.

4.2.4.1.1 Ações ofensivas:

- Desequilíbrios constantes em situações de 2x1;
- Posse de bola / Ter iniciativa do jogo / Rápida circulação da bola;
- Dinâmica e mobilidade dos jogadores;
- Privilegiar os corredores laterais.

4.2.4.1.2 Ações defensivas:

- Pressão alta / Intermédia quando necessária;
- Equipa defende em bloco compacto / Em função da bola / Condicionar adversários para os corredores laterais criando zona pressionante;
- Parar ações de transição do adversário;
- Agressividade positiva e pró-ativos no ataque à bola em situações de bola parada.

4.2.4.2 Modelo de jogo adotado

No modelo de jogo adotado, a equipa organizava-se preferencialmente em 1-4-2-3-1 e um sistema alternativo organizado em 1-4-4-2.

4.2.4.3 Momento de Jogo

Dentro dos momentos de jogo poderemos encontrar os momentos de organização ofensiva, defensiva, transição defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos.

4.2.4.3.1 Organização ofensiva

- 1ª etapa de construção/ Saída de bola a partir do Gr

A ideia no pontapé de baliza era tentar, sempre que possível, sair a jogar, podendo, para isso, utilizar os dois DC, ou um dos médios.

A maior parte das equipas da nossa série marcava quase sempre homem a homem, dando muito pouca importância à marcação à zona. Tendo isso em conta, pensámos que se fizéssemos algumas trocas posicionais os adversários teriam muita dificuldade.

A solução encontrada foi a seguinte:

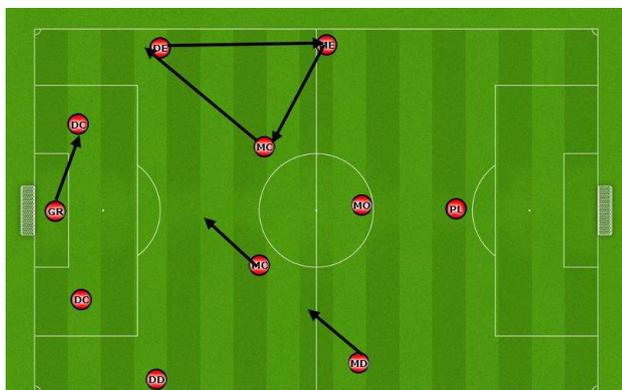


Figura 6 Exemplo de movimento padrão no Pontapé de Baliza

Pretendíamos trocas posicionais entre médio – lateral – extremo. Como as outras equipas marcavam quase todas ao homem, havendo estas trocas, os adversários ficavam na dúvida se acompanhavam o seu jogador ou se ficavam na posição e isso dava-nos alguns segundos preciosos de espaço. Além disso, como a ideia era tentar jogar curto e os laterais tecnicamente tinham muitas dificuldades, ao colocar o médio na posição do lateral e o extremo na posição

do médio, as linhas de passe curtas dadas ao portador da bola eram de atletas com mais qualidade técnica.

Os jogadores não fazíamos sempre estes movimentos pois tornar-nos-íamos muito previsíveis, por isso, quem “mandava” era o médio. Se o médio começasse a fazer este movimento o resto da equipa já sabia quais teriam de ser os seus comportamentos. Caso o médio não o fizesse, tínhamos outras soluções: Ou os dois médios trocavam de posições ou o médio ofensivo baixava trocando com o médio do lado da bola. Estes movimentos dependiam sempre do que o jogo pedia e da interpretação dos jogadores.

- 2º Etapa de Construção

Nesta etapa de construção, tínhamos alguns comportamentos padrão para criarmos espaços e sobretudo para não nos tornarmos previsíveis.

A nossa ideia era construir a quatro, com os laterais a dar a largura. Muitas vezes o extremo baixava um pouco entre o médio e o lateral para dar uma linha de passe. Também poderia ser um médio a baixar. A intenção era criar superioridade numérica para quebrar a primeira linha de pressão do adversário. Não tínhamos movimentos pré-definidos porque durante os treinos colocávamos um conjunto de situações diferentes aos atletas para eles conseguirem resolver. O jogo é caótico, por isso os adversários podem-nos exigir coisas diferentes, portanto é importante estarmos preparados para agir em muitas situações. Por vezes treinávamos alguns movimentos sim, mas quando observávamos algum padrão na forma de pressionar do adversário que era importante contrariar.

- Etapa de Criação

Nesta fase, a ideia era tentar ao máximo criar situações de superioridade numérica ou “*overlaps*” e movimentos de rutura nas linhas ou encontrar um homem entre linhas, sendo que o ponta de lança raramente baixava para pedir a bola, tentando “ameaçar” o movimento na profundidade. A razão é simples: Dar precisamente esta solução em profundidade, mas sobretudo tentar arrastar

os defesas e fazer com que o acompanhassem para que o espaço entre a linha defensiva e a linha média do adversário fosse ainda maior.

Se tivéssemos a bola no corredor central a ideia era, sempre que possível, explorar esse espaço, visto que estávamos no corredor de baliza e podíamos criar mais perigo nesta zona. Se tivéssemos a bola numa faixa, podíamos tentar explorar esse lado caso o adversário nos desse espaço ou tentar virar o jogo rapidamente. Se à medida que virávamos o flanco de jogo se abrisse um espaço no meio a nossa ideia era explorar esse espaço pelas razões acima referidas, ou seja, não queríamos circular por circular. Queríamos circular com intencionalidade de abrir espaços e conseguir desmontar a defensiva adversária.

Nesta fase já era dada alguma liberdade aos atletas para fazer esse tipo de movimentos pois acredito que isso é muito importante. Podemos ter o modelo de jogo muito bem pensado, idealizado e treinado, no entanto, se nos agarrarmos demasiado a isso e o jogo nos pedir outros comportamentos podemos não estar preparados. Ou seja, nesta fase, não eram dadas regras. Tínhamos alguns movimentos treinados, claro, mas se o jogo ou os comportamentos do adversário não nos pedissem isso, tínhamos outras soluções e os atletas tinham total liberdade para as pôr em prática.

- Etapa de finalização

Na fase de finalização tínhamos duas palavras que utilizávamos muito e resumiam um pouco daquilo que queríamos: Dinâmica e criatividade, ou seja, tentarmos ao máximo ser dinâmicos, circulando rápido, movimentando, e sermos criativos, sem medo de ir em situações de 1x1 ou arriscar um passe. Mais do que comportamentos e movimentos era isso que se pedia aos atletas, nunca deixando de estarmos equilibrados para uma eventual perda de bola (os dois médios tinham um papel fundamental neste aspeto).

Quando chegávamos ao último terço tentávamos ser diretos, com sentido de baliza, evitando voltar para trás. Os jogadores também tinham ordens para rematar à baliza sempre que possível, pois era um dos pontos fortes da equipa.

Apesar de darmos mais prioridade à criatividade dos atletas no último terço, também tínhamos alguns comportamentos padrão, sobretudo quando o médio ofensivo recebia entre linhas e se conseguia virar para a baliza adversária, e quando criávamos situações de cruzamento.

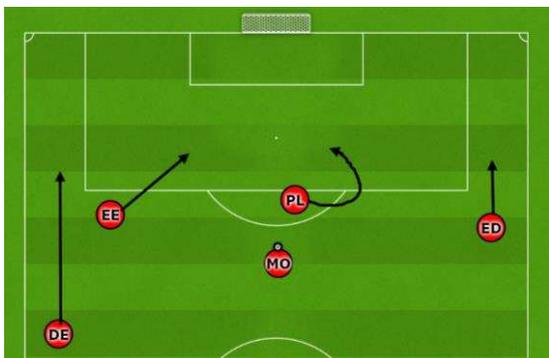


Figura 7 Exemplo de movimentos padrão na Fase de Finalização

Nestas situações, sempre que possível, os comportamentos eram: PL abrir para um dos lados procurando depois a profundidade ou pedindo a bola no pé. Se o PL abriu para o lado direito: Extremo esquerdo faz o movimento de rutura entre lateral e central pedindo a bola nas costas da defesa. Extremo Direito bem aberto dando a largura. Defesa esquerdo sobe, dando ele a largura desse lado. Tentávamos, desta forma, nunca perder a largura e criar soluções para passes em desmarcação. O médio ofensivo, sendo um jogador muito criativo, tinha muita facilidade em criar situações de perigo quando conseguíamos criar estas dinâmicas.

- Situações de cruzamento para a área

Quando conseguimos criar situações de cruzamento, aparecíamos normalmente com três jogadores na área e tínhamos dois tipos de comportamentos. Criamos duas “zonas de cruzamento” e, caso o cruzamento fosse realizado na zona 1 os movimentos seriam uns e se fosse realizado na zona 2 os movimentos seriam outros.



Figura 8 - Zonas de Cruzamento

Os movimentos padrão nas respectivas zonas eram os seguintes:

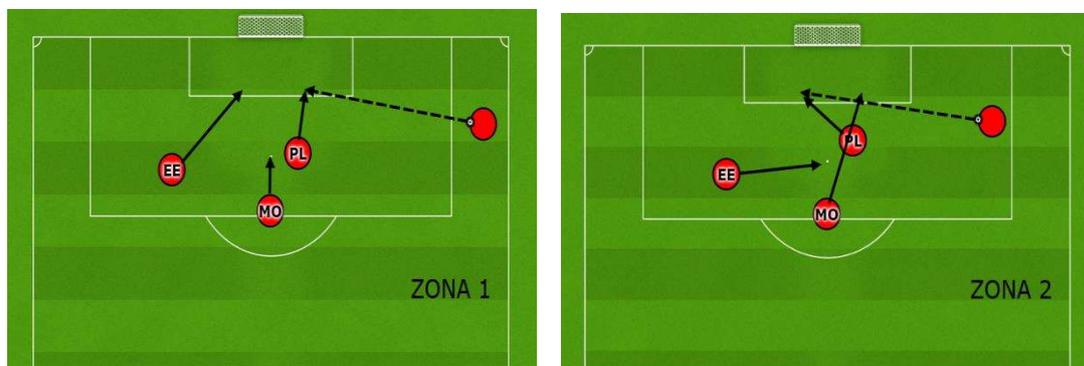


Figura 9 - Movimentos padrão nos cruzamentos

Principalmente ao caracterizar a Organização Ofensiva, nota-se claramente que nunca impusemos “movimentos obrigatórios”. Tínhamos movimentos padrão, mas também muitas soluções para aquilo que o jogo nos pedisse. O mais importante, e é sempre o mais difícil de implementar, é que jogando desta forma todos os jogadores tinham de jogar em função dos outros. Todos tinham de perceber o nosso jogo para poderem “olhar” para o jogo e verem as mesmas coisas ao mesmo tempo.

4.2.4.3.2 Transição Defensiva

Este momento teria de ser um aspeto muito bem pensado, trabalhado e executado, pois, da forma como a organização ofensiva se processa, a equipa está subida e suscetível a contra-ataques. No entanto, também temos uma vantagem e devemos saber usá-la. O facto de termos por norma muitos jogadores nos espaços circundantes da bola fazia com que, ao perder a bola, tivéssemos muitos jogadores para reagir rápido para tentar recuperar logo

que possível. Claro que é impossível ter sempre sucesso, por isso, caso o adversário consiga ultrapassar esta pressão, a ordem era juntar linhas ou, caso houvesse a ameaça de um contra-ataque, recorrer à falta.

A realidade é que no início este aspeto foi um dos nossos pontos fracos, por dois fatores: Os atletas tinham dificuldade em reagir rápido à perda de bola, e, sobretudo, sentia que em organização ofensiva não estávamos preparados para uma eventual perda de bola. Resolvemos isto de duas formas:

Para o primeiro problema: Muitos exercícios de velocidade de reação, reação à perda e Transição Defensiva. Quase todas as Sextas-Feiras fazíamos exercícios de velocidade de reação e pelo menos em duas das três sessões de treino os atletas realizavam exercícios de Transição Defensiva. Além disso, os jogos eram filmados, por isso recorriamos muito aos vídeos para mostrar aos jogadores que, realmente, a reação à perda de bola era muito lenta. Isto foi fundamental porque, por muito que tenhamos a preocupação de falar e corrigir os atletas, por vezes eles não têm total noção de alguns comportamentos em campo.

Para o segundo problema: A segunda situação já implicava questões táticas, muito mais do que a atitude e a mentalidade dos jogadores. Por esse motivo, foi mais fácil de resolver. Como os nossos laterais eram muito ofensivos, optamos por dar menos liberdade ofensiva aos dois médios mais recuados (até porque tinham características defensivas). Estes jogadores passaram a ser importantíssimos na Transição Defensiva, pois quando estávamos em Organização Ofensiva a partir da fase de criação a ordem era estarem, sempre que possível, atrás da linha da bola. Pedíamos estes comportamentos para facilitar a circulação e assegurando as coberturas necessárias para estarmos preparados para uma eventual perda de bola.

4.2.4.3.3 Organização Defensiva

Em termos de Organização Defensiva, nunca quisemos que a nossa equipa fosse caracterizada por ser uma equipa que pressionasse alto, médio ou baixo. Nunca quisemos ter um rótulo. Queríamos que a nossa equipa fosse capaz de

defender alto, médio ou baixo em função daquilo que o jogo pedisse. Por norma, na saída curta no pontapé de baliza ou quando o adversário fazia um passe para trás tentávamos subir pressionando alto, mas se estes optassem por um passe longo que nos ultrapassasse um dos setores (quando bola ultrapassava a primeira linha defensiva (composta por os elementos mais avançados no terreno) tínhamos de baixar para um bloco médio e em muitas situações de defender em bloco baixo. Tentávamos trabalhar tudo e sermos completos a defender em qualquer zona do campo, dependendo daquilo que o jogo nos exigisse.

- Etapa de Construção do Adversário

Nesta etapa subíamos o bloco, e dependendo do adversário tínhamos duas opções: Tentar condicionar o jogo para as linhas e aí criar uma zona de pressão tentando recuperar a bola. Ao invés disso, em determinados jogos tentávamos dar a sensação que estávamos a dar algum espaço no meio para o adversário procurar jogar para essa zona e, logo que o passe saísse, pressionar forte de modo a tentar recuperar a bola no corredor de baliza com o adversário completamente desposicionado. Normalmente esta última opção era utilizada em situações em que o adversário tinha pouca qualidade técnica no meio campo.



Figura 10 Pressão na 1ª fase de construção do adversário

- Etapa de Criação do Adversário

Nesta etapa, a ideia era tentar defender maioritariamente em bloco médio e a ordem principal era fechar ao máximo o corredor central para não permitir o jogo interior e forçar o adversário a procurar o jogo exterior e, nesse momento, pressionar forte, tentando recuperar a bola.

Deste modo, conseguindo que o adversário canalizasse o seu jogo para um dos corredores laterais, os comportamentos dos restantes atletas eram muito similares aos comportamentos explicados na fase de construção do adversário, ou seja, pressão forte no lado da bola e ajustamento do espaço dos restantes elementos da equipa, de modo a tentar impedir que o adversário conseguisse variar o centro de jogo.

- Etapa de Finalização do Adversário

Quanto mais o adversário se aproximava da nossa baliza, mais simples e prática era a nossa forma de defender. Bloco baixo, tentando fechar os espaços, proteger a baliza e tentar ao máximo evitar remates e tentar não fazer faltas. Tudo isto era fundamental porque o Guarda-Redes tinha muitas dificuldades e como tal, quanto mais conseguíssemos condicionar o jogo do adversário para as laterais, mais fácil seria recuperar a bola. com coberturas muito próximas e a nossa equipa muito junta, nesta fase o nosso objetivo já não era tentar recuperar a bola o mais rápido possível, mas sim fechar os espaços e evitar ao máximo falhas de posicionamento de modo a que o adversário não procura-se criar situações de superioridade ou espaços livres para explorar.

4.2.4.3.4 Transição Ofensiva

Tal como os outros momentos do jogo, o sucesso da Transição Ofensiva depende muito da interpretação dos atletas. O elemento mais próximo do homem que recuperou a bola deve aproximar-se para permitir que este atleta tenha uma linha de passe e, desta forma, retirarmos rapidamente a bola da zona de pressão. A partir deste momento tudo depende da interpretação dos atletas. Se há espaço, não temos medo de explorar rapidamente o contra-

ataque, se o adversário já estiver organizado devemos manter a posse dando início à Organização Ofensiva.

No entanto, e para tornar mais fácil para os atletas interpretarem estes momentos dividimos o campo em três zonas:

Meio campo defensivo: Quando recuperávamos a bola no meio campo defensivo a principal intenção era tirar a bola da zona de pressão para começarmos a nossa Organização Ofensiva num local “seguro” e sem tanta pressão dos adversários.

a) Meio campo ofensivo, corredor central: Tentar, sempre que possível, atacar a baliza do adversário. Por norma, se recuperarmos a bola nesta zona o adversário estará desposicionado. Era precisamente para explorar isso que tentávamos ao máximo ser rápidos a atacar a baliza contrária.

b) Meio campo ofensivo, corredores laterais: Geralmente, nesta fase, estando perto da baliza do adversário procurávamos a baliza, principalmente em situações de cruzamento ou passes atrasados para a entrada da área. Quando a recuperação era feita um pouco mais longe da zona de finalização, tentávamos tirar da zona de pressão e perceber se o melhor era tentar atacar a baliza ou começar a construir de forma mais calma.

Poderíamos ter dividido o campo em mais zonas, no entanto, não o fizemos porque quisemos ao máximo simplificar este processo uma vez que sentimos que a maior parte dos jogadores ainda não tinha a maturidade suficiente para adquirir demasiada informação o que dificultaria a tomada de decisão.

4.2.4.3.5 Esquemas táticos

- Cantos Defensivos

Em relação aos esquemas táticos, as nossas dinâmicas e movimentações foram praticamente as mesmas durante toda a época, excetuando os cantos defensivos. Neste ponto, começamos por defender à zona, organizando-nos da seguinte forma.

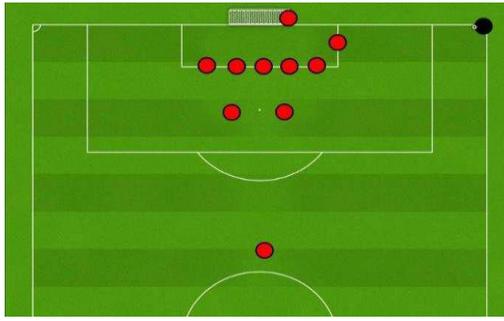


Figura 11 - Exemplo 1 de posicionamento nos Cantos Defensivo

Ainda na pré-época, percebemos que os jogadores tinham muitas dificuldades a defender desta forma e eram muito pouco agressivos. A solução encontrada foi defender “Homem a Homem” com dois jogadores à zona e dois atletas na zona do meio campo:



Figura 12 - Exemplo 2 de posicionamento nos Cantos Defensivos

O homem que marcava na zona do primeiro poste era importantíssimo: Tinha de ler muito bem e perceber onde a bola ia cair, tentando antecipar o movimento da bola e agir conforme a sua interpretação. Era provavelmente o jogador mais inteligente da equipa, portanto desempenhava muito bem este papel.

Os dois jogadores na zona do meio campo eram jogadores mais baixos e rápidos pelo que consideramos mais útil colocá-los nessa zona do terreno. E passamos a defender ao homem porque, visto que os jogadores eram pouco agressivos a defender à zona procuramos ao máximo aumentar a

responsabilidade individual. Partiu muito da conversa que tivemos com eles e dissemos-lhes que tinham de ser fortes, agressivos e concentrados porque deixar o seu homem “fugir” e este marcar golo sozinho numa situação de bola parada não seria admissível. Sentimos imediatamente uma mudança de atitude e comportamento nestes lances.

- Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos tínhamos dois movimentos muito bem definidos, caso a bola fosse dirigida para o primeiro ou para o segundo poste.

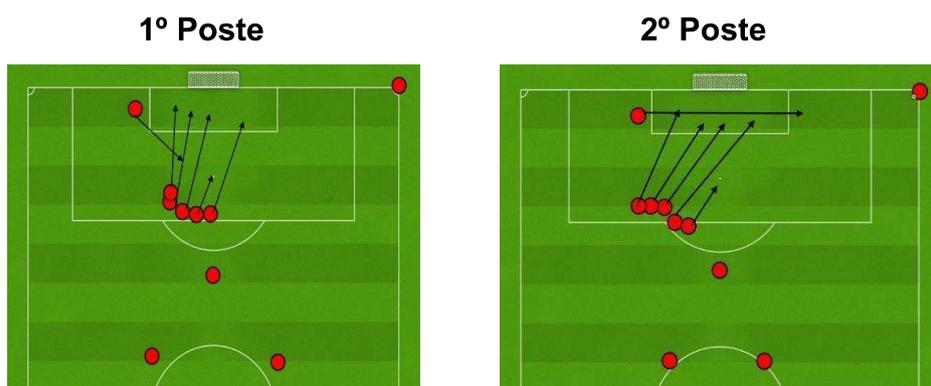


Figura 13 - Movimentações nos pontapés de canto

- Livres Laterais

Neste capítulo, em termos ofensivos, os jogadores partiam juntos e os movimentos eram os mesmos do que nos cantos. O objetivo era colocar bolas tensas na direção da baliza e tentar, com as nossas movimentações, desviar para golo.



Figura 14 Movimentação nos livres laterais ofensivos

Em termos defensivos, também tínhamos comportamentos parecidos com os cantos. Neste caso 2 jogadores defendiam à zona e os restantes faziam marcação individual.

5. Controlo e avaliação do Processo de Treino

Neste ponto encontraremos os indicadores de treino e de competição.

5.1 Indicadores do treino

Nos indicadores de treinos irei referir a avaliação realizada aos atletas no inicio da época, os minutos de treino realizados pelos atletas, assim como fazer um balanço entre o tempo de treino total e tempo de exercícios, irei referir também os métodos de treino utilizados ao longo da época assim como as escalas e dimensões micro e macro dos exercícios.

No início da época foi realizada uma avaliação da capacidade aeróbia dos atletas, de modo a que os planeamentos das sessões de treino fossem de acordo o nível atual dos praticantes. Essa avaliação foi feita através de um protocolo de teste, vaivém, que consiste na execução do número máximo de

percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Delineamos também que a meio da época e no final seria realizado novamente para avaliarmos a sua evolução. Devido à situação pandémica que atravessamos só nos foi possível realizar esta avaliação nos dois primeiros momentos da época.

Tabela 4 Avaliação física aos atletas

Atletas	Início da época	Metade da época
	Vaivém 20mts	Vaivém 20mts
J1	89	90
J2	82	86
J3	80	84
J4	86	91
J5	105	109
J6	105	109
J7	110	115
J8	75	84
J9	120	131
J10	99	98
J11	115	115
J12	119	124
J13	105	105
J14	92	92
J15	111	110
J16	104	117
J17	98	X
J18	86	89
J19	110	111
J20	70	75
J21	92	99
J22	109	111

5.1.1 Registo de presenças

Neste aspeto, de referir que houve um total de 5600 minutos de treino ao longo das 82 sessões de treino. Os atletas, J23, J24 integraram a equipa muito mais tarde, o primeiro no mês de janeiro e o seguinte em fevereiro. De referir que os atletas J17 saiu da equipa no final do mês de novembro e o J8 saiu em fevereiro.

No plantel sempre que um atleta viesse no dia do treino para fazer recuperação ou tratamento de lesões com o fisioterapeuta esse mesmo tempo de treino era contabilizado, assim como se algum atleta precisasse de sair mais cedo ou chegasse atrasado, esse tempo era contabilizado e posteriormente descontado no tempo final de treino, como acontece com o atleta J1 que esteve presente em todas as sessões, mas que em algumas chegou atrasado ou teve de sair mais cedo.

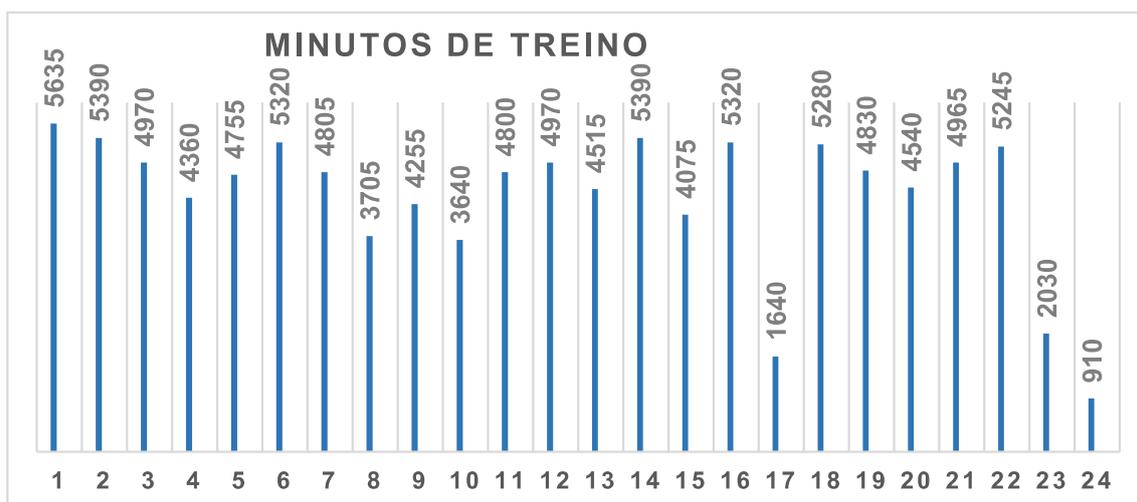


Gráfico 1 Minutos de treino

5.1.2 Tempo útil de treino / treino total treino

O balanço entre o tempo útil de treino e o tempo total de treino refere por cada treino houve aproximadamente entre 8 a 10 minutos de pausa para troca de exercícios, hidratação e esclarecimento de dúvidas e correções num total de 70 minutos de treino.

Antes do treino eram explicados aos atletas os exercícios a realizar e os objetivos que se pretendia alcançar, uma vez que como havia treino de outro escalão a seguir e o tempo de treino não se poderia alongar. Como tal as trocas entre exercícios só requeriam uma breve explicação de forma a podermos aproveitar ao máximo o tempo disponível de treino

Na tabela seguinte estão dispostos os dados entre o tempo útil de treino e o tempo total de treino.

Tabela 5 Tempo útil de treino x Tempo total de treino

5.1.3 Escalas dos exercícios de treino

Na tabela seguinte irei apresentar o tempo que foi destinado aos exercícios de treino de acordo com as escalas: Individual, grupal, setorial e coletivo.

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Total
T' útil treino	810	784	784	767	858	685	180	4868
T' total treino	910	910	910	840	980	840	210	5600

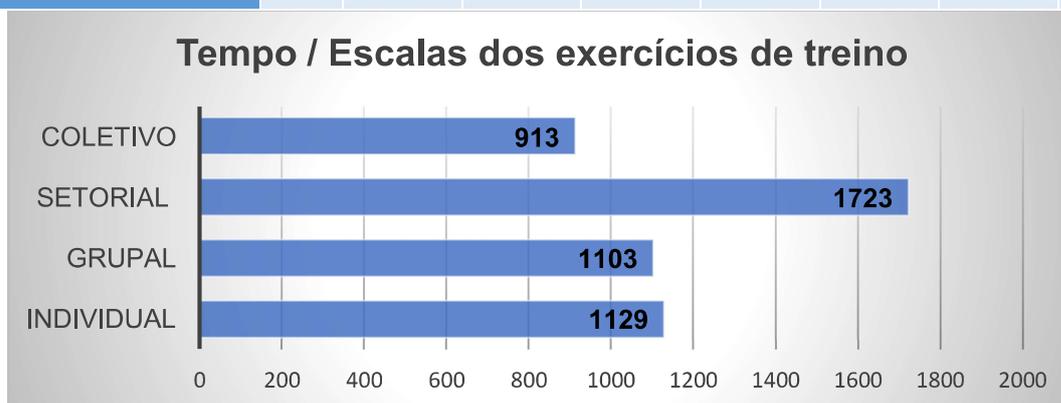


Gráfico 2 Tempo por escalas dos exercícios de treino

A partir do gráfico a seguir apresentado, posso referir que a escala coletiva foi a que apresentou uma menor percentagem visto só era utilizada quando se realizava jogo de treino contra o escalão de iniciados, que treinavam aos mesmo tempo que nós ou quando se realizava exercícios relacionados com os esquemas táticos ou exercícios padronizados numa introdução de uma nova ideia de jogo. Por outro lado, as escalas grupal e individual apresentam a mesma percentagem de treino (23%). A escala setorial apresenta uma maior percentagem (35%), visto que a maior parte do treino foi destinada para a introdução do modelo de jogo aos jogadores e com exercícios que trabalhassem os varos momentos de jogo e os respetivos princípios de jogo.



Gráfico 3 Percentagem de- tempo total por escala

5.1.4 Dimensão micro e macro dos exercícios

No gráfico seguinte apresento as dimensões micro e macro dos exercícios utilizados na época desportiva.

A dimensão micro dos exercícios que representa as escalas de organização individual e grupal apresentam 2232 minutos de treino e a dimensão dos exercícios macro que representa as escalas de organização setorial e coletiva apresentam 2636 minutos na época desportiva.

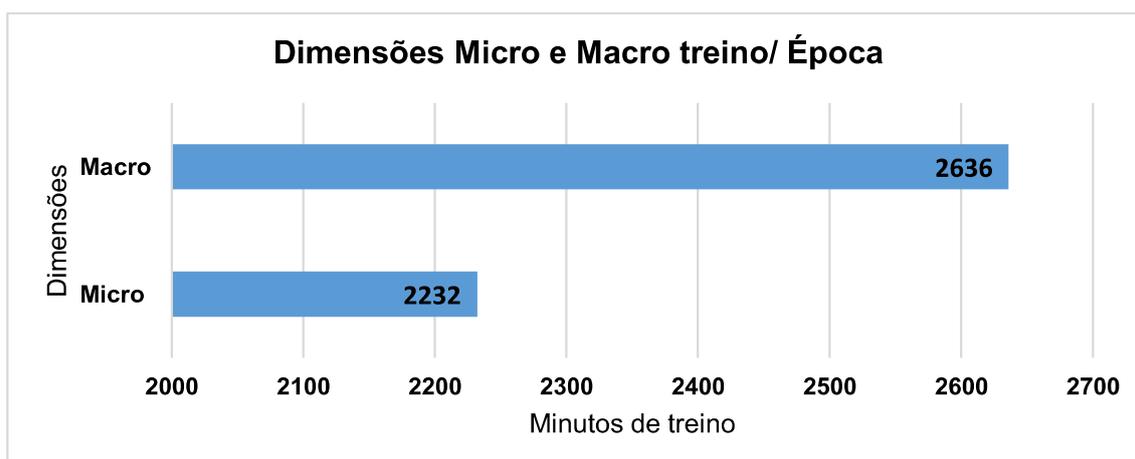


Gráfico 4 Dimensão Micro e Macro dos exercícios

5.1.5 Métodos de treino

De seguida, irei abordar o tempo em que foi incidido cada método de treino ao longo da época desportiva no escalão de juniores B do Dumiense CJPII Futebol SAD.

Pode-se constatar que os métodos específicos de preparação foram os mais utilizados ao longo da época com 2882 minutos (59%) do tempo útil de treino. Os métodos específicos de preparação geral 1434 minutos (30%) e os métodos de preparação geral 553 minutos (11%).

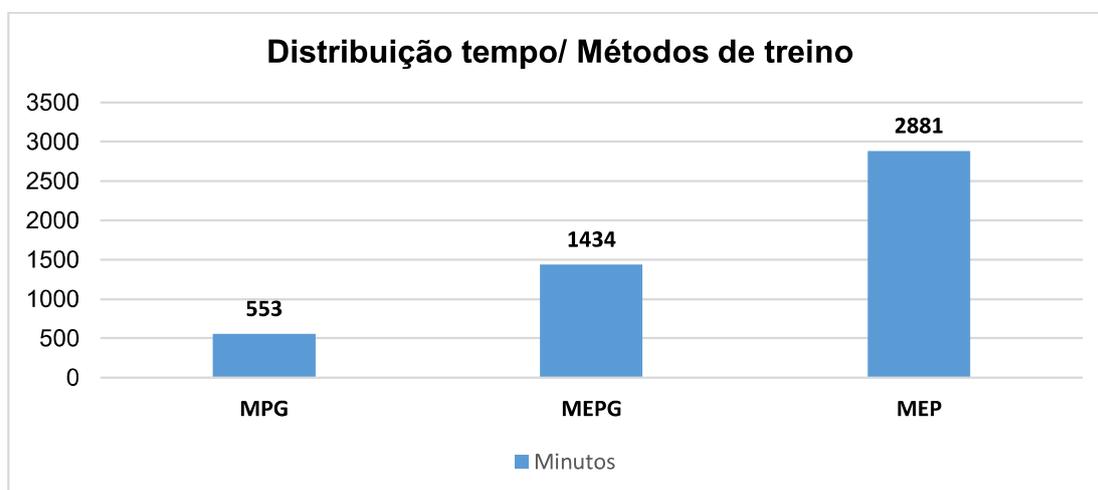


Gráfico 5- Distribuição tempo por métodos de treino

5.1.5.1 Métodos de preparação geral

No gráfico seguinte podemos verificar que nos métodos de preparação geral os exercícios de resistência representam 320 minutos (56%) do tempo utilizado para os MPG ao longo da época, os exercícios de velocidade 189 minutos (34%) e os exercícios de força 54 minutos (10)

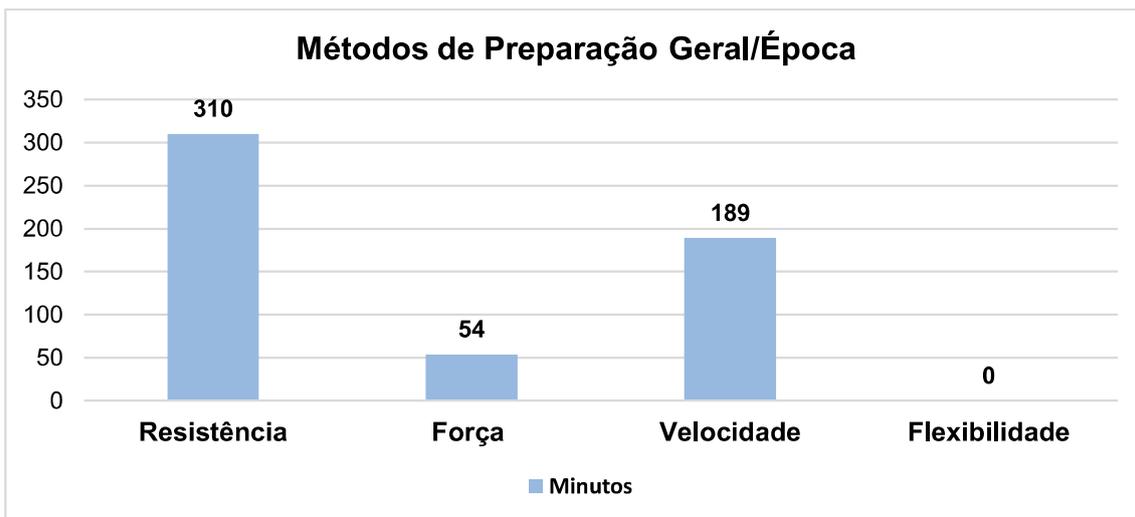


Gráfico 6- Tempo utilizado nos métodos de preparação geral

5.1.5.2 Métodos específicos de preparação geral

De acordo com o gráfico a seguir verificamos que os exercícios lúdicos representam a maior parte do tempo utilizado com os métodos específicos de preparação geral com 554 minutos (39%) seguido dos exercícios descontextualizados, geralmente utilizados para o aperfeiçoamento da técnica individual dos atletas no qual correspondem 424 minutos (34%) ao longo da época desportiva. Os exercícios de manutenção de posse de bola representam 406 minutos (28%) e os exercícios em circuito 50 minutos (3%).

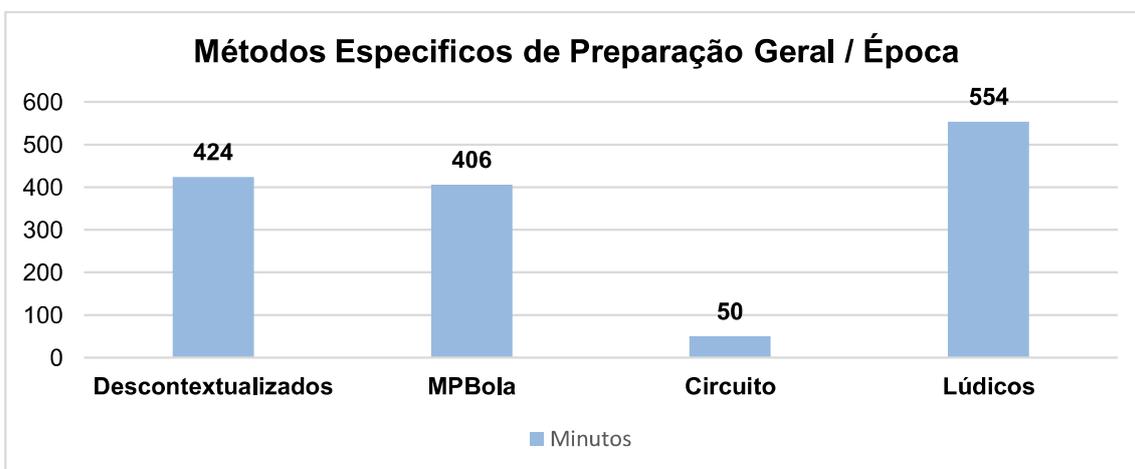


Gráfico 7- Tempo utilizado nos métodos específicos de preparação geral

5.1.5.3 Métodos específicos de preparação

Nos exercícios dos métodos específicos de preparação verifica-se que os exercícios setoriais representam mais de metade do tempo utilizado, 1609 minutos, cerca de 56% dos 2881 minutos destinado a estes métodos de treino ao longo da época. Os exercícios competitivos ocuparam 625 minutos (22%), esquemas táticos 215 minutos (7%), os exercícios de finalização 178 minutos (6%), os metaespecializados 134 minutos (5%) e os padronizados com 120 minutos (4%).



Gráfico 8- Tempo utilizado nos métodos específicos de preparação

Na tabela seguinte podemos encontrar de uma forma mais sucinta o tempo utilizado por cada método de treino, caracterizado pelos tipos de exercícios que foram desenvolvidos por mês ao longo da época desportiva.

Tabela 6 Métodos treino e exercícios desenvolvidos na época

Métodos de treino	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Total
Métodos de preparação geral								
Resistência	70	65	40	35	70	10	20	310
Força	22	6	10			16		54
Velocidade	20	45	50		48	16	10	189
Flexibilidade								0
Métodos específicos de preparação geral								
Descontextualizados	74	50	90	96	68	36	10	424
MPBola	75	46	20	60	114	71	20	406
Circuito		20		20		10		50
Lúdicos	110	80	55	135	60	99	15	554
Métodos específicos de preparação								
Finalização	20	10	48	50	25	25		178
MetaEspecializados	10	0	46	36	20	22		134
Padronizados	0	25	10	30	15	40		120
Setoriais	364	297	190	250	268	200	40	1609
Esquemas táticos		40	55	35	50	20	15	215
Competitivos	45	100	170	20	120	120	50	625
Tempo útil de treino	810	784	784	767	858	685	180	4868
Tempo total de treino	910	910	910	840	980	840	210	5600

Gráfico 9- Percentagem de tempo por métodos de treino utilizados na época desportiva

5.1.6. Momentos de jogo

De maneira a perceber qual a tarefa mais trabalhada, foram calculados os minutos destinados a cada momento de jogo. O gráfico seguinte demonstra os diferentes momentos e o percentual em que foram utilizados na temporada. O momento de organização ofensiva foi o momento que teve mais foco (37%), seguindo-se o momento de organização defensiva (23%). Os momentos de transição, quer ofensiva e defensiva tiveram praticamente o mesmo tempo de incidência no treino com 15 e 13% respetivamente, acabando por o momento de esquemas táticos ter sido o momento de menor foco com 12%.

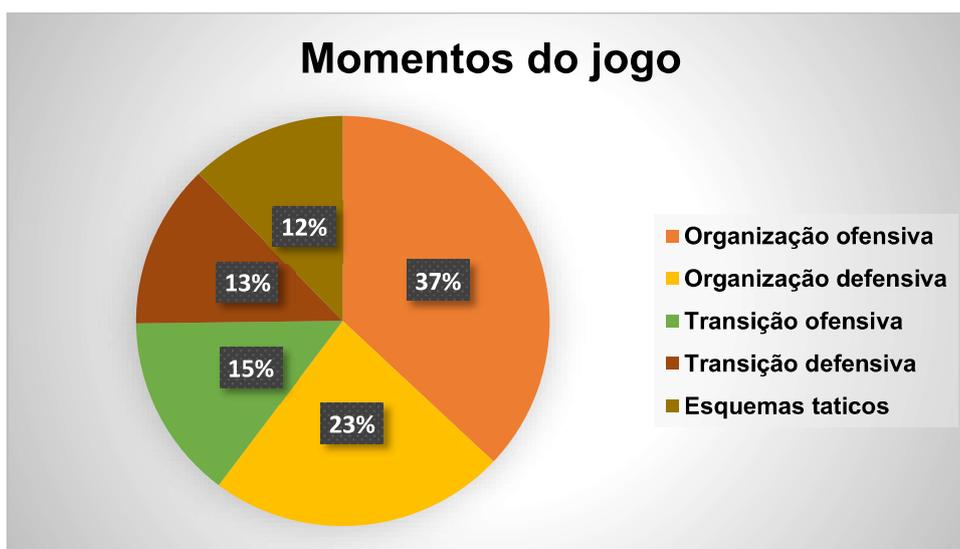


Gráfico 10- Percentagem de tempo de treino utilizado em cada momento de jogo

De acordo com o que ocorreu ao longo da época penso que os esquemas táticos poderiam ter sido mais desenvolvidos uma vez que a equipa apresentou algumas dificuldades neste setor, uma vez que o nosso guarda-redes tinha algumas debilidades e poderia ter sido mais incidido este tema de modo a proteger o atleta e a equipa no que diz respeito aos golos sofridos.

5.2 Indicadores de competição

Nos indicadores de competição irei referir as estatísticas individuais dos atletas nos jogos, também um balanço do rendimento da equipa ao longo da época até ao momento da interrupção.

5.2.1 Minutos de competição, golos marcados, assistências

Na tabela seguinte poderemos verificar as estatísticas individuais dos atletas referentes aos jogos do campeonato ate ao momento da interrupção.

Tabela 7 Estatísticas individuais em competição

Atleta	Minutos	Golos	Assistências	Amarelos	Vermelhos
J1	1195	--	--	--	--
J2	5	--	--	--	--
J3	37	--	--	--	--
J4	9	--	--	--	--
J5	1007	1	--	--	--
J6	1043	1	1	2	--
J7	1005	--	--	--	--
J8	10	--	--	--	--
J9	1190	1	1	2	--
J10	0	--	--	--	--
J11	1133	1	--	1	--
J12	1280	1	1	--	--
J13	1270	3	2	--	--
J14	537	--	1	--	--
J15	1040	15	4	--	1
J16	868	2	--	1	--
J17	42	--	--	--	--
J18	50	--	--	--	--
J19	487	1	--	--	--
J20	41	--	--	--	--
J21	710	2	--	1	--
J22	843	2	2	1	--
J23	130	--	--	--	--

J24	105	--	--	--	--
-----	-----	----	----	----	----

A equipa disputou um total de 16 jogos nesta época, 15 para o campeonato e 1 para a taça,

Em relação aos minutos de jogo destacar os atletas, J12 que foi totalista em todos os encontros, o atleta J13 que não atingiu a totalidade por 10 minutos e o J9 que falhou um jogo por lesão. De referir que estes atletas eram jogadores importantes para a equipa e o rendimento deles em campo era notório. Alguns dos atletas com menos minutos desistiram a meio da época, o atleta J4 que apesar de não ter desistido passou parte da época lesionado e como tal foi o atleta que somou menos minutos. O atleta J2 foi o guarda-redes suplente na época, somou apenas 5 minutos até à interrupção, visto que era o seu primeiro

ano nesta posição e ainda não tinha adquirido capacidades para o desempenho da função.

No que diz respeito aos golos marcados e assistências, destacar o atleta J15 que apesar de estar afastado em alguns jogos por lesão pois foi o melhor marcador do plantel com 15 golos e 4 assistências para golo, acabando por marcar metade dos golos da equipa no campeonato.

Em relação à disciplina, o número de cartões demonstra uma equipa disciplinada, que demonstrou quase sempre os valores que o clube pretende inserir nos seus atletas. O único cartão vermelho da equipa foi mostrado já depois do apito final de um jogo num momento de desentendimento entre o jogador adversário e o nosso.

5.2.2 Rendimento da equipa em competição

Após 15 jogos nesta temporada, interrompida devido à situação epidemiológica que atravessamos o balanço que se retira da época e quando restavam ainda 10 partidas para o término do campeonato, posso dizer que até ao momento estávamos um pouco atrasados naquilo que era os nossos objetivos iniciais, mas ainda com possibilidades de os atingir. Estávamos a 2 pontos do 6º lugar, objetivo mínimo na tabela classificativa,

Em relação aos golos sofridos, apresentávamos números elevados para a altura do campeonato quando ainda faltavam 10 jogos para terminar. Os lances de bola parada defensivos eram mais difíceis de contrariar pois como o nosso Gr principal tinha algumas dificuldades, os adversários conseguiam aproveitar essa fragilidade e muitas das vezes conseguiram concretizar.

No decorrer do campeonato, a melhor sequência de vitórias fixou-se em 3 vitórias consecutiva, um número que corresponde também para as piores fazes que foram de 3 jogos consecutivos sem ganhar, acabando por pontuar uma única vez nessas 3 vezes em que repetimos essa fase menos boa no decorrer do campeonato.

No que diz respeito aos jogos em casa e ao objetivo inicial que seria de ganhar o máximo de jogos em casa atingimos as 4 vitórias mas em contrapartida tivemos 3 derrotas. Em casa marcamos um total de 18 golos e sofremos 10.

Nos jogos fora, marcamos 12 e sofremos 14. Em relação aos pontos, em casa somamos 12 e fora 9.

Nas figuras seguintes (figura 12 e 13), podemos verificar a tabela classificativa e a relação entre jogos em casa e fora assim como vitórias, empates, derrotas, golos marcados e sofridos.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Esposende B	40	15	13	1	1	48	11	+37	+
2	Bairro da Misericórdia	37	14	12	1	1	45	13	+32	+
3	GFC Pousa	36	16	11	3	2	45	15	+30	+
4	Cávado FC	33	16	10	3	3	35	11	+24	+
5	AFC Martim	23	15	6	5	4	29	16	+13	+
6	UD São Veríssimo	23	14	6	5	3	33	23	+10	+
7	FC Tadim	22	16	6	4	6	22	17	+5	+
8	Gandra FC	21	16	6	3	7	33	38	-5	+
9	Dumiense/CJP II	21	15	6	3	6	30	24	+6	+
10	Carreira	21	16	6	3	7	27	30	-3	+
11	Sequeirense	14	16	3	5	8	16	29	-13	+
12	«Os Ceramistas»	6	16	2	0	14	9	51	-42	+
13	Apúlia	5	16	1	2	13	17	51	-34	+
14	FC Ferreirense	3	15	1	0	14	10	70	-60	+
15	Viatodos	0	0	0	0	0	0	0	0	+

Figura 15- Classificativa-Final época

Relação entre jogos fora/casa

Na imagem seguinte poderemos fazer uma relação entre os jogos em casa e fora sobre o que já foi explicado anteriormente.

JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2019-10-13	10:00	Dumiense/CJP II	3-2	Carreira	J1
E	2019-10-20	10:00	UD São Veríssimo	0-0	Dumiense/CJP II	J2
D	2019-10-27	10:00	Dumiense/CJP II	2-3	AFC Martim	J3
D	2019-11-02	15:00	Bairro da Misericórdia	2-0	Dumiense/CJP II	J4
V	2019-11-10	09:00	Dumiense/CJP II	9-0	FC Ferreirense	J5
V	2019-12-08	09:30	Dumiense/CJP II	1-0	«Os Ceramistas»	J8
V	2019-12-14	15:00	Cávado FC	1-2	Dumiense/CJP II	J9
D	2020-01-04	15:00	Dumiense/CJP II	1-2	Gandra FC	J10
E	2020-01-11	15:00	FC Tadim	2-2	Dumiense/CJP II	J11
D	2020-01-18	15:00	Dumiense/CJP II	0-3	Esposende B	J12
V	2020-02-01	15:00	Apúlia	0-4	Dumiense/CJP II	J13
V	2020-02-09	10:45	Dumiense/CJP II	2-0	Sequeirense	J14
D	2020-02-15	15:00	GFC Pousa	5-2	Dumiense/CJP II	J15
E	2020-02-22	15:00	Carreira	1-1	Dumiense/CJP II	J16
D	2020-03-07	15:00	AFC Martim	3-1	Dumiense/CJP II	J18

Figura 16- Estatística Jogos casa e fora

6. Conclusões e sugestões futuras

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia”

Robert Collier

Com a realização deste estágio finalizo um ciclo académico no qual me sinto muito orgulhoso. O estágio realizado na equipa de Sub-17 do Dumense CJPII Futebol SAD teve um contributo fundamental para o meu desenvolvimento pois era o primeiro ano que estava com este escalão etário e fez-me perceber o quão é importante para um treinador conhecer todas as etapas de formação para se tornar mais completo. Apesar de ter sido uma tarefa difícil, este ano obrigou a testar-me, a conhecer-me e a ultrapassar algumas barreiras do conhecimento prático e académico, com o objetivo de tornar-me um melhor individuo, e conseqüentemente um melhor profissional na área do futebol.

No que concerne à realização deste dossier, afirmo que foi uma tarefa difícil, mas muito enriquecedora pois muitas vezes focamo-nos muito na prática e acabamos por nos esquecer que somos melhores profissionais enquanto formados e informados.

Findada esta etapa, é necessária a reflexão de alguns aspetos considerados importantes. Desde já, a iniciar pelos objetivos definidos no início da época desportiva.

Começando pelos objetivos educativos, refiro que foram todos atingidos com sucesso. O rigor nos horários era constante, a interação dos atletas com todos os intervenientes foi exemplar, criando um ambiente fantástico entre todos os que de certa forma estavam ligados ao escalão. Ao nível das capacidades que se foram propostas a desenvolver, é de referir que a grande maioria dos atletas terminaram a época com uma excelente postura, o que se notava em treino pela determinação, cooperação e o profissionalismo nas suas tarefas, e em jogo, pela atitude demonstrada em campo, o apoio fornecido aos colegas e a resiliência observada nos momentos mais complicados. Apesar de ser uma

equipa onde foram integrados bastantes atletas novos, é de salientar o ambiente espetacular que se viveu no balneário, onde o espírito de companheirismo e união esteve presente de uma forma admirável. Na minha opinião este foi certamente um dos pontos que teve maior impacto e contribuição para o desenvolvimento dos jogadores enquanto equipa.

Relativamente aos objetivos de preparação, foi notável a capacidade de assumir e impor o nosso jogo nos diferentes momentos da competição apesar de alguns jogos a qualidade das equipas adversárias ser superior à nossa. No entanto a equipa demonstrou alguma dificuldade no controlo do ritmo de jogo, principalmente em alguns jogos em que estivemos em desvantagem pois muitas vezes a tentativa de chegar mais rápido à baliza adversária acabava por ser precipitada o que acabava por se traduzir em más decisões e que levava a perdas de bola e várias transições. A melhoria do jogo coletivo desde do início até ao fim da temporada foi clara, havendo uma maior envolvência de atletas nas ações de jogo (a nível defensivo foi ainda mais visível). Relativamente à condição dos atletas no grupo de trabalho penso que foi um ponto muito positivo, refiro isto mais propriamente para os atletas suplentes ou não convocados que mesmo nestas circunstâncias foram exemplares, colaborando com uma atitude excelente, mantendo um ambiente sereno sem criar problemas, facilitando a gestão da equipa o que traduzia que sempre que entraram em campo tentaram dar a sua contribuição ao máximo independentemente do tempo de jogo que teriam.

Alguns dos objetivos de performance já foram tocados em pontos anteriores do documento, contudo é apropriado voltar a falar sobre os mesmos de forma rápida e esclarecedora. Apesar da interrupção do campeonato, acreditávamos que a maioria dos objetivos iriam ser atingidos, no que concerne às vitórias, os jogos que se sucediam perspetivávamos resultados positivos quando comparados com os jogos da 1ª volta o que também iria incidir no aumento de golos marcados, máximo de vitórias consecutivas e consequentemente o objetivo de ficar nos 6 primeiros lugares da classificação final.

Em relação à equipa técnica penso que houve aspetos que deveriam ser melhorados pois o nível de qualidade da equipa não era a melhor e sou da opinião que deveria ter sido mais incidido o tema da técnica individual numa

fase mais precoce da época de modo a poder potenciar e proteger alguns atletas. A posição de guarda-redes era a mais enfraquecida pois tínhamos dois guarda-redes um pouco debilitados do ponto de vista técnico, que tinham pouco tempo de formação nessa posição e isso refletia-se nos golos sofridos pois as bolas paradas defensivas foi o momento de jogo em acabamos por sofrer mais golos no qual os adversários exploravam para poder ter vantagem. Contra este facto, uma das críticas vai para nós, equipa técnica, pois poderíamos ter encontrado mais e melhores soluções para poder tentar anular ou rentabilizar esse ponto menos forte que a nossa equipa tinha.

No que concerne à relação equipa técnica-jogadores afirmo que esta era fantástica pois desde o início da época todos os assuntos foram resolvidos em grupo o que envolvia uma coerência no plantel, o que tornava sempre as decisões mais certas e contribuiu para um grupo solidário, envolvido e empenhado.

Em relação à instituição acolhedora e à equipa, só tenho a agradecer pela oportunidade de poder integrar a equipa técnica e por me fazerem sentir parte integrante do grupo desde o primeiro dia e perceberem que era mais um para ajudar e ser ajudado. Um dos pontos menos positivos que considerei ser muito importante para a formação dos atletas vai para o fato de o tapete sintético não estar nas melhores condições para uma melhor pratica desportiva, pois já possuía muito desgaste o que dificultava o nosso jogo e aumentava a probabilidade do risco de lesão dos atletas. Este aspeto era algo que estava a ser adiado há dois anos e que só na época seguinte é que irá ser resolvida a alteração o mesmo.

Fazendo uma reflexão da minha vivencia durante a época, no começo pensava que a iria ser mais difícil a aceitação pois não conhecia o trabalho da equipa técnica, mas desde o início que a relação foi fantástica, pois foi me dada a liberdade de poder opinar e intervir. Antes do início dos treinos reuníamos e como era o treinador principal que planeava a sessão de treino o treinador questionava-nos sempre se a utilização dos exercícios seria a mais correta e o que poderíamos alterar ou acrescentar. Nos jogos a comunicação era constante de modo a que as correções ou até mesmo as alterações pudessem ser as mais acertadas apesar de a decisão final ser sempre do líder. O mesmo

aconteceu nas conversas com o plantel, seja antes do jogo ou no decorrer em que foi sempre me dada a liberdade para intervir. Com isto sinto que foi uma experiência muito positiva no qual contribuiu bastante para o meu crescimento.

Concluo este pegando no primeiro parágrafo deste ponto, para dizer que cada momento no treino e cada etapa que ultrapassamos só nos torna mais enriquecedores naquilo que mais gostamos de fazer e que finalizo está etapa mais formado, mais experiente e mais preparado para a próxima etapa que surgir.

7. Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho
- Araújo, D. (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Araújo, D., Davids, K., Chow, J. & Passos, P. (2009). The development of decision making skill in sport: An ecological dynamics perspective. In *Perspectives on cognition and action in sport*. Editors (pp. 157-169) D. Araújo, H. Ripoll & M. Raab, New York: Nova Science Publishers.
- Araújo, D., Davids, K., & Passos, P. (2007). Ecological validity, representative design, and correspondence between experimental task constraints and behavioral setting: Comment on Rogers, Kadar, and Costall (2005). *Ecological Psychology*, 19(1), 69–78.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Lisboa: Prime Books.
- Bolchover, D. & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 minutos*. Lisboa: Lua de Papel
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico – tático do jogo*. Cruz Quebrada: Edições Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J., & Matos, L. (2009). *Futebol - Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino*. (2 ed.). Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. & Matos, L. (2013). *Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (3ª Edição). Lisboa: Visão e contextos.

Clemente, P., Couceiro, M., Fernando, M. & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(1), Art 15, pp 93 - 102, 2012.

Costa, J. (2004). A manutenção da posse da bola: um meio, não um fim. Documento apresentado nas III Jornadas Técnicas de Futebol/Futsal da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 10 de Maio de 2004, Vila Real

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens Futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. II, nº4, p. 7-20.

Cushion, C.; Armour, K.; & Jones, R. (2006). Locating the coaching process in practice: models “for” and “of” coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 83-99. Vol. 11, No. 1, February.

Dick, F. (1988). *Períodización del ano del atleta*. São Paulo. Editorial Aptitud física y salud.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: Das Generalidades à Especificidade. In J. Bento e A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp.259-270). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.

Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos Desportivos* (11-25). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313 – 326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J.; Cunha e Silva, P. (2000) O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. 2000, na Revista Horizonte, XVI (91): 5-8.

Garganta, J., & Araújo, M. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento, in J. Garganta, A. Suárez & C. Penãs, A investigação em futebol: estudos ibéricos (161-168). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Gréhaigne (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? Movimento (ESEF/UFRGS), 5(10), 40-50.

Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. Revista Horizonte, Vol. V, 25, 21-26.

Lima, J., Barreto, H., Coelho, O., & Curado, J. (1977). Metodologia do Treino. Revista Ludens, 1 (4), 21-42.

MacDougall, J.; Hicks, A.; MacDonald, J.; McKelvie, R.; Green, H.; & Smith, K. (1991). Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training. J. Appl. Physiol. 84(6): 2138-2142.

Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., Roma, P. (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de futebol - níveis de desempenho.: Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20. F.P.F. - Portugal Football School.

Consulta a 20 de Abril de 2020 em <https://www.fpf.pt/News/Todas-asnot%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/17281>

Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”. 1 Revista Ludens - vol. 16, N° 3, Jul/Set.

Pinto, D.; Esteves, A.; Costa, A. & Graça, A. (2003). Estudo de caso, planeamento do treino de jovens Basquetebolistas, análise das “cargas” de treino, em dois escalões diferenciados, de um treinador de referência. In La enseñanza y el entrenamiento del baloncesto. Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura. I Congresso Ibérico de Baloncesto, 29, 30 de Noviembre y 1 de Diciembre de 2001, Cáceres.

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

Ramos, S. (2009). Futebol - A competição começa na rua. Lisboa: Calçada das Letras.

Sérgio, M. (2012). Filosofia do Futebol (4ª ed.): Prime Books. Lisboa

Williams, M. & Hodges, N. (2005). Instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition, Journal of Sports Sciences. Journal of Sports Sciences, 23(6), 637-650