

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Escola de Ciência da Vida e do Ambiente

Departamento de ciências do Desporto, Exercício e Saúde

**Relatório de Estágio na ADCE Diogo Cão, na
Equipa de Futebol de Juniores C (Sub-15), na
época Desportiva 2017/2018**

Rui Jorge Castro Pereira

Orientador de Estágio: Prof. Dr. Vítor Manuel Oliveira Maçãs



Vila Real 2018

“Eu não tenho ídolos. Tenho admiração por trabalho, dedicação e competência.”
Ayrton Senna

“As pessoas estão sempre a culpar as circunstâncias por aquilo que se tornam. Não acredito em circunstâncias. As pessoas que estão mais adiantadas neste mundo são as pessoas que se levantam e procuram as circunstâncias que desejam, e se não as encontram, criam-nas.”

George Bernard Shaw

Agradecimentos

À Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro por estes 5 anos, de aprendizagens, e por me permitir crescer enquanto pessoa e profissional.

A todos os docentes desta magnífica instituição que me permitiram beber do seu conhecimento, em particular, ao Prof. Vítor Maçãs por todo o conhecimento que nos transmitiu sobre a modalidade que nos liga, o futebol.

À ADCE Diogo Cão, clube que me acolheu ao longo de 3 magníficos anos, por todo o carinho recebido e confiança depositada em mim.

À minha equipa técnica, Pedro, Miguel, Válder, obrigado por todas as experiências vividas juntas, todos os momentos de discussão e partilha que nos fizeram evoluir ao longo do ano.

Ao Pedro, ao João, ao Sérgio, ao João Paulo, ao Sérgio, ao Filipe por serem aqueles amigos que me acompanharam ao longo de 5 anos nesta magnífica caminhada, que todos os momentos vividos sejam eternos, e que continuemos a percorrer este caminho da vida juntos.

A todos os amigos que se cruzaram no meu caminho ao longo da minha vida académica.

Aos meus padrinhos, os meus segundos pais, obrigado por todo o carinho e ajuda prestada.

Aos meus tios e primos, por sempre acreditarem em mim.

À Marina, minha namorada, obrigado por me acompanhares neste caminho pessoal e académico, por todo o apoio demonstrado, e por sempre acreditares que era possível.

E por fim, mas não menos importante, aos meus pais, sem vocês nada disto era possível, obrigado do tamanho do mundo não chega para vos agradecer.

Resumo

O seguinte documento apresenta o relatório final de estágio, para a obtenção do grau de mestre em ciências do desporto, com especialização em Jogos Desportivos Coletivos. Este estágio foi realizado na equipa de Juniores C da ADCE Diogo Cão, na época desportiva 2017/2018.

Procurou-se ao longo da época o cumprimento de dois grandes objetivos previamente estabelecidos, o primeiro, mais educacional, proporcionando aos nossos jogadores um meio onde possam crescer e continuar a desenvolver as suas capacidades enquanto jogadores e enquanto pessoas. E a nível competitivo, alcançar o apuramento de campeão.

A vivência deste processo de treino e competição, permitiu uma recolha de informação relativa ao trabalho realizado ao longo da época, para uma reflexão e análise crítica. Assim, este processo contou com 110 unidades de treino, 11 mesociclos e 37 microciclos, que em termos competitivos resultaram em 24 jogos. Assim, podemos aferir que o processo de treino contou com um total de 7784 minutos de volume real de treino, e de 6785 minutos de volume de prática, representando, 86,9%. Os métodos de treino mais usados foram os métodos específicos de jogo com 62% do tempo, onde se destacam os exercícios competitivos. Os métodos específicos de preparação geral com 35%, predominando os exercícios de manutenção de posse de bola, e por último, os de preparação geral com 3%. Ao longo deste processo de treino, 66% dos minutos de treino foram usados para trabalhar a dinâmica ofensiva da equipa e 34% dos minutos a trabalhar a dinâmica defensiva. A nível competitivo, nos 24 jogos obtivemos 12 vitórias, 9 derrotas e 3 empates, contabilizando nestes encontros 59 golos marcados e 44 golos sofridos.

Em suma, é de referir que este estágio foi fundamental para a nossa aprendizagem ao nível do planeamento e execução do processo de treino, e a cima de tudo, de gestão de um grupo de trabalho. É importante também perceber a dificuldade e a necessidade de adaptação que um treinador deve ter, para encarar as dificuldades e obstáculos que vão surgindo ao longo de uma época desportiva.

Palavras – Chave: Metodologia de Treino; Indicadores de Treino; Futebol de Formação;

Abstract

The following document presents the final report of the internship, aiming at obtaining a master's degree in sports science, with specialization in sports games, collectives, University of Trás-os-Montes e Alto Douro. The internship was carried out in the Junior team C of ADCE Diogo Cão, in the 2017/2018 sports season.

Throughout the epoch we have been pursuing established goals, providing our players with a means where they can grow and continue to develop their skills as players and as individuals. This was in fact one of the main premises, to grow our players first as people and only then as athletes.

The training methods, training indicators and competition indicators were collected and throughout the sport season, being presented and analyzed later. These collected data will be the focal point of this work, since it is from them that critical reflections will be formulated.

With the data obtained, we can verify that our training process had 86% of actual practice time by our athletes, one of our main concerns throughout the year.

In this way, we can verify that the training process had a total of 7784 minutes of actual training volume, and 6785 minutes of training volume, which means that the time of motor commitment was 86.9%.

Throughout this training process, 66% of the training minutes were used to work the team's offensive dynamics and 34% of the minutes working the defensive dynamic.

Thus, with the data collected, we can still gauge the minutes spent by training methods. Effectively, the most commonly used training methods were the specific methods of play with 62% of the time, followed by the specific general preparation methods with 35%, and lastly the general preparation methods with 3%.

In short, to mention that this year of internship was very important in my development as a coach, and all the dynamics with the team, club, parents, and technical team, as well as the achievement of the proposed goals, have made this season very good.

Keywords: Training Methodology; Training Indicators; Football Training

Índice Geral

<i>Agradecimentos</i>	<i>II</i>
<i>Resumo</i>	<i>III</i>
<i>Abstract</i>	<i>IV</i>
<i>Índice Geral</i>	<i>V</i>
<i>Índice de Figuras</i>	<i>VI</i>
<i>Índice de Gráficos</i>	<i>VII</i>
<i>Índice de Tabelas</i>	<i>VII</i>
1. Introdução	1
2. Análise do contexto de intervenção	3
2.1 Caracterização do Clube.....	3
2.2 Caracterização das condições de trabalho.....	4
2.3 Caracterização da competição	4
2.4 Caracterização dos Jogadores.....	5
3. Definição de objetivos	6
4. Fundamentação Metodológica	7
4.1 O treinador	7
4.2 O Jogador.....	9
4.3 O Treino	15
4.4 O jogo	22
5. Organização do Processo de Treino	27
6. Controlo e Avaliação do Processo de Treino	34
6.1 Indicadores de treino	35
6.2 Indicadores de Competição.....	41
7. Reflexões finais	45
8. Referências Bibliográficas	49

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma da ADCE Diogo Cão.....	4
Figura 2- Etapas de desenvolvimento por grupos de idades/escalões, FIFA, 2018.	11
Figura 3- Etapas de desenvolvimento e objetivos por escalão.....	11
Figura 4- Janelas ótimas para o desenvolvimento do atleta FIFA,2018.	14
Figura 5- Análise sistemática do jogo: fases, etapas, objetivos e princípios, Martins(2015) adaptado de Queiroz (1986)	22
Figura 6 - As fases do jogo, Martins (2015) adaptado de Castelo (1996).....	24
Figura 15 - Período Transitório	28
Figura 16- Exemplo de Microciclo	29
Figura 7- Sistema Tático	30
Figura 8 - Organização Defensiva.....	31
Figura 9- Saída de bola do adversário	32
Figura 10- Saída de Bola ADCE Diogo Cão	32
Figura 11- 3 opções para a saída de bola do GR	32
Figura 12 - Cantos Defensivos.....	33
Figura 13 - Cantos Ofensivos.....	33
Figura 14-Aquecimento de Jogo	33

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Pico de crescimento em altura, Bangsbo 2009	13
Gráfico 2 - Volume de treino	35
Gráfico 3- Volume total dos minutos de treino na época	37
Gráfico 4- Percentagem despendido dentro dos métodos esp. de preparação para jogo	38
Gráfico 5- Métodos de treino época em percentagem	39
Gráfico 6- Tempo despendido em treino ofensivo e defensivo	40
Gráfico 7 - Total de minutos de jogo época	44

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caracterização dos escalões de formação adaptado de FPF-Etapas de desenvolvimento do jogador no Futebol,2018.	12
Tabela 2-Registo de presenças	36
Tabela 3- Registo de tempo por método de treino em cada mesociclo	37
Tabela 4- Tempos por método de treino época	38
Tabela 5 - Tabela classificativa 1ªfase	41
Tabela 6- Tabela Classificativa 2ªFase	42
Tabela 7- Distribuição de minutos ao longo dos jogos.....	43

1. Introdução

Este documento é realizado com o intuito da obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos – Futebol, e conseqüentemente o Grau II de Treinador de Futebol. Para isso, tornava-se imperativo realizar um estágio com a duração de uma época desportiva, sendo o mesmo realizado na época 2017-2018. Neste sentido, era necessário encontrar uma entidade de acolhimento, que no caso foi a ADCE Diogo cão, na equipa de Juniores C, onde desempenhava a função de treinador adjunto.

Este estágio teve como entidade formadora a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, contando como orientador e coordenador de estágio, o Prof. Dr. Vítor Maças, detentor do nível IV de treinador, enquanto que o tutor de estágio, foi o Treinador Nuno Braga, detentor do nível II de treinador.

O local de estágio foi escolhido tendo em consideração vários aspetos, nomeadamente, do foro académico, uma vez que estava envolvido noutra ciclo de estudos, e do foro pessoal, uma vez que, era um clube que já conhecia, já fazia parte do mesmo à dois anos, e onde contaria com a colaboração de todas as pessoas para que o estágio decorresse da melhor forma.

Outro dos aspetos que pesaram na escolha deste local de estágio, foi a proximidade do meu local de residência, de forma a poder estar presente em todos os treinos, sem condicionantes de tempo em função do, já referido, outro ciclo de estudos.

Desta forma, como já referido, integrei a equipa de iniciados da ADCE Diogo Cão, que militava no campeonato distrital de iniciados da AFVR, na zona sul.

Assim, foi delineado que a equipa assumida, Juniores C, teriam como papel predominante a formação dos atletas enquanto jogadores de futebol, que sabem compreender o jogo e estar no mesmo, respeitando as regras e todos os elementos que o rodeiam, desde colegas de equipa, adversários, treinadores, diretores, árbitros, entre outros.

Era de facto, um dos principais objetivos pedido pelo clube, a formação dos jogadores primeiro enquanto pessoas e depois enquanto jogadores. Sabemos

que o saber estar, o saber ouvir, e o saber respeitar, são valores que têm vindo a cair em desuso, e que queremos implementar ao nossos jogadores.

Pretende-se que este relatório seja um instrumento de análise e reflexão da forma como decorreu a época quer em termos coletivos como individuais. O documento ira ser apresentado de acordo com a seguinte estrutura:

1. Introdução;
2. Análise do Contexto de Intervenção, onde serão apresentados todos os dados relativos ao clube, à equipa e à competição.
3. Definição de Objetivos, onde serão apresentados os objetivos definidos pela equipa técnica, para o decorrer da época.
4. Fundamento Metodológicos, onde é apresentada a revisão bibliográfica de acordo com os aspetos tidos como mais fulcrais para este relatório de estagio.
5. Organização do Processo de Treino, onde será apresentado o planeamento do processo de treino.
6. Controlo e Avaliação do Processo de Treino, onde estarão apresentados todos os indicadores recolhidos ao longo da época desportiva.
7. Conclusões e Reflexões Finais, onde farei uma reflexão de todo o estágio e todos as considerações quer positivas ou negativas acerca do mesmo.
8. Referências Bibliográficas.

2. Análise do contexto de intervenção

Ao longo deste tópico irão ser desenvolvidas temáticas, relacionadas com a instituição de acolhimento, ou seja, a caracterização do clube, caracterização das condições de trabalho, caracterização da competição e a caracterização dos jogadores.

2.1 Caracterização do Clube

A ADCE Diogo Cão foi constituída em 22 de Janeiro de 1991 no Cartório Notarial de Santa Marta de Penaguião, com o fim de fomentar a prática desportiva e participar em ações de carácter social. Desde então, dedicou-se quase em exclusivo a duas modalidades desportivas, o basquetebol e o futebol, nas quais tem alcançado excelentes resultados do ponto de vista qualitativo e quantitativo, unanimemente reconhecido a nível local e nacional.

Atualmente, o clube está presente em todos os escalões de formação de futebol. Em 2016, deu-se a criação do novo emblema do clube, que passou a ser usado por todas as equipas de todas as modalidades da ADCE Diogo Cão.

A ADCE Diogo Cão tem como finalidade contribuir para a formação desportiva e humana dos seus atletas. Assim, a escola de formação possibilita a todas as crianças/jovens entre os 4 e os 18 anos uma atividade desportiva tendente a criar hábitos de vida saudáveis que previnam e evitem comportamentos de risco.

Contudo, para este fim, a ADCE Diogo Cão, acordou com algumas entidades e coletividades, mediante o pagamento das despesas inerente à sua utilização, a cedência de diversas instalações desportivas.

Para além disso, o clube patrocina ainda, na medida das suas possibilidades, as deslocações dos atletas, toda a logística de treino, material e humana, bem como todos os encargos administrativos decorrentes da sua atividade.

Por este facto, dada a insuficiência de recursos financeiros da ADCE Diogo Cão, o apoio e contributo dos atletas dos seus Encarregados e Educação/Pais é fundamental para a sobrevivência desta coletividade.

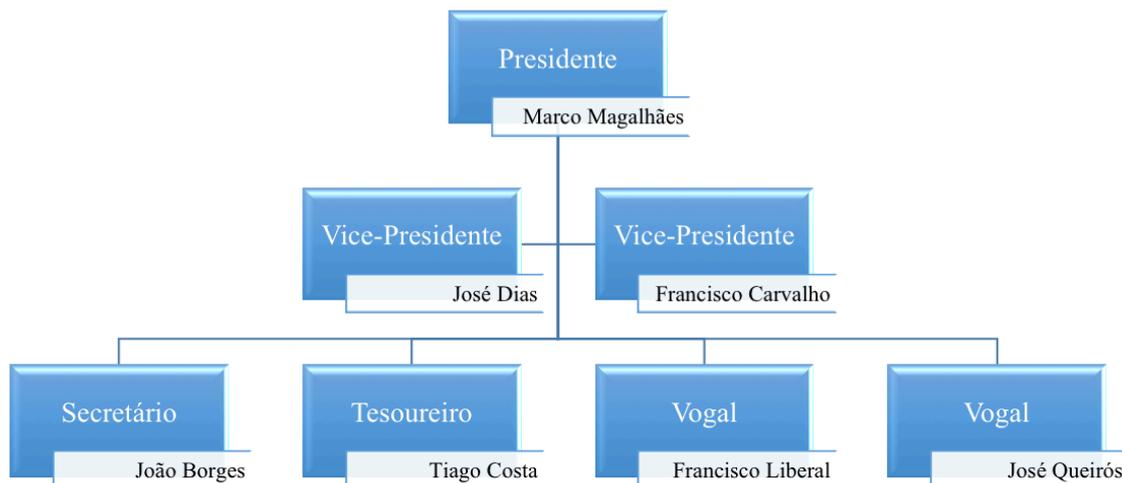


Figura 1 - Organograma da ADCE Diogo Cão

2.2 Caracterização das condições de trabalho

Ao nível das instalações desportivas, o clube não apresenta instalações próprias para a modalidade de futebol, pois apenas tem um pavilhão para as restantes modalidades, Basquetebol e futsal, pavilhão este onde se situa a sede do clube. Assim, a secção de futebol do clube, utiliza as instalações da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - "UTAD", contando com 2 campos relvados e 1 campo sintético, condições ótimas para desenvolver o futebol de formação, apoiado por uma arrecadação para guardar todo o material de treino, e ainda 6 balneários (2 para equipas de arbitragem, 2 para a equipa visitante e 2 para a equipa da casa).

2.3 Caracterização da competição

A ACDE Diogo Cão pertence ao distrito de Vila Real e, como tal, joga na Associação de Futebol de Vila Real (AFVR).

A Associação de Futebol de Vila Real organiza, em cada época desportiva, a fase regular com 2 séries, onde apura os 3 primeiros classificados para a fase final, o apuramento de campeão. Para além desta competição, existia também a Taça AFVR Sub-14, dividida em 3 grupos onde apenas o primeiro passava a

final, com as outras 2 equipas, ou seja, era uma final a 3 onde jogavam as 3 equipas entre si.

O campeonato tinha como característica substituições ilimitadas, jogos de 35 minutos cada parte, com 10 minutos de intervalo. Com já é habitual, 18 jogadores podem constar na ficha de jogo, ficando as substituições a cargo do treinador.

2.4 Caracterização dos Jogadores

Na equipa de Juniores “C” da ADCE Diogo Cão, na época 2017/2018, a equipa técnica contou com 28 jogadores, sendo que, apenas 3 jogadores ainda não pertenciam ao clube, e 14 jogadores ascenderam do escalão de juniores “D”.

Numa avaliação geral do grupo, a equipa aparenta ser muito heterogénea, quer ao nível técnico, tático, e das características físicas e psicológicas. Num primeiro momento, foi possível observar um grupo de cerca de 6/7 jogadores num estado maturacional completamente diferente dos restantes colegas, pelo lado positivo. Em oposição, existem na equipa 2 jogadores com bastantes dificuldades de execução técnica, porém o maior desafio com estes, não vai estar relacionado com os aspetos técnicos nem táticos, mas sim com aspetos de coordenação, uma vez, que estes apresentam bastantes dificuldades na simples tarefa de correr e ao mesmo tempo usar a bola.

Esta situação, poderá a vir a ser um grande desafio, uma vez que a heterogeneidade dentro do grupo de trabalho, poderá levar à diminuição da competitividade, porém, “As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é determinante para proporcionar os contextos ajustados as reais capacidades dos jogadores e equipas”, FPF,2018. Ao nível do comportamento, empenho e do cumprimento das regras, numa primeira análise, parece ser um grupo de trabalho cumpridor. No entanto, como existem poucos jogadores novos, e os que subiram de escalão já conhecerem os mais velhos, percebe-se que no seio da equipa já existe uma grande confiança entre jogadores, o que por um lado é bom, mas por outro é necessário,

começar desde cedo a inculcar as regras e a não permitir qualquer tipo de comportamentos desviantes.

3. Definição de objetivos

A definição de objetivos é por norma, uma mais valia, para qualquer pessoa que queira ter sucesso, é o definir das suas metas a alcançar, quer sejam a curto, médio ou longo prazo. O estabelecimento de metas e objetivos é descrito como tendo um efeito consistente e poderoso sobre o comportamento, sendo visto como uma técnica comportamental que funciona (Weinberg & Gould, 2001). Desta forma, nós enquanto equipa técnica estabelecemos os seguintes objetivos para a época desportiva:

Objetivos Sociais/ Educacionais

- Fomentar a prática desportiva nos jovens;
- Criar hábitos de cultura desportiva, nomeadamente do conhecimento da modalidade e da sua influencia social;
- Inculcar regras básicas de convivência num grupo;
- Ensinar a respeitar todos os intervenientes em jogos e em treinos;
- Proposta de um modelo de jogo de interesse coletivo;
- Explorar e potenciar capacidades individuais;
- Diálogo sobre anular os pontos fracos de cada um;
- Saber o caminho para chegar á vitória jogando bem e não ganhar de qualquer forma ;
- Fazer perceber que tanto no futebol como na vida temos de estar preparados para perder e ganhar;
- Tomar conhecimento e acompanhar o percurso escolar de cada jogador;

Objetivos Desportivos

- Terminar a primeira fase nos 3 primeiros lugares, alcançando o apuramento de campeão;
- A diferença entre golos marcados e sofridos ser superior a 50%;

4. Fundamentação Metodológica

Segundo Garganta (1997), o Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputando objetivos comuns, lutam por gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação.

4.1 O treinador

De acordo com Maças (2006) citando o CNP-94 (grupo base 3.4.7.5 – atletas, desportistas e trabalhadores similares; 3.4.7.5.20 - treinador desportivo) as competências que são atribuídas ao cargo de treinador, relacionam-se com o “ensino das técnicas e das regras de uma determinada modalidade desportiva e prepara os jogadores individualmente e/ou em equipas para provas de competição em que têm de participar; explica e demonstra as técnicas da modalidade desportiva e observa as repetições feitas pelos jogadores e corrige-os; organiza treinos para reforçar a aprendizagem das regras e técnicas específicas da modalidade; desenvolver a resistência e capacidades físicas individuais e estruturar os esquemas tácitos da equipa; procura desenvolver nos desportistas o sentido de responsabilidade pelo cumprimento das regras da modalidade e de disciplina; estuda os sistemas tácitos de atletas e equipas adversárias, elabora planos de atuação adequados para os suplantar e dá respetivas orientações aos jogadores; aconselha-os sobre as regras de vida, higiene e de saúde a seguir, para manterem as condições físicas e psíquicas adequadas, a fim de obterem o rendimento máximo nas competições; acompanha-os nas provas ou encontros, dando-lhes indicações complementares sobre as modificações tácitas e comportamentos individuais a adotar, face aos comportamentos e características dos adversários. Por vezes é incumbido de ministrar preparação física adequada à modalidade”.

Araújo e Henriques (1999), referem que a profissão de Treinador implica um conjunto de funções, que o mesmo terá que desempenhar, tais como a de líder, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, habilidade para ensinar e saber criar um clima de motivação e sucesso.

Segundo Araújo (1994) a profissão de treinador exige um conhecimento multidisciplinar, sendo os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva em que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no estimular do interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam., imprescindíveis para o sucesso do treinador. Acrescenta ainda que a função deste implica a tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa organização e em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, o estilo e formas de comunicação (com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas), opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão das pressões em contexto de competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, entre outras.

Bompa (2005) refere que um treinador de referência deverá ter as seguintes características: Caráter firme; Capacidade de motivar; Excelente professor; Psicólogo permanente; Alto nível educacional e informacional; Líder e organizado; Habilidades intelectuais elevadas.

O treinador tem como característica conseguir estabelecer uma relação próxima de confiança com os jogadores, de forma a poder conhece-los da melhor maneira e a poder identificar diferentes tipos de personalidades e maneiras de estar. Pode funcionar em alguns aspetos (dependendo do treinador) como um amigo, alguém que o jogador olhe não só como treinador mas, como alguém que estabelece uma relação de proximidade e confiança. Tudo isto, vai levar certamente a uma influência direta no rendimento desportivo. Segundo Maças V. 2006, as competências atribuídas ao cargo de treinador, (...) são relativas ao “ensino das técnicas e das regras de uma determinada modalidade desportiva e prepara os jogadores individualmente e/ou em equipas para provas de competição em que têm de participar; explica e demonstra as técnicas da modalidade desportiva e observa as repetições feitas pelos jogadores e corrige-os; organiza treinos para reforçar a aprendizagem das regras e técnicas específicas da modalidade; desenvolver a resistência e capacidades físicas individuais e estruturar os esquemas táticos da equipa; procura desenvolver nos desportistas o sentido de responsabilidade pelo cumprimento das regras da modalidade e de disciplina; estuda os sistemas táticos de atletas e equipas

adversárias, elabora planos de atuação adequados para os suplantar e dá respectivas orientações aos jogadores; aconselha-os sobre as regras de vida, higiene e de saúde a seguir, para manterem as condições físicas e psíquicas adequadas, a fim de obterem o rendimento máximo nas competições; acompanha os nas provas ou encontros, dando-lhes indicações complementares sobre as modificações táticas e comportamentos individuais a adotar, face aos comportamentos e características dos adversários.

Para Barreto (1998) o treinador deve ser um técnico especialista na sua modalidade, possuir um conhecimento profundo da mesma, em todas as suas principais dimensões (histórica, cultural, estrutural, metodológica, relacional, técnica, tática e estratégica) e ter a capacidade de análise, quer do treino quer da competição, permitindo-lhe descobrir os aspetos primordiais que possibilitem aprender, aperfeiçoar e consolidar tanto o rendimento individual como o rendimento coletivo.

O treinador principal deve assumir toda a responsabilidade inerente ao comportamento e desempenho da equipa, deve controlar e organizar os restantes elementos da equipa técnica por ele escolhida. E estes respeitarem a qualquer decisão do mesmo, podendo também expor o seu ponto de vista, sempre em privado, e nunca confrontar o treinador principal em público.

Assim, hoje em dia, a equipa técnica nos clubes profissionais engloba varias pessoas, nomeadamente, Treinador Principal, o(s) Treinador(es) Adjunto(s), Treinador de Guarda-Redes, Preparador Físico, Técnicos de Scouting, fisiologistas.

No entanto, estas figuras apenas são possíveis nos clubes profissionais, efetivamente, na realidade onde foi desenvolvido o estágio, apenas contamos com o Treinador Principal, treinador adjunto e treinador de guarda-redes.

4.2 O Jogador

Considerando o futebol um Puzzle, sem dúvida, que os jogadores serão as peças mais importantes e as peças centrais na construção do mesmo. Efetivamente, é a partir dos jogadores que o futebol se desenrola, e parte deles e de toda sua capacidade técnica fazer com que milhões de pessoas em todo o mundo gostem de ver futebol, e façam dele o desporto rei.

Assim, o futebol tem vindo a ser ao longo dos anos alvo de várias investigações científicas, nomeadamente ao nível do futebol de formação, e “pela formação desportiva a longo prazo, relacionando assim as fases de desenvolvimento da criança e os períodos ótimos de aprendizagem das mesmas” (Pereira, 2007).

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

Assim, no mais recente documento da FPF, 2018, são apresentadas as etapas de desenvolvimento do jogador e o tipo de competição a privilegiar onde, “as competições deverão ser modificadas em função dos objetivos formativos, criando uma relação mais estreita entre os seus próprios objetivos e os conteúdos de treino, ou seja os pressupostos da prestação em competição, deverão ser comuns aos conteúdos abordados nas sessões de ensino/treino. É necessário adaptar o jogo à criança e não obrigar o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos.”

O futebol em Portugal, está atualmente, dividido em: os petizes (sub-7), os traquinas (sub-9), os benjamins (sub-11), os infantis (sub-13), os iniciados (sub-15), os juvenis (sub-17) e os juniores (sub-19), agrupando dentro de cada escalão duas faixas etárias, ou seja, e no contexto de intervenção em que estava inserido, os sub-15, apresentam atletas com 14 e 15 anos. . É fundamental perceber que as necessidades de formação de cada escalão são totalmente diferentes umas das outras, e adaptar o treino a estas circunstâncias, e perceber que o treino planeado para uma equipar sénior, não será o mesmo para uma equipa de sub-15, bem como um treino de sub-15 não será o mesmo para uma equipa de benjamins sub-11.

Desta forma, apresento abaixo, uma serie de informação que permite ao treinador perceber o contexto em que está inserido e para onde deve direcionar o seu planeamento de treino.

The stages of development

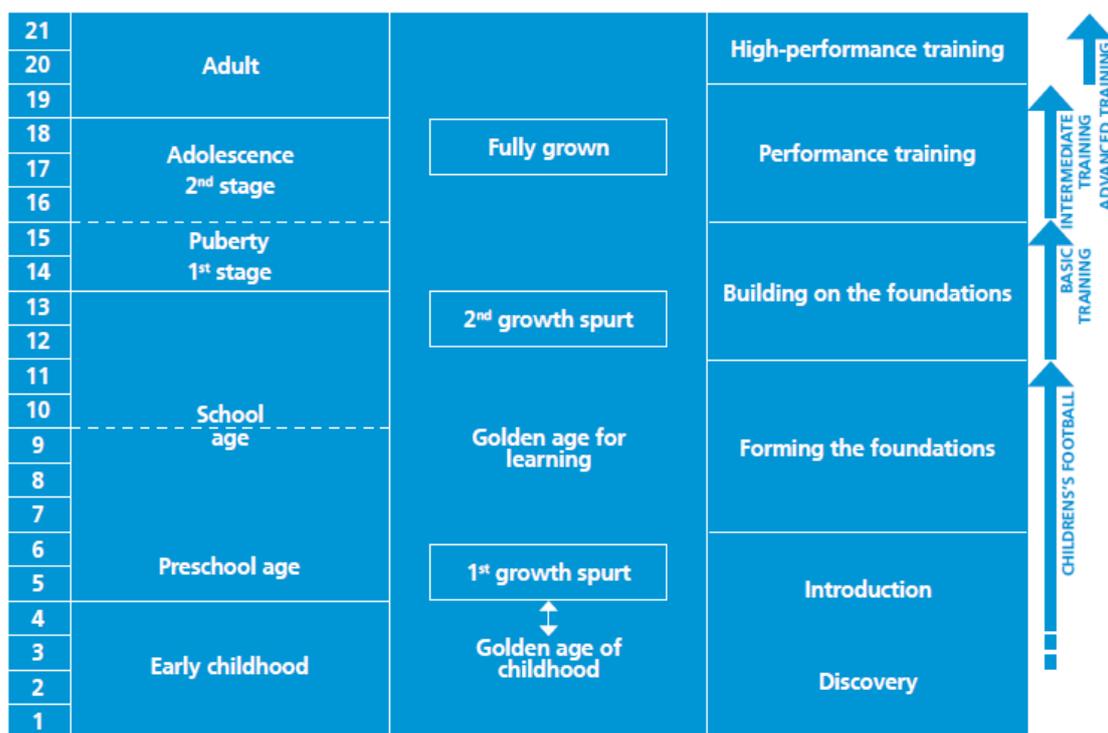


Figura 2- Etapas de desenvolvimento por grupos de idades/escalões, FIFA, 2018.

Desta forma, com as etapas de desenvolvimento por escalões ou grupos de idades, pretende-se que:

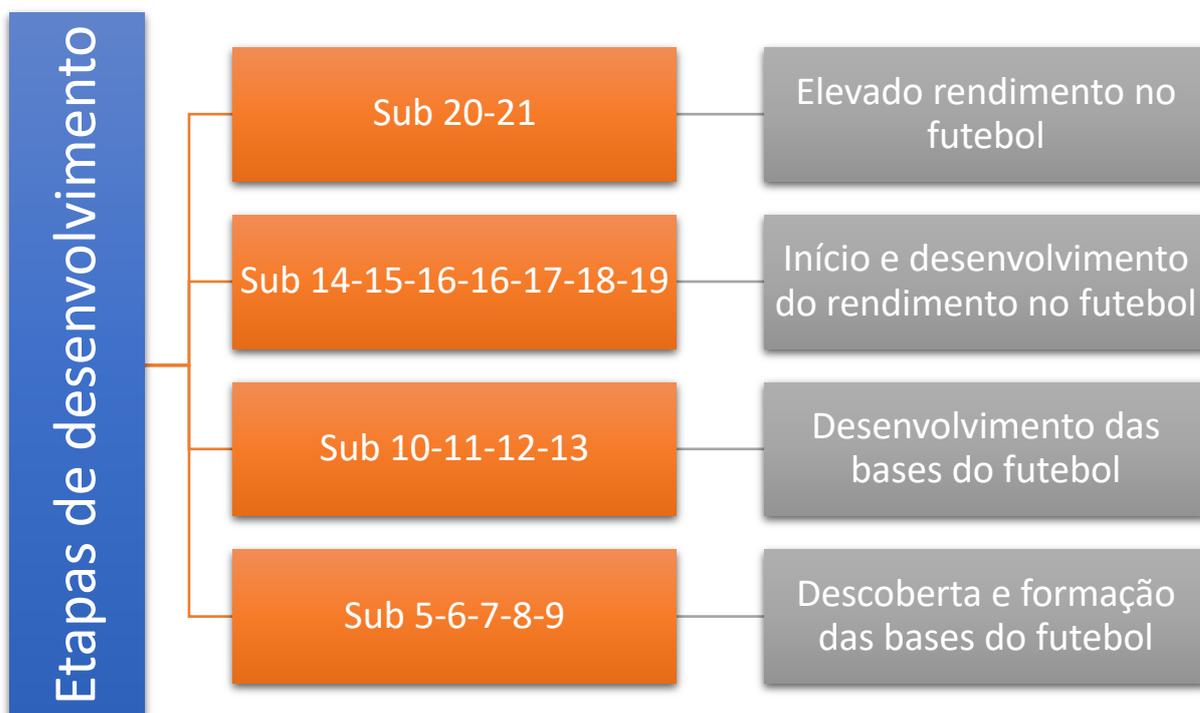


Figura 3- Etapas de desenvolvimento e objetivos por escalão

Assim, para os vários escalões serão apresentadas na seguinte tabela, as principais características, os principais objetivos, as dimensões estruturais e funcionais, de acordo com a FPF- Etapas de desenvolvimento do jogador no Futebol,2018.

Tabela 1- Caracterização dos escalões de formação adaptado de FPF-Etapas de desenvolvimento do jogador no Futebol,2018.

	Principais Características	Principais objetivos	Dimensão Estrutural	Dimensão Funcional
Sub 5-6-7-8-9	<p>Período de grandes mudanças evolutivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maior desenvolvimento e eficácia corporal - Surgimento da inteligência operativa - Superação do contexto familiar - Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho geralmente egocêntricos - Disponibilidade para aprender (grande motivação) - Capacidade de atenção limitada - São muito sensíveis à crítica - Início do processo cooperativo 	<p>Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar marcas para a vida - Incentivar as crianças a pensar e a decidir (não formatar) - Conquistar a riqueza motora (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo,...) - Recriar contexto de futebol de rua 	<p>Jogo 3x3;4x4;5x5;6x6;7x7 (para os mais evoluídos) e Variantes (Jogo 1x1; 2x1; 2x2 com apoios, 3x2;...)</p>	<p>Gosto de jogar, jogar e jogar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes ações de jogo individuais e coletivas - Noção de "Ter e o Não Ter a Bola" - Introdução aos princípios culturais do jogo - Olhos no jogo - Vivenciar diferentes posições (incluindo guardas-redes) - Explorar diferentes ações técnicas - Recuperar a bola quando se perde - Espaço próximo e longe da bola - Noção de defender a baliza - Jogar a toda a largura (amplitude) - Estruturas que permitam formar triângulos e losangos - Linhas funcionais (defesa/meio-campo/ataque) (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...)
Sub 10-11-12-13	<p>Evidencia maior equilíbrio aceitando os outros - Tem maior controlo de si próprio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Possui um autêntico sentido do que é lógico - Período sensível para a capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação cinestésica) - Aumento da capacidade de orientação espacial - Gosto enorme pelo jogo/oposição 	<p>Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as diferentes técnicas individuais - Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação) - Iniciar a adaptação a posições específicas - Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos 	<p>Sub 10-11: Jogo 7x7; 8x8; 9x9 (mais evoluídos) e Variantes Sub 12-13: Jogo 9x9; 10x10; 11x11 (mais evoluídos) e Variantes</p>	<p>Primeiras noções da organização estrutural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizagem dos grandes princípios da organização de jogo - Desenvolvimento dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...) - Vivenciar diferentes posições reconhecendo os comportamentos a adoptar - As estruturas de exercício 4x4; 6x6; 7x7 continuam a ser fundamentais no desenvolvimento das qualidades individuais e coletivas - Aperfeiçoar as diferentes ações técnicas
Sub 14-15	<p>Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência - Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas - Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) 	<p>Estimular a capacidade de resiliência</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potenciar as diferentes técnicas individuais - Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo - Iniciar a definição da posição específica - Desenvolver comportamentos táticos individuais 		<p>Maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progressiva especialização posicional - Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo - Potenciação das capacidades motoras específicas - Controlo emocional em contexto de pressão - Desenvolvimento da técnica posicional específica - Desenvolvimento da dimensão táctico-estratégica -16
Sub 16-17	<p>Idade do romance</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Construir uma estrutura mental sólida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais - Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo - Definição da posição específica - Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais - Aumentar a complexidade dos exercícios do treino 	<p>Jogo 11x11 e Variantes (9x7; 6x6; 4x4 com apoios,...)</p>	
Sub 18-19	<p>Emergem os valores e comportamentos adultos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabilidade da identidade - Estabilidade social - Melhoria do relacionamento com os familiares - Definição de objetivos desportivos 			
Sub 20-23	<p>Maturação desportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabilidade comportamental - Afirmação desportiva - Deslumbramento desportivo 	<p>Consolidar comportamentos táticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maturar todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação - Consolidar as técnicas individuais - Confrontação com diferentes realidades de jogo (competições; jogadores; ritmos; experiências; etc.) - Consolidar de uma estrutura mental forte 		

Segundo Bangsbo, 2009, as crianças desenvolvem-se psicológica, social e fisicamente durante toda a sua adolescência como em nenhum outro período da sua vida. Por isso, a capacidade uma criança jogar futebol é dependente das experiências sociais, do desenvolvimento psicológico e da capacidade física. Nenhuma criança é igual. Cada criança se desenvolve individualmente dependendo do seu potencial genético, da maturação biológica e do ambiente. (...)É muito importante que um treinador de jovens esteja ciente da etapa de desenvolvimento dos jogadores e que compreenda como estes podem ser treinados para se divertirem e melhorarem, sem impedir o seu desenvolvimento. As crianças não são pequenos adultos e definitivamente não devem ser treinados da mesma forma que estes.

Tanto os rapazes como as raparigas podem antes da puberdade (aproximadamente dos 6 aos 12 anos) aumentar a sua altura corporal em 4 a 8 cm por ano. Depois, a taxa de crescimento torna-se significativamente superior (8-15 cm por ano) representando o início da puberdade. Este período é conhecido por salto pubertário e a idade em que a taxa de crescimento atinge o máximo é conhecido por "pico de velocidade em altura" (PVA). Existe alguma variação na duração do salto pubertário mas na maioria dos casos prolonga-se durante 1-2 anos. O momento em que se dá o início do salto pubertário revela alguma informação sobre a maturação da criança. Quanto mais cedo mais madura é a criança. Existe uma grande diferença na maturação dentro de um grupo de uma determinada faixa etária.

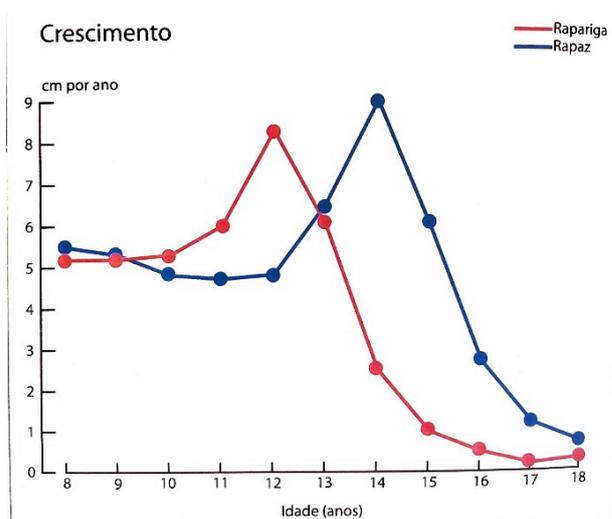


Gráfico 1- Pico de crescimento em altura, Bangsbo 2009

De facto, esta informação é deveras pertinente, tendo em conta que o PVA ocorre na faixa etária com a qual estávamos a desenvolver o nosso trabalho, entre os 14 e 15 anos. Assim, torna-se importante reter esta informação e estar atentos ao evoluir dos nossos atletas, e perceber que tipos de problemas possam advir desta situação, nomeadamente, sobre A doença de Osgood-Schlatter, que tem como fatores de risco que atualmente se conhecem associados à doença são: idade entre os 8 e 15 anos, género masculino, crescimento ósseo rápido e desportos que envolvam salto repetitivo. Esta foi uma situação com o qual, tivemos de lidar ao longo da época com um atleta, em que só a meio da mesma, deixou de sentir dores e começou a treinar de forma mais regular.

The importance of factors according to age

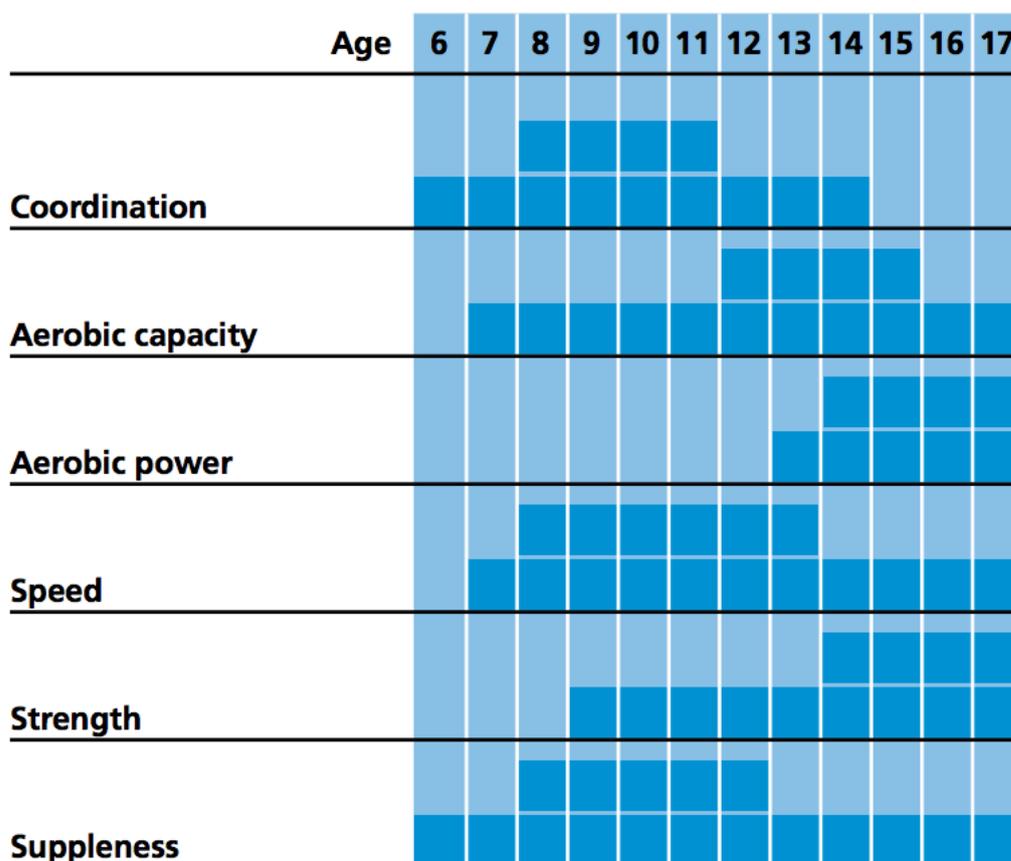


Figura 4- Janelas ótimas para o desenvolvimento do atleta FIFA,2018.

Efetivamente, tratando-se de uma faixa etária entre os 14-15 anos, percebemos facilmente que estes se encontram no momento ideal para elevar a sua condição física, em especial, a força, potencia aeróbia e capacidade aeróbia, e no

momento chave para o desenvolvimento do conhecimento mental sobre o jogo. É a partir deste momento, que começa a especialização do atleta, momento importante, para o seu futuro na modalidade.

4.3 O Treino

O treino tem como objetivo preparar individualmente e coletivamente a equipa para o jogo. É no treino que se resolve ou se encontra solução para os problemas encontrados durante os jogos. É também, durante o mesmo, que se tenta implementar as ideias de jogo e o modelo de jogo. Assim, para ter sucesso, é imperativo ser um treinador que procure colocar no treino o que operacionaliza na sua mente, e que seja rigoroso no trabalho desenvolvido. Segundo Castelo (2002), Um dos critérios fundamentais que distingue os bons médicos e os bons treinadores, cada um na sua atividade específica, é a capacidade destes profissionais perante o mesmo quadro clínico ou desportivo respetivamente, “verem” mais e diagnosticarem melhor.

Segundo 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.

Desta forma, só faz sentido treinar, aquilo que queremos ver no nosso jogar, e aproximar o nosso treino o mais possível à realidade de jogo, efetivamente, Castelo e Matos (2013), refere que 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. Assim, para que isto seja necessário, o treinador deve ser um conhecer de todas

as metodologias, todos os métodos de treino, exercícios de treino, micro e macrociclos, e sessões de treino.

Exercício de treino

Queiroz (1986), refere que, o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas é o exercício, e que um dos aspetos mais importantes no treino é escolher, de uma forma criteriosa, aqueles que são os mais efetivos e eficazes para se atingir o maior rendimento da equipa. Assim, podemos afirmar que, o exercício de treino deve ser o mais representativo daquilo que o treinador pretende que ocorra na competição.

Segundo Castelo e Matos (2013), a noção de exercício de treino parece fácil de definir, considerando-a, como a unidade lógica de programação (prescrição) operacional do treino desportivo. Todavia, quando refletimos a amplitude e os diferentes contornos que esta noção implica, a sua definição torna-se mais complexa, quando procuramos abranger na sua intimidade, o maior número possível de aspetos nucleares.(...) O exercício liga-se indissolúvelmente ao fenómeno da prestação máxima desportiva. Assim, consubstancia-se claramente como um processo especializado envolvendo múltiplas facetas, que se definem essencialmente colocando o ênfase sob cinco vertentes fundamentais o/a: 1. Ensino. 2. Aprendizagem. 3. Desenvolvimento. 4. Superação 5. Criação.

Durante a conceção do seu processo de treino, o treinador deverá entender o treino como o espaço onde este reproduz os exercícios que induzirão comportamentos para que a sua equipa realize aquilo que ele quer (Moita, 2008). Como referindo anteriormente, os nossos exercícios de treino devem representar, aquilo que pretendemos com o nosso modelo de jogo, mas dentro da estrutura de um clube fará sentido cada escalão ter o modelo de jogo do cada treinador ou do clube? Segundo Leal & Quinta, 2001, é importante a criação de uma linha de sequencia comum, dentro do clube, que oriente o treino e que estabeleça a relação entre os vários escalões. É importante a criação de uma linha de sequencia comum, dentro do clube, que oriente o treino e que estabeleça a relação entre os vários escalões para o bom funcionamento de um departamento de formação do clube.

Castelo e Matos (2013) refere que a dinâmica da adaptação funcional do jogador ou da equipa, é suportada pela dinâmica das componentes estruturais do exercício e, em último caso, pelo processo global de treino e competição. Castelo 2004, refere ainda que ideia subjacente à construção de métodos de treino, baseia-se na necessidade imperiosa de ordenar, direcionar, racionalizar e moldar corretamente os meios de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos praticantes inseridos nas diferentes modalidades desportivas.

Desta forma, Castelo e Matos (2013) apresenta-nos a sua taxonomia dos métodos de treino, que serão apresentados a seguir, e dos quais nos regemos ao longo da nossa época desportiva.

Métodos de treino em futebol:

- Exercícios de preparação geral.
- Exercícios de específicos de preparação geral.
- Exercícios de específicos de preparação (de jogo).

Exercícios específicos de preparação geral:

- Aperfeiçoamento técnico ou descontextualizados (passe e receção, drible).
- Manutenção da posse de bola.
- Circuito
- Lúdico-recreativos

Métodos específicos de jogo

- Jogo reduzido
- Formas Simplificadas de jogo

Conceção dos Exercícios de Preparação Geral:

Os exercícios de preparação geral, são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Na prática, são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Com efeito, as diferentes ações motoras de resposta aos diferentes contextos situacionais da atividade competitiva, requerem sempre a mobilização de um conjunto de capacidades condicionais de suporte à eficaz/eficiente execução. Neste sentido, cada resposta requer diferentes níveis de exigência de: força, velocidade, resistência e flexibilidade. Importa ter presente que qualquer criação motora, menos ou mais complexa, resulta inevitavelmente de dois aspetos essenciais: 1) do resultado interdependente de múltiplas formas de combinação de capacidades condicionais com os elementos críticos, que constituem cada ação motora e, (2) do resultado da combinação em diferentes proporções de todas as capacidades ou formas específicas de manifestação, pois nenhuma ação motora, por menos complexa que possa parecer, é suportada por uma só capacidade condicional.

Objetivos:

Os exercícios que não incluam a bola como elemento central na perceção e na análise da situação, solução mental que suporta uma solução motora através de programas motores específicos à realidade da atividade desportiva, são considerados meios gerais de treino. Estes exercícios têm como objetivos fundamentais os seguintes aspetos:

- Isolar um ou vários fatores condicionantes;
- Fomentar processos de preparação do jogador;
- Ativar processos de recuperação;
- Concretizar uma base orgânica funcional mínima;
- Criar condições positivas na comutação entre exercícios de treino.

Exercícios Específicos de Preparação Geral

- Descontextualizados;
- Manutenção da Posse de Bola;
- Em Circuito;
- Lúdico-Recreativos.

Conceção dos Exercícios Específicos de Preparação Geral:

Os exercícios específicos de preparação geral são todos os exercícios realizados em contextos situacionais —rudimentares, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol.

Os exercícios específicos de preparação geral manipulam as condicionantes estruturais como o espaço, número, o tempo, o regulamento, etc., de forma a criar condições favoráveis para potenciar a relação do jogador com a bola e um número restrito de companheiros e adversários, com quem este se relaciona, os quais irão ser progressivamente aumentados até ao número estabelecido pelo regulamento da modalidade e da capacidade de prestação dos jogadores.

No âmbito desta classificação agruparemos os exercícios daí decorrentes em quatro grandes temas: *Descontextualizados*: são assim denominados devido ao facto de na sua construção e aplicação, não se ter em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol em si encerra. Isto significa, o isolamento do ou dos comportamentos tático-técnicos a executar, relativamente à realidade contextual em que estes são normalmente efetuados, isto é, na competição.

Neste domínio organizaremos os exercícios de treino descontextualizados em quatro temas fundamentais: a) exercícios de receção e passe sob condições de baixa, média, elevada complexidade e, dominada por uma componente específica de exigência física, b) exercícios para a aprendizagem e desenvolvimento da ação de condução de bola e, c) exercícios para a aprendizagem e desenvolvimento das ações de simulação e drible. *Manutenção da posse de bola*: Estes exercícios são caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas, das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança. Isto significa, a concretização de um esforço coletivo, na qual a equipa sendo impedida de atacar a baliza adversária ou não havendo condições favoráveis para o fazer, é preferível manter a posse de bola do que correr o risco de “entrega-la” ao adversário de forma irrefletida. *Em circuito*: os exercícios de treino organizados são constituídos por um conjunto, mais ou menos alargado, de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou não específico. Em função da predominância do tipo de tarefa estabelecida para

cada uma das estações a realizar, podemos classificar os circuitos de treino de índole eminentemente técnicos, tático-técnicos ou técnico-físicos. Neste sentido, iremos organizar os exercícios de treino em circuito sob quatro temas fundamentais: 1) os circuitos técnico-físicos os quais podem ser classificados de: força-resistência; força-velocidade; velocidade-resistente; técnico/tático- físicos; técnico/técnico-físicos; técnico-recreativos. *Lúdico-Recreativos*: estes exercícios de treino, promovem tarefas aos jogadores de carácter lúdico e recreativas de forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e na criação de condições para minimizar as tensões que derivam de situações pré ou pós-competitivas.

Partindo destes pressupostos, os exercícios específicos de preparação geral têm a finalidade de atingir quatro aspetos fundamentais no que se refere: *Ao processamento de informação*. Através destes exercícios poder-se-á aumentar progressivamente o processamento de informação do jogador, para que este possa ter uma leitura correta dos índices pertinentes evocados pela situação-problema. *À ação motora*. Estes exercícios proporcionam uma antecipação e adequação convenientes e corretos da execução das diferentes ações motoras específicas do jogo de futebol, relativamente à resolução das situações-problema. *Às fontes energéticas*. Estes exercícios condicionam a utilização de diferentes vias de produção de energia em regimes próximos da realidade competitiva, mas inferiores em termos de exigência devido ao aumento do número e do tempo de pausa entre cada exercício. *Aos fatores psico-emocionais*. Estes exercícios solicitam ao jogador envolvimento psíquico no conteúdo do treino, de forma a habituá-lo a ambientes de elevado stress emocional e a canalizar de forma positiva esses fatores.

Também, Queiroz (1986) apresentou-nos uma proposta metodológica no domínio específico do treino de futebol, onde considerou os seguintes tipos de exercícios: Os exercícios fundamentais - todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização representa a meta fundamental a atingir.

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

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

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

Assim, abordado os exercícios de treino e os métodos de treino, falta referenciar ainda, as sessões de treino, pois é nelas que estão envolvidos os métodos de treino e por consequência os exercícios de treino.

Desta forma, para Castelo e Matos (2013) as sessões de treino são classificadas de acordo com o objetivo que pretendem atingir, estabelecendo os seguintes:

1. De conhecimento: têm como objetivo conhecer o estado de preparação, assim como alguns aspetos dos jogadores e da equipa. E são especialmente usadas quando: se ensina principiantes; os jogadores tiveram uma longa interrupção na sua formação; o treinador assume a direção de uma equipa.
2. De aprendizagem ou aquisição: têm como objetivo a assimilação por parte dos jogadores de atitudes estratégicas e comportamentos motores essenciais para o desenrolar eficaz do modelo de jogo adotado, ou certas ações motoras especiais atendendo às particularidades dos adversários.
3. De desenvolvimento ou aperfeiçoamento: têm como objetivo a evolução da prestação dos jogadores e da equipa mais alargada, persistente e eficaz no tempo, na direção do modelo de jogo adotado. Nestas sessões de treino procuram o melhor rendimento através: progressão do nível de respostas perante situações de jogo; melhor adaptação funcional dos diferentes sistemas orgânicos de suporte; melhor cumprimento dos pressupostos da conceção de jogo que se procura implementar; compromisso dos jogadores através do empenho, vontade e disponibilidade.
4. De manutenção: têm como objetivo a estabilidade das ações motoras específicas de respostas às situações do jogo.
5. De superação: caracterizam-se por uma constante procura de rendimento máximo e dos níveis de prontidão perante as situações de jogo, tendo como

objetivo estimular os processos de adaptação do organismo ao modelo de jogo adotado.

Segundo Bompa (2002) a sessão de treino será a principal ferramenta a ser utilizada pelo treinador, no sentido de moldar a equipa à “sua imagem”, uma vez que será o espaço primordial para o desenvolvimento do seu trabalho, que será refletido em situações de competição.

4.4 O jogo

O jogo é o momento por qual, todos os treinadores e jogadores aguardam, é a operacionalização de todo o trabalho realizado ao longo do microciclo de preparação do jogo, e o qual todos os adeptos aguardam. É a verdadeira festa do futebol, e o que o torna o desporto rei.

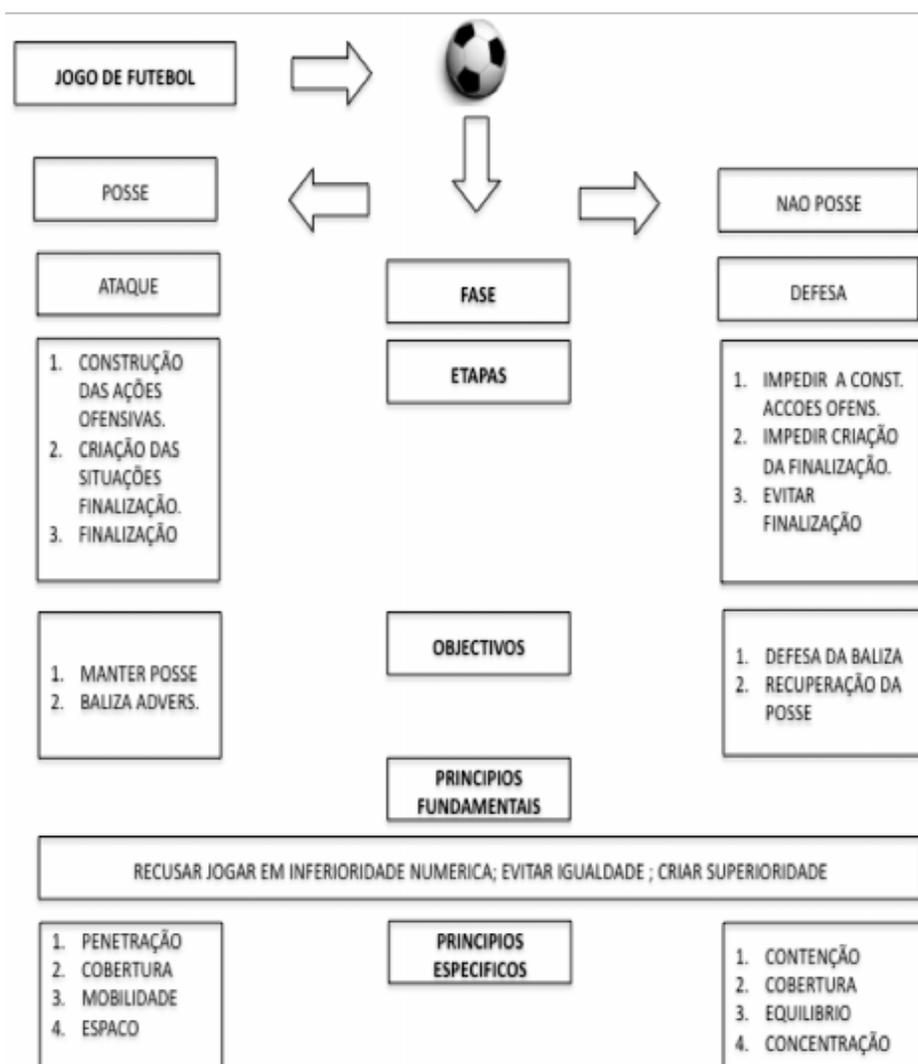


Figura 5- Análise sistemática do jogo: fases, etapas, objetivos e princípios, Martins(2015) adaptado de Queiroz (1986)

Durante o jogo, o mesmo passa por diversos momentos e fases, que para o mero espectador não passa do simples facto de ter ou não ter bola, mas para quem percebe o futebol sabe que não é bem assim. Efetivamente, o jogo é composto por vários momentos, como refere Oliveira(2004):

- Momento de organização ofensiva;
- Momento de organização defensiva;
- Momento de transição ofensiva;
- Momento de transição defensiva;

Atualmente, tem-se vindo a falar na consideração de um quinto momento, que são os esquemas táticos, uma vez que, atualmente, os esquemas táticos apresentam uma grande preponderância no jogo de futebol, bem como um dos aspetos mais fulcrais no resultado final do jogo. Segundo, Maças, Couto & Conceição (2011) as fases do jogo representam as etapas percorridas no desenvolvimento do ataque ou defesa, desde o seu início até à sua completa consumação. Efetivamente, estas fases, foram sistematizadas por dois autores, que se tornaram bastante importantes na evolução do futebol, nomeadamente Carlos Queiroz e Jorge Castelo.

Desta forma, Queiroz(1983) apresentou a sua taxonomia dividindo as fases do jogo no processo ofensivo e defensivo em três fases: **Ofensivo:** Fase III – construção das ações ofensivas; Fase II - Criar situações de finalização; Fase I - Finalização. **Defensivo:** Fase I: Impedir a finalização; Fase II - Anular situações de finalização; Fase III - Impedir a construção das ações ofensivas;

Por seu lado, Castelo (2013) divide em etapas do ataque da defesa, sendo que: **no ataque**, I – construção do processo Ofensivo; II – criação de situações de finalização; III – Finalização. **Na defesa**, I – Equilíbrio Defensivo; II – Recuperação Defensiva; III – Defesa propriamente dita.

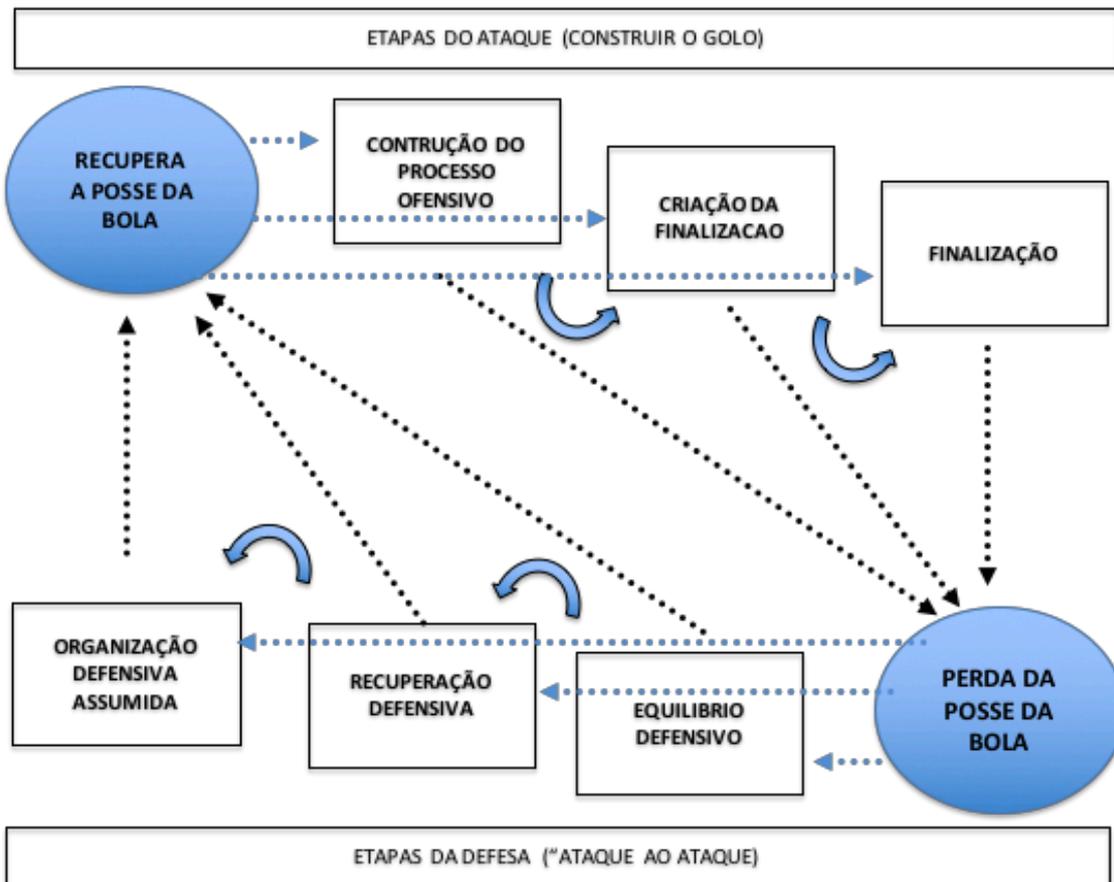


Figura 6 - As fases do jogo, Martins (2015) adaptado de Castelo (1996)

Para além de todos os momentos e fases de jogo, também como existe os métodos de treino, existem os métodos de jogo. Segundo Maçãs & Brito (2000), os métodos de jogo são um conjunto de ações individuais e coletivas, adotadas para imprimir ao jogo da equipa, coerência na movimentação e impor ao adversário as soluções e o ritmo de jogo mais conveniente, no processo ofensivo ou defensivo.

Assim, de acordo com aquilo que o treinador possa pretender para a sua equipa, pode optar por um ou mais métodos de jogo, no decorrer do mesmo. Assim, Castelo (1996) classificou os métodos de jogo de acordo com o seguinte:

Ofensivos (ataque organizado; Ataque rápido; contra-ataque), **Defensivos** (Defesa `zona; Defesa Individual; Defesa Mista; Defesa zona pressionante). Para Queiroz (1983), elege os principio de jogo em fundamentais e específicos. Nos fundamentais, pretende: recusar a inferioridade numérica; evitar a igualdade numérica; Criar superioridade numérica. Nos específicos, divide em duas

categorias, os ofensivos(penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço) e os defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e contenção).

Castelo (1996) entende que a experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo para a equipa, pois não se pode implementar ou executar aquilo que não se sabe ou que não se domina com segurança. Afirma ainda que, o modelo de jogo é alicerçado em três vertentes fundamentais: conceção do jogo por parte do treinador (as suas perspectivas e ideias), análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e das tendências evolutivas (no presente e no futuro) do jogo de futebol.

No futebol de formação a nível nacional, os principais centros de formação usam o mesmo modelo de jogo para todos os escalões de formação, efetivamente, Leal & Quinta (2001) defendem que não é coerente que cada treinador dos diferentes escalões de formação trabalhe de forma autónoma e simplesmente de acordo com as suas convicções, não havendo uma uniformização relativamente ao modelo de jogo e de treino. No entanto, este modelo de jogo não deve nunca castrar a liberdade e a criatividade dos jogadores como afirma, Almeida (2001), modelo de jogo será tanto mais rico quanto mais possibilitar aos jogadores acrescentarem a sua própria criatividade e talento sem, no entanto, adulterar as premissas do próprio modelo.

Modelo de jogo

O modelo de jogo tem como principal impulsionador o treinador da equipa, pois é a partir de um novelo de ideias que o treinador irá idealizar o modelo de jogo para a sua equipa. Castelo (1996) entende que a experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo para a equipa, pois não se pode implementar ou executar aquilo que não se sabe ou que não se domina com segurança. Efetivamente, segundo Guilherme Oliveira (2004), é a partir do modelo de jogo que brota a operacionalização da conceção de jogo do treinador, funcionando este como orientador de todo o processo, promovendo e gerindo toda esta operacionalização. É então imprescindível a um treinador ter o seu modelo de jogo ou criar um modelo de jogo para sua equipa, ou não terá qualquer tipo de

vantagens? Segundo Oliveira (2003), podemos afirmar que o modelo de jogo é uma ferramenta importante no desenrolar do todo o jogar de uma equipa, pois uma equipa é no jogo o reflexo do que se trabalha no treino, e “se o treinador souber exatamente quais os comportamentos que pretende ver realizados pelos seus jogadores sobre os quais se funda o jogar da equipa, o processo de treino e jogo será mais facilmente estruturado, organizado e controlado”.

5. Organização do Processo de Treino

A organização do processo de treino é um dos aspetos mais cruciais para uma boa planificação da época. Uma vez mais, toda este planeamento parte do treinador e da sua equipa técnica, onde depois de decidirem o modelo de jogo que pretendem implementar, possam planear em função dos seus ideias para a equipa to o desenrolar da época desportiva.

Segundo Castelo (2003), devemos entender a planificação como um método que visa analisar, definir e sistematizar as diferentes condicionantes que levam à construção e desenvolvimento de um projeto global para uma equipa. Esta planificação é realizada através de guiões que permitem orientar o treinador no processo de treino, guiões este, denominados por macrociclos, mesociclos e microciclos. Esta planificação é importante, uma vez que, segundo Garganta (2003), é importante reduzir ao mínimo os fatores que são causadores do incremento de incerteza associados ao resultado do jogo, se deverá desenvolver um trabalho de planeamento devidamente pensado e organizado a partir dos objetivos previamente definidos, sendo que os resultados desportivos deverão pois, ser assentes neste processo de planeamento.

Assim, na organização do processo de treino devemos considerar três fatores importantes, o planeamento, a programação e a periodização. O conceito de programação associa-se à definição de planos de acção em contexto real e específico de intervenção, a ser executado pelo treinador, passando da concepção à prática. Nesta fase são definidos os conteúdos programáticos, bem como as estratégias para que seja possível atingir os objectivos delineados (Maçãs, 2015). Desta fase da organização do processo de treino, fazem parte a definição dos conteúdos a incluir no treino, bem como da escolha dos métodos de treino, a definição dos meios de controlo e avaliação do treino e competição e a elaboração do quadro de necessidades (Maçãs, 2015).

A periodização baseia-se , essencialmente, na divisão da época em periodos. De acordo com Matvéiev (1991), em cada época desportiva existem três períodos: o período preparatório, onde se pretende que os jogadores adquiram adaptações fisiológicas e funcionais para poderem atingir os níveis pretendidos aquando das situações de competição; o período competitivo, no qual é

pretendido que os jogadores e a equipa apresentem níveis de rendimento elevados em situações de competição; e o período de transição, em que os níveis de forma desportiva irão sendo reduzidos.

Bompa (2002) refere que esta assume-se como sendo um dos conceitos mais importantes para a otimização do processo de treino e do planeamento, derivando o termo do conceito de período, sendo este uma divisão do tempo em segmentos mais pequenos, proporcionando uma gestão mais facilitada do mesmo. Garganta (1993) acrescenta que o conceito de periodização indica uma divisão da época em períodos ou ciclos de treino, assumindo cada um destes uma estrutura diferenciada em função da sua duração, das características do quadro competitivo, da adaptação dos jogadores aos estímulos a que são sujeitos e aos princípios do treino desportivo.

Para Castelo (1996), a Programação consubstancia-se no estabelecimento e construção de planos de intervenção, que visam direccionar o trabalho do treinador, objetivando uma mais rápida adaptação da equipa e dos jogadores ao modelo organizativo do jogo que se pretende para a equipa.

Na programação definida pela equipa técnica dos sub 15 da ADCE Diogo Cão, observa-se que antes de iniciar a época, no período transitório, foi providenciado para cada jogador um plano de treino para as férias, com a duração de 5 microciclos. O período pré competitivo foi de sensivelmente 7 microciclos, ao iniciar no término de Agosto e com o período competitivo a dar o pontapé de saída no início do mês de outubro, assim sendo o período competitivo teve a duração de 8 meses, terminando em maio.

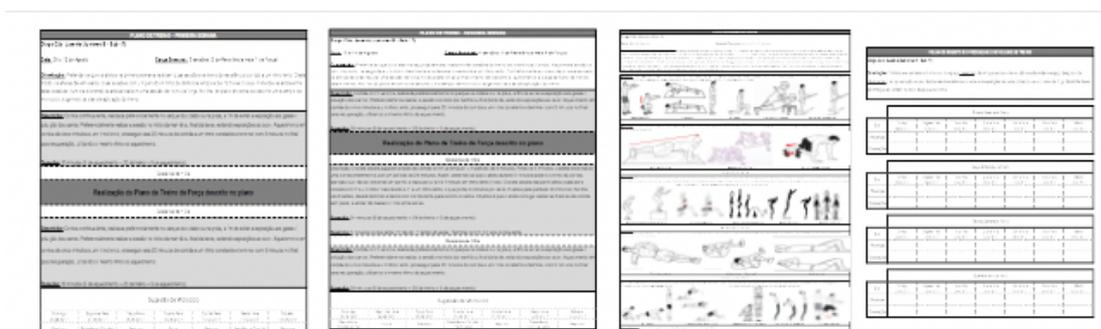


Figura 7 - Período Transitório

Data: Período:		Micro-2 4 a 9 Setembro							
		Preparatório							
Dia da Semana		Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
		Jogo	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo
Carga Intens	Alta			x		x	x		
	Média								
	Baixa								
	Volume			80'		80'	80'		
M. Prep. Geral									
Força				x					
Flexibilidade									
Resistência						x			
Velocidade							x		
Agilidade/Coordenação				x			x		
M. Esp. Prep. Geral									
Ap. Técnico						x			
M. Posse Bola						x	x		
Circuito									
Lúdico-Recreativos				x					
M. Esp. Jogo									
Jogo Formal				x		x			
Objetivo de Jogo						x	x		
Metaspecializados				x		x			
Padronizados						x	x		
Setores de Jogo				x					
Situações fixas de jogo							x		
Treino Competitivo				x		x	x		
C. Técnico-táticas individuais	Passe			x		x	x		
	Receção			x		x	x		
	Cabeceamento			x					
	Condução			x		x			
	Remate			x			x		
	Drible/Simulação			x		x	x		
	Desarme/Interceção			x					
	Penetração					x	x		
Contenção					x	x			
C. Técnico-táticas Coletivas	Cob. Ofensivo			x			x		
	Cob. Defensiva			x			x		
	Espaço					x			
	Mobilidade					x			
	Equilíbrio			x					
Concentração			x						

Figura 8- Exemplo de Microciclo

Modelo de jogo ADCE Diogo Cão juniores C - 2017/2018

Cada treinador deve ter, por norma, o seu modelo de jogo. Porém devemos ter em consideração algumas premissas quando tentamos implementar este mesmo modelo de jogo na nossa equipa. Desde logo devemos ter a noção onde estamos inseridos, se o futebol de formação, benjamins, se no futebol de formação, juniores, ou futebol de formação de juniores alto rendimento, ou futebol sénior. Aqui está logo um grande entrave á implementação do nosso modelo de jogo, pois certamente, este vai sofrer alterações tendo em conta o

nível de intervenção que se vá ter. Devemos ter em conta também a cultura onde estamos inseridos, a idade, e a qualidade dos jogadores da nossa equipa.

Assim, segundo Oliveira (2004) na criação de um modelo de jogo, deve-se ter em consideração alguns aspetos que interagem: a conceção de jogo do treinador, as capacidades e as características dos jogadores; os princípios de jogo; as organizações estruturais e a organização funcional.

Na nossa equipa, a equipa técnica decidiu que o sistema tático que encaixava melhor na equipa era o 1-4-3-3, em função das características dos nossos jogadores do plantel, achamos que a equipa ficaria mais equilibrada com o triangulo do meio campo invertido.



Figura 9- Sistema Tático

Organização Ofensiva

Na idealização do modelo de jogo, e na forma como queríamos estar em organização ofensiva, o pretendido era que conseguíssemos manter a posse da bola no meio campo adversário, e para isso usávamos o ataque organizado. Porém, em função das características dos nossos jogadores e dos adversários, também utilizamos o ataque rápido.

Em organização ofensiva a nossa equipa pretende a máxima largura dos defesas laterais, assim os nossos extremos podem fazer movimentos interiores, sendo uma opção de passe no pé, dando mobilidade aos laterais e conseguimos assim chegar a frente com facilidade para colocar a bola em zona de finalização. A ocupação de zonas de finalização está previamente definida, focando em 4 zonas principais, o 1o poste, centro/penalti, 2o poste e entrada da área.

Organização defensiva

A nossa equipa utiliza a Defesa a Zona Pressionante, ao definir uma zona de início de pressão, pretendemos desde logo controlar de certa forma o ataque do adversário, dependendo dos jogadores que colocamos em campo, de acordo com as suas características, pode ser mais vantajoso defender em zonas diferentes, ao conhecer o estilo de jogo do adversário, pode também influenciar para onde é que queremos “guiar” a outra equipa. Pretendemos que o adversário não nos explore a zona central, nem coloque a bola direta nas costas da nossa defesa, a linha ofensiva tem uma missão bastante importante.



Figura 10 - Organização Defensiva

Saída de Baliza

Privilegiamos a saída curta pelos centrais, os laterais assumem a máxima largura e em todos os jogos escolhemos um jogador de referencia para aparecer na zona central da linha média, com os defesas laterais a dar largura, os extremos ocupam uma zona mais central. Como última opção, sendo nós uma equipa fraca nos duelos aéreos, fica a saída longa, onde queremos colocar a bola do lado do nosso extremos mais forte no ar, em que o Ponta de Lança ocupa um posição próxima a este, o lateral e extremos do lado oposto fecham na zona central, ficando a equipa melhor equilibrada no terreno.

Saída de bola do GR



Figura 11- Saída de bola do adversário



Figura 12- Saída de Bola ADCE Diogo Cão

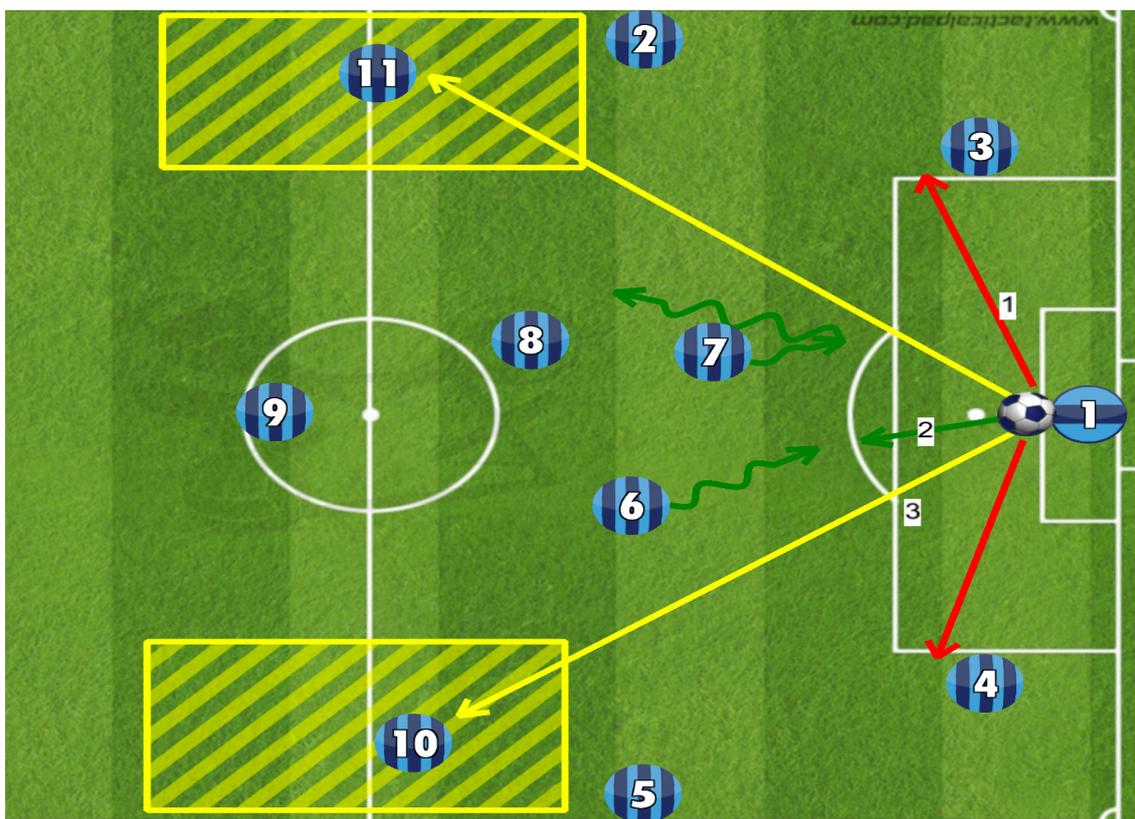


Figura 13- 3 opções para a saída de bola do GR

Esquemas táticos

Em situações de cantos ofensivos, a equipa organiza-se da forma que está representada em cima, dependendo do jogo ou de alguma lacuna observada no adversário, fazemos alterações no tipo de jogador que ataca cada zona. Em situação de canto curto, será sempre após o movimento de aproximação do

jogador 11 da figura, este jogador será sempre de “pé trocado” consoante o lado. Na marcação, os jogadores correm em direção à baliza quando o marcador inicia a corrida para a bola.

Nos cantos defensivos, colocamos um jogador no primeiro poste, outro a aproximar a uma hipotética saída curta, os dois centrais e um dos laterais em cima da linha da pequena área, uma segunda linha mais adiantada e um jogador a preencher a entrada da área pronto a despachar uma segunda bola. Na frente, de forma a possuímos imediatamente uma opção de ataque, mantemos sempre o extremo do lado contrário a onde está a ser marcado o canto.

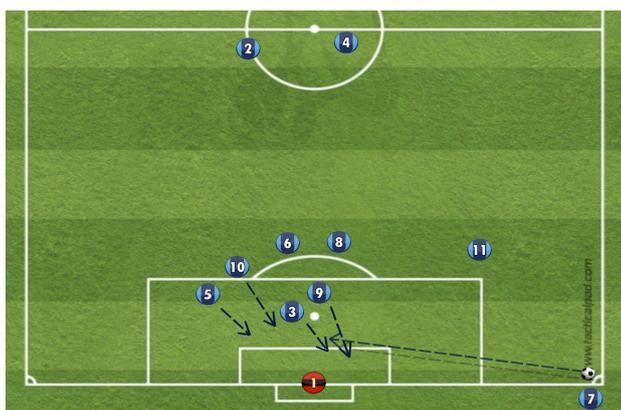


Figura 15 - Cantos Ofensivos

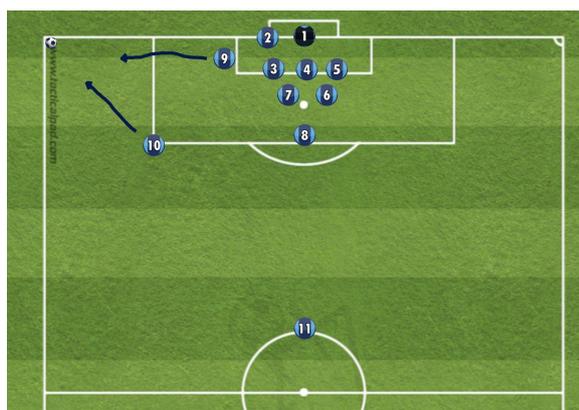


Figura 14 - Cantos Defensivos

Modelo de Aquecimento para Jogo



Figura 16-Aquecimento de Jogo

6. Controlo e Avaliação do Processo de Treino

Este tópico, controlo e avaliação do processo de treino, é um dos aspetos mais importantes para a evolução do treinador, uma vez que permite que o mesmo reflita e tire elações de todo o processo desenvolvido ao longo da época desportiva. Efetivamente, como na vida, a época desportiva acaba por ter momentos positivos e momentos negativos, e se os momentos positivos são importantes, é com os negativos que um treinador pode aprender mais. Isto só é possível, se o treinador conseguir um controlo efetivo do seu processo de treino e consigo fazer uma reflexão crítica acerca do seu próprio desempenho. Desta forma, na nossa equipa de juniores C, procuramos um controlo essencialmente, do processo de treino de competição, através de tabelas de registo mensais. Nestes registos, relacionado com os indicadores de treino, optamos por controlar o tempo de treino planeado, tempo real e tempo de prática.

Efetivamente, para muita gente estes três conceitos podem não fazer sentido, mas é o que nos permite, por exemplo, saber o tempo que um jogador durante uma sessão de treino, está efetivamente a treinar. Assim, de forma a que tudo fique mais claro, o tempo planeado é o tempo que o treinador ao elaborar a sessão de treino pensa que esta irá demorar. O tempo real é a duração da sessão de treino desde o seu início até ao final, contando todas as transições e tempos de pausa. O tempo de prática é o tempo que os jogadores passam a praticar, ou seja, a executar os exercícios, sem contar as pausas e transições entre exercícios. É a partir da análise, que o treinador consegue perceber o tempo efetivo de treino, e se esta a perder tempo desnecessário, e onde o perde. A equipa técnica, achou importante também, o controlo das presenças ao treino através de minutos. Este é um método importante, pois no final do mês é possível verificar os atletas com maior numero de presenças, faltas minutos de treino, importante referir, que o treino se iniciava as 18h45m, e a partir daí eram contabilizados todos os minutos de atraso.

Também como os minutos de treino, foram registados os minutos despendidos em cada sessão, por métodos de treino.

Tendo em conta os indicadores de competição, foram monitorizados os minutos de cada atleta em jogo, como também serão apresentadas tabelas

classificativas, com números de jogos, golos marcados e sofridos, derrotas e empates.

6.1 Indicadores de treino

Como referido anteriormente, o processo de treino é o ponto fundamental de operacionalização das ideias que o treinador quer ver realizadas em jogo pelos seus jogadores. Assim, é importante perceber se este processo de treino está a ser operacionalizado da melhor forma, e para isso, nada melhor que realizar um controlo efetivo acerca do mesmo. Deste modo, em primeiro lugar, achamos importante realizar um controlo efetivo do vários tempos de treino, pois só assim saberíamos se o nosso processo de treino, estava ser efetivamente rentável ou não.

Desta forma, todos os tempos das sessões de treino foram contabilizados para as nossas tabelas mensais de registo, e no final podemos observar o panorama global da época desportiva.

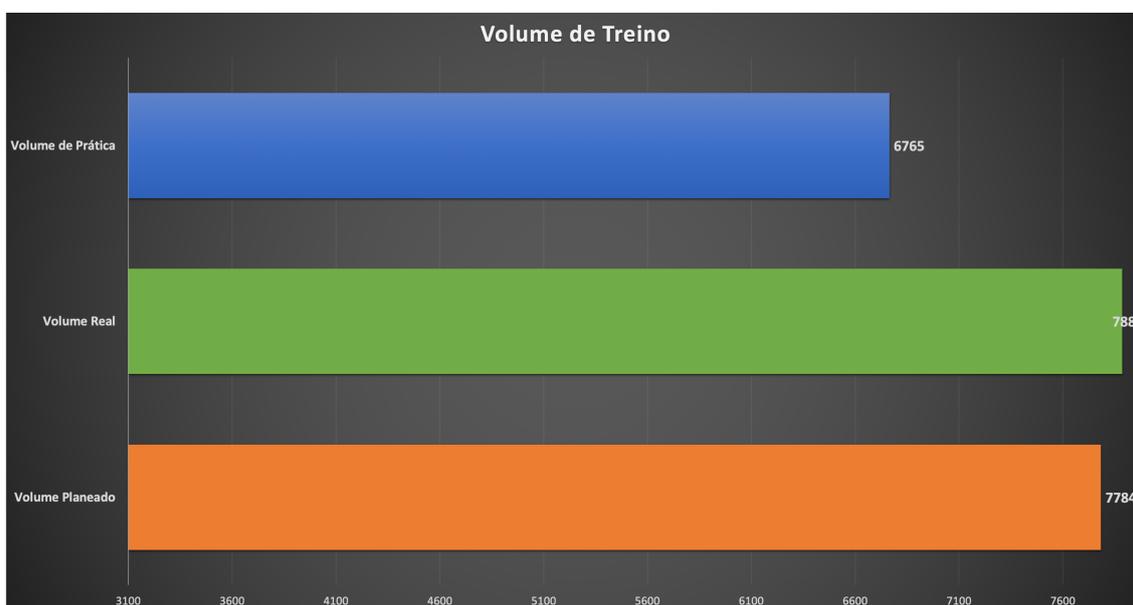


Gráfico 2 - Volume de treino

Ao longo da época desportiva realizamos 110 sessões de treino, com um volume real de treino de 7784 minutos. Observando o gráfico acima, o volume planejado foi ligeiramente superior ao volume real, isto justifica-se com duas situações, a primeira, houve um treino que teve que terminar mais cedo devido às péssimas condições climáticas. A outra situação, prende-se também com as condições

climatéricas, uma vez que quando as mesmas eram mais adversas, os pais iam buscar os jogadores à escola e depois vinham trazê-los aos treinos. Como é obvio, e conhecendo a cidade, nestas alturas o trânsito na mesma fica caótico, o que faz com que os pais não consigam trazer o jogadores a tempo ao treino. Por outro lado, também existiram treinos que por readaptação do plano de treino, se decidiu encurtar o mesmo. Através do mesmo gráfico, percebemos também que os nossos atletas contaram com um tempo efetivo de prática no treino de 6765 minutos, um número que é efetivamente, bastante positivo uma vez que corresponde a 86,9% do tempo real de treino. Isto só é possível, graças a nossa preocupação no planeamento de treino, de conseguir rentabilizar o espaço e montar o número máximo de exercícios no inicio do mesmo. Para além disso, procurávamos sempre perder o mínimo de tempo entre transição de exercícios, o que nos criou algumas dificuldades no inicio de época, uma vez que também houve uma transição nossa do futebol de 7 para o futebol de 11.

Tabela 2-Registo de presenças

		Diogo Cão Iniciados 2017/2018 Presenças																															
		Voluma Planeado	Voluma Real	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
01/nov	Quarta-feira	80	65	65	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0	65	65	0	0	0	0	0	0	0	0	65	0	0	65	0	0	0	0	
02/nov	Quinta-feira																																
03/nov	Quinta-feira	80	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	
04/nov	Sábado																																
05/nov	Domingo																																
06/nov	Segunda-feira	80	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	
07/nov	Terça-feira																																
08/nov	Quarta-feira	80	84	84	71	84	84	84	84	79	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
09/nov	Quinta-feira	80	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	
10/nov	Sexta-feira																																
11/nov	Sábado																																
12/nov	Domingo																																
13/nov	Segunda-feira	80	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
14/nov	Terça-feira																																
15/nov	Quarta-feira	90	89	89	89	89	89	85	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	
16/nov	Quinta-feira	80	92	92	92	82	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	
17/nov	Sexta-feira																																
18/nov	Sábado																																
19/nov	Domingo																																
20/nov	Segunda-feira	80	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	
21/nov	Terça-feira																																
22/nov	Quarta-feira	80	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	
23/nov	Quinta-feira	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
24/nov	Sexta-feira																																
25/nov	Sábado																																
26/nov	Domingo																																
27/nov	Segunda-feira	80	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	
28/nov	Terça-feira	80	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
29/nov	Quarta-feira																																
30/nov	Quinta-feira	60	72	72	0	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	
Totais Mensais		1130	1136	1136	986	974	984	1112	1071	1066	1071	1054	995	1071	1059	1134	969	926	1049	1071	987	1071	968	915	1067	895	680	915	1054	964	0	0	1048

Também relativamente ao processo de treino, realizamos o controlo de presenças em minutos de treino contabilizando os atrasos, e assim perceber o numero de minutos de treino por atleta em cada mês, e no final da época como podemos observar na tabela seguinte onde é apresentada a folha de registo de presença mensal, e o gráfico que conseguimos extrair através da junção de todos os dados mensais.

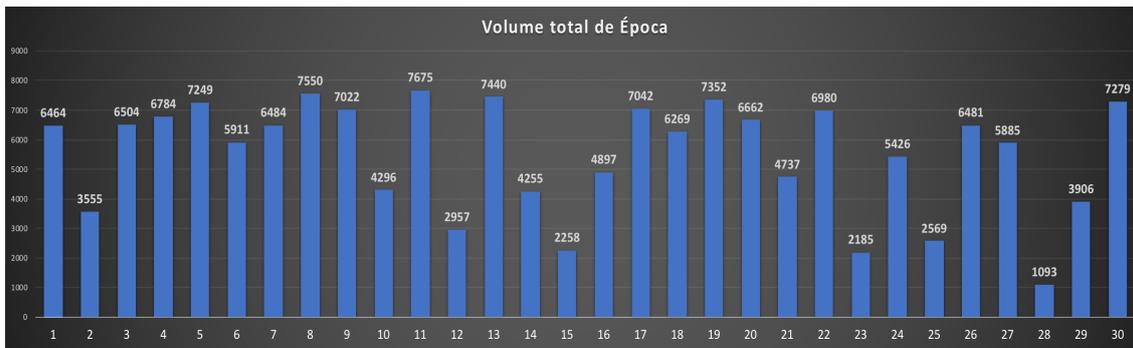


Gráfico 3- Volume total dos minutos de treino na época

Como podemos aferir, através da análise acima apresentada no gráfico, podemos constatar que o atleta nº11 foi o atleta com mais minutos de treino ao longo do ano, com um total de 7675 minutos, o que perfaz um total de 97,32% de assiduidade aos treinos. Contamos apenas com 8 atletas no plantel com um total de minutos superior a 7000, ou seja, superior a cerca de 90% de assiduidade aos treinos. De referir também, que os jogadores 10 e 14 sofreram lesões que os impossibilitaram de competir e treinar, desde o momento da lesão até ao final da época, dois dos jogadores com maiores índices de assiduidade ao treino até ao momento da lesão.

Por fim ainda referente ao processo de treino, foram também controlados, em minutos de utilização, os métodos de treino utilizados ao longo da sessão. Durante o processo de treino, os métodos de treino usados foram os apresentados por Jorge Castelo e utilizada a sua terminologia. Assim, desta forma, a tabela seguinte apresenta-nos os tempos de treino por métodos ao longo do ano.

Tabela 3- Registo de tempo por método de treino em cada mesociclo

Mês	JANEIRO															Total
Mesociclo	5					22					23					
Microciclo	19			20		21			22		23					
Dia	qua	qui	seg	qua	qui	seg	ter	qua	qui	seg	qua	qui	seg	qua	qui	
UT	03/jan	04/jan	05/jan	10/jan	11/jan	15/jan	16/jan	17/jan	18/jan	22/jan	24/jan	25/jan	29/jan	31/jan	01/fev	
Volume	67	59	55	74	59	70	89	0	72	101	69	61	64	81	61	982
M. Esp. Prep. Geral	44	13	0	36	9	29	45	0	32	16	40	13	23	31	9	340
Ap. Técnico	14			16		16	19		12		17			31		125
M. Posse Bola	30	13		20	9		26		20		23	13			9	163
Círculo						13							23			36
Lúdico-Recreativos										16						16
M. Esp. Jogo	23	37	39	31	43	41	28	0	28	72	18	37	41	50	41	529
Objetivo de Jogo	23															23
Metespecializados																0
Padronizados		13		9	18							13			22	75
Setores de Jogo				22		23	28			25			12	50		160
Situações fixas de jogo		4														4
Treino Competitivo		20	39		25	18		28	47	18	24	29			19	267
Exercícios para GR																0
M. Prep. Geral	0	9	16	7	7	0	16	0	12	13	11	11	0	0	11	113
Força			16							13						29
Flexibilidade																0
Resistência																0
Velocidade		9			7				12			11			11	50
Agilidade/Coordenação				7			16				11					34

Tabela 4- Tempos por método de treino época

M.Esp.Prep.Geral	Ap. Técnico	M.Posse Bola	Circuito	Lúdico-Recreativos
2438	683	893	485	377
M. Esp. Jogo	Objetivo de Jogo	Metaespecializados	Padronizados	Setores de Jogo
3413	356	480	487	764
	Situações fixas de jogo	Treino Competitivo	Exercícios GR	
	84	1137	105	
M. Prep. Geral	Força	Flexibilidade	Resistência	Velocidade
191	62	0	25	104

Analisando a tabela anterior, facilmente se percebe que os exercícios específicos de jogo foram os mais utilizados com 4204 minutos, seguindo-se os métodos de Específicos de preparação geral com 2370 minutos e por fim os métodos de preparação geral com 191 minutos.

De forma, a ser mais perceptível, apresentamos o gráfico seguinte onde se pode ter uma noção mais realista da informação apresentada.



Gráfico 4- Percentagem despendido dentro dos métodos esp. de preparação para jogo

Desta forma, é perceptível que o treino competitivo, foi o que obteve maior preponderância com 34% do tempo total de treino. Seguindo-se dos setores de jogo com 23%, sendo estes aqueles onde passamos mais tempo ao longo da época. Não esquecendo a preponderância que os padronizados, metaespecializados e concretização do objetivo de jogo, tiveram no nosso processo de treino com, 15, 14 e 11%, respetivamente.

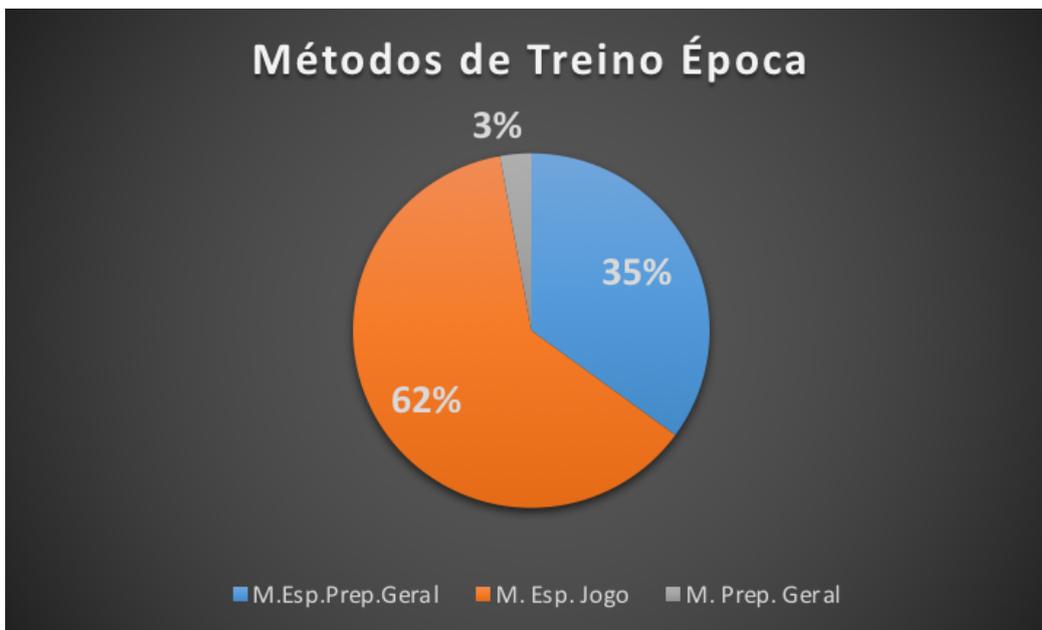


Gráfico 5- Métodos de treino época em percentagem

Assim, facilmente percebemos de um outro ângulo, a importância e o peso que os métodos específicos de jogo tiveram ao longo do planeamento e da época desportiva contando com 62% dos minutos de treino. Seguindo-se os métodos de específicos de preparação geral, também com um grande peso, contando com 35% dos minutos na época. No entanto convém referir, que apesar dos métodos de preparação geral, apenas apresentarem um peso de 3% nos minutos da época, estes não foram descurados, ou seja, por decisão da equipa técnica e de forma a agilizar o processo de monitorização de tempos de treino, tendo em conta os instrumentos de recolha da equipa técnica, decidiu-se apenas contabilizar os minutos despendidos nestes exercícios de forma analítica. Assim, todos os exercícios, em que, por exemplo, fosse usado um circuito técnico-tático físico, o tempo usado aqui, entraria nas contas dos métodos de específicos de preparação geral e não nos métodos de preparação geral.

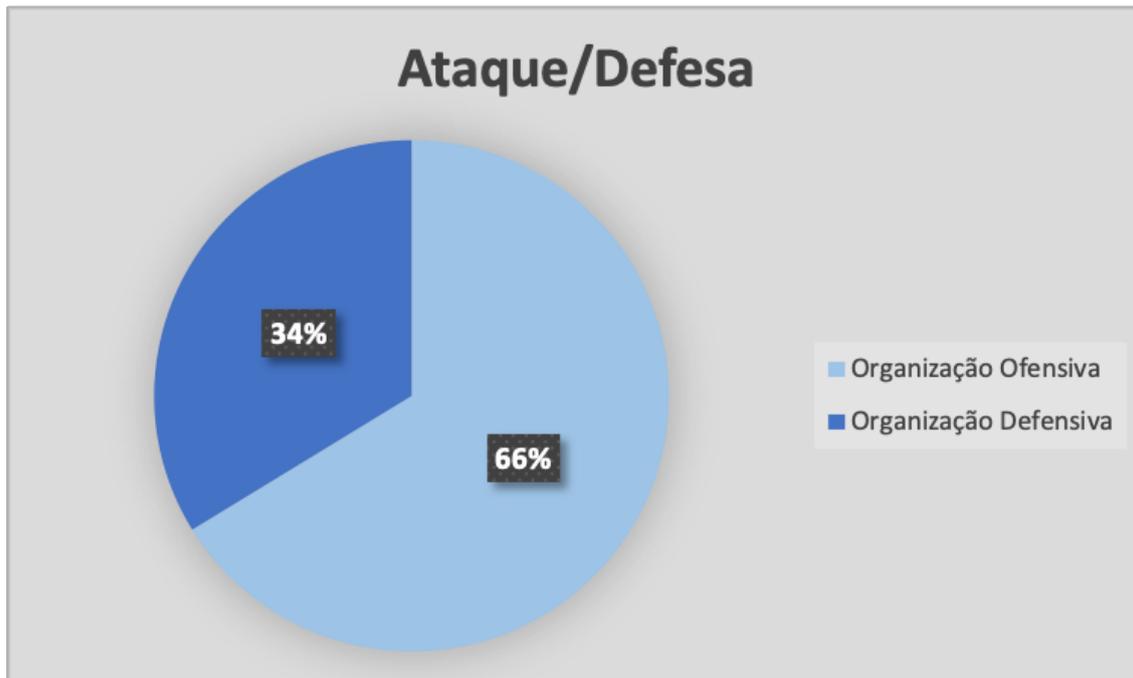


Gráfico 6- Tempo despendido em treino ofensivo e defensivo

Desta forma, podemos observar a percentagem que foi utilizado ao longo da época no trabalho das ações ofensivas e defensivas.

Assim, dos 3413 minutos de treino, 34% foram usados para trabalharmos os aspetos da nossa equipa relacionados com a dinâmica defensiva, e os movimentos e ações que queríamos ver os nossos jogadores terem com determinadas situações que ocorressem em jogo. Assim trabalhávamos várias ações em treino, que poderiam acontecer em jogo, de forma a que os nossos jogadores estivessem aptos a reagir da melhor forma a uma situação já previamente experienciada.

Por outro lado, dos 3413 minutos de treino, 66% foram usados para trabalharmos a dinâmica ofensiva da nossa equipa. Estes foram mais usados pela equipa técnica, pois queríamos criar varias rotinas na nossa equipa, para que estes fossem capazes de ultrapassar qualquer oposição defensiva que o adversário impusesse.

6.2 Indicadores de Competição

Neste capítulo dos indicadores de competição, pretende-se apresentar todos os dados que a equipa técnica achou útil reter da mesma. Esta análise foi apenas realizada nos jogos do campeonato, tanto na primeira fase como no apuramento de campeão. Deste modo, ao longo da época realizamos 24 jogos, sendo estes distribuídos por 14 jogos na primeira fase e 10 jogos na segunda fase. Na primeira fase a equipa apresentou 10 vitórias 3 derrotas e um empate, com um total de 49 golos marcados e 13 golos sofridos, perfazendo uma diferença de golos positiva de +36.

Tabela 5 - Tabela classificativa 1ª fase

RESULTADOS JUNIORES C - Zona Sul AF Vila Real - 1ª Fase								
	DIOGO CÃO	ABAMBRES	MESÃO FRIO	RÉGUA	VILA REAL	SABROSA	MONDIENSE	Alijoense
DIOGO CÃO		2-3	3-0	1-2	0-3	11-0	1-0	5-0
ABAMBRES	1-1			3-2	5-1	17-0	7-0	10-0
MESÃO FRIO	5-0	0-6		0-7		7-1	1-1	4-0
RÉGUA	5-0	2-1	17-0		10-0	25-0		13-0
VILA REAL	2-1	0-3	4-1	0-7			4-0	5-0
SABROSA	1-4	0-19	0-3		1-4		0-2	1-3
MONDIENSE	0-6	1-5	0-1	1-4	0-1	1-0		4-0
ALJOENSE	1-4		0-1	0-16	1-5	1-1	1-2	
Classificação								
	Equipas	Classificação	Vitórias	Derrotas	Empates	Golos Marcados	Golos sofridos	DG
	RÉGUA	39	13	1	0	132	6	126
	ABAMBRES	37	12	1	1	92	9	83
	DIOGO CÃO	31	10	3	1	49	13	36
	VILA REAL	21	7	7	0	30	34	-4
	MESÃO FRIO	19	6	7	1	19	51	-32
	MONDIENSE	13	4	9	1	12	42	-30
	ALJOENSE	4	1	12	1	7	76	-69
	SABROSA	1	0	13	1	4	114	-110

Foi uma primeira fase de campeonato muito positiva, cumprindo um objetivo, que era conseguir estar na 2ª fase entre os melhores. Assim, e acima de tudo, para além dos resultados era ver em jogo o reflexo do treino e aí sim, conseguir perceber que o que estava a ser trabalhado até então estava a surtir efeito.

Na 2ª fase do campeonato, ou apuramento de campeão, a equipa apresentou um registo bastante negativo, contando apenas com 2 vitórias e dois empates, ficando assim, com 6 derrotas, e apenas 8 pontos somados.

Tabela 6- Tabela Classificativa 2ª Fase

J#1		J#2		J#3		J#4		J#5	
Abambres S C 3 - 1 17 FEV	Gd Chaves	Gd Chaves 0 - 0 24 FEV	Adc Ep Diogo Cão	G.D. Ribeira Pena 1 - 0 3 MAR	Gd Chaves	Abambres S C 0 - 3 17 MAR	G.D. Ribeira Pena	Sc Regua 3 - 0 24 MAR	Abambres S C
Campo Dª Maria Lurdes Amaral		Campo Treinos Estádio Municipal Chaves		Campo Cavalinho		Campo Dª Maria Lurdes Amaral		Estádio Municipal Artur Vasques Osório	
G.D. Ribeira Pena 2 - 1 17 FEV	Casa Benf. Chaves	Casa Benf. Chaves 0 - 2 24 FEV	Abambres S C	Casa Benf. Chaves 1 - 4 3 MAR	Sc Regua	Gd Chaves 0 - 9 17 MAR	Sc Regua	G.D. Ribeira Pena 3 - 0 24 MAR	Adc Ep Diogo Cão
Campo Cavalinho		Campo João Oliveira		Campo João Oliveira		Campo Treinos Estádio Municipal Chaves		Campo Cavalinho	
Adc Ep Diogo Cão 0 - 4 17 FEV	Sc Regua	Sc Regua 1 - 0 24 FEV	G.D. Ribeira Pena	Adc Ep Diogo Cão 0 - 8 3 MAR	Abambres S C	Adc Ep Diogo Cão 2 - 0 17 MAR	Casa Benf. Chaves	Casa Benf. Chaves 3 - 4 25 ABR	Gd Chaves
Complexo Desportivo Da Utad		Estádio Municipal Artur Vasques Osório		Complexo Desportivo Da Utad		Complexo Desportivo Da Utad		Campo João Oliveira	
J#6		J#7		J#8		J#9		J#10	
Sc Regua 7 - 0 7 ABR	Adc Ep Diogo Cão	Abambres S C 14 ABR 15:00	Casa Benf. Chaves	Abambres S C 3 - 1 28 ABR	Adc Ep Diogo Cão	Casa Benf. Chaves 4 - 4 5 MAI	Adc Ep Diogo Cão	Abambres S C 1 - 2 12 MAI	Sc Regua
Estádio Municipal Artur Vasques Osório		Campo Dª Maria Lurdes Amaral		Campo Dª Maria Lurdes Amaral		Campo João Oliveira		Campo Dª Maria Lurdes Amaral	
Casa Benf. Chaves 7 ABR 15:00	G.D. Ribeira Pena	G.D. Ribeira Pena 0 - 4 14 ABR	Sc Regua	Sc Regua 28 ABR 15:00	Casa Benf. Chaves	Sc Regua 0 - 1 5 MAI	Gd Chaves	Gd Chaves 0 - 0 12 MAI	Casa Benf. Chaves
Campo João Oliveira		Campo Cavalinho		Estádio Municipal Artur Vasques Osório		Estádio Municipal Artur Vasques Osório		Campo Treinos Estádio Municipal Chaves	
Gd Chaves 2 - 2 1 MAI	Abambres S C	Adc Ep Diogo Cão 2 - 0 14 ABR	Gd Chaves	Gd Chaves 1 - 2 28 ABR	G.D. Ribeira Pena	G.D. Ribeira Pena 2 - 2 5 MAI	Abambres S C	Adc Ep Diogo Cão 1 - 2 15 MAI	G.D. Ribeira Pena
Campo Treinos Estádio Municipal Chaves		Complexo Desportivo Da Utad		Campo Treinos Estádio Municipal Chaves		Campo Cavalinho		Complexo Desportivo Da Utad	

Classificação							
Equipas	Classificação	Vitórias	Derrotas	Empates	Golos Marcados	Golos sofridos	DG
RÉGUA	24	8	1	0	34	3	31
Ribeira de Pena	19	6	2	1	15	10	5
ABAMBRES	14	4	3	2	21	14	7
GD Chaves	9	2	5	3	9	22	-13
DIOGO CÃO	8	2	6	2	10	31	-21
CBChaves	2	0	5	2	9	18	-9

A segunda fase do campeonato não foi tão boa quanto a primeira, mas na opinião da equipa técnica, não se importavam que a primeira fase tivesse contado com o nível competitivo que esta apresentou. De facto, só com este nível competitivo se pode trabalhar e perceber se o que está a ser implementado no treino resulta ou não. Apesar da equipa, apresentar algumas baixas por lesão nesta segunda fase, o que por um lado ajuda a explicar certos acontecimentos, por outro, não é o facto de faltarem jogadores que a equipa pode deixar de render, e cabe ao treinador adaptar da melhor forma para ir de encontro ao pretendido.

Outro dos fatores que se revelavam importante para a equipa técnica, era conseguir equilibrar os tempos de jogo para todos os atletas, mas nem sempre era possível, não porque a equipa técnica não os achavam com capacidade para jogar, mas sim, porque eles próprios criavam condições para que não jogassem.

Tabela 7- Distribuição de minutos ao longo dos jogos

Diogo Cão Iniciados 2017/2018 Presenças																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Abadentes (C)	071017	73				73		11	73	50	73		23	73						73			62	73								
Meda Frio (F)	143017	64		6		54	16	47	70	8	70	70	25	66	56	10				12	70	52	23	18	73							
Régua (F)	217017	63	7	6		70		18	70	13	70	52	44	57	56				13	7	70	13	57	62								
Vila Real (C)	201017	72				67		8	72	19	72	72	72	72	51					62		4	10		64							
Sabrosa (F)	081017	25			15	49	23	53	70		70	49	18	50	58					20	10	70	21	20		60						
Mondimense (C)	111717	65			9	74		74	20	74	74	24	66	16	12					8		74	58	48		74						
Algueirão (F)	031017		70			60		70	70	70	58	60	12	12						58	10	12	60	14	10						10	
Abadentes (F)	011217	25				69		70	14	70	45	67	60	6						8		50	60	14								
Meda Frio (C)	081217	60			10	56		18	70	18	70	60	18	50	56					20	10	20	56	18	56							
Régua (C)	161217	73				73		13	73	63	73	73	73	73						63			13		73							
Vila Real (F)	060118	70				70		70	70	70	35									5		70	12	58	12	70						
Sabrosa (C)	111818	35			35	70		70	20	40	70	45								40	40	52	70		70							25
Mondimense (F)	270118	60		10		54	16	37	70	16	70	33								12	70	16	70		58	30						
Algueirão (C)	030218		35		35	40	30		70	45		55								70	25		70	55		30	40	15		15	45	25
Total																																
		1238	112	110	187	1484	187	551	1556	845	925	1145	290	1211	404	22	130	916	209	1437	164	760	640	51	1164	0	1041	57	0	495	126	

Efetivamente, a equipa técnica não pode colocar um jogador a jogar quando, para a mesma posição tem outro colega que mesmo não tendo tanta qualidade, treina melhor, esforça-se e empenha-se mais, e a cima de tudo apresenta um comportamento e atitude melhor que o outro.

Estas sempre foram as premissas, que foram transmitidas aos atletas, e que eles sabiam que teriam de cumprir, apra poderem jogar e como é obvio o último parâmetro de escolha é a qualidade individual.

Este escalão etário, é de facto muito rico para o treinador, pois nota a evolução drástica dos jogadores ao longo do ano. Na nossa equipa Juniores C, apenas tínhamos 11 jogadores sub-15, e os restantes eram todos sub-14. Este é um facto importante, pois notava-se uma grande diferença maturacional entre os jogadores, não só ao nível físico como também, ao nível psicológico. Este era um grande desafio para a equipa técnica conseguir que esta diferença não se torna-se uma desvantagem.

Porém, devido a ser também um período de transição do futebol de 9 para o futebol de 11, dos sub-14, era normal que existisse um normal período de adaptação. Assim, através do seguinte gráfico, conseguimos observar que existem 4 jogadores que se destacam com mais minutos, dos quais o nº1 e 5 são sub-15 e os nº 8 e 19 sub-14. Estes eram sem dúvida aqueles jogadores que eram os primeiros a chegar ao treino e exemplares quer no empenho e comportamento, e como é obvio também com qualidade. Porém, como referi a qualidade era o ultimo aspeto, e os atletas nº 7 e 17 eram os jogadores mais evoluídos tecnicamente, mas que ao nível de treino ainda não estavam de acordo ao que a equipa técnica pretendia dai não terem tantos minutos como o esperado. Uma das situações que mais desagradava à equipa técnica era

chegar ao dia da convocatória e os jogadores dizerem que não podiam ir aos jogos porque tinham outro evento qualquer.

Os jogadores 25 e 28 não apresentam qualquer minuto de jogo, porque não foram inscritos pelo clube pelo que, não poderiam participar nas competições. Os jogadores 11 e 15 foram atletas que desistiram de jogar futebol, e procuraram outro tipo de modalidade.



Gráfico 7 - Total de minutos de jogo época

O nosso principal objetivo, como já referido, era proporcionar os minutos de jogo a todos por igual, mas sendo impossível, por algumas razões acima referidas, estes foram os dados obtidos ao longo da época. O jogador número 30, por exemplo, foi o jogador com mais evolução ao longo do ano, mas com extremas dificuldades de coordenação e relação com bola, que no entender da equipa técnica ele deveria estar a competir, este era um rapaz que devido às suas condições, deveriam competir no escalão abaixo, e mesmo assim com bastantes dificuldades, no entanto pela sua evolução e pelo seu empenho foram-lhe dados alguns minutos de jogo, no entanto ele próprio sabia das suas dificuldades e apenas queria treinar e perceber o jogo, pois tinha noção que não tinha as mínimas condições para jogar com os colegas.

7. Reflexões finais

Terminada a época, é a altura de refletir no que de bom e no que de mau foi feito, nos aspetos positivos e negativos de todo o processo que envolve o decorrer de uma época. A primeira época envolvido no futebol de 11, onde a adaptação teria de ser rápida, e os conhecimentos de duas épocas com benjamins ajudavam, mas a diferença de idades já se faz sentir, e as reações aos estímulos dos atletas também o são.

Em primeiro lugar importa refletir um pouco como decorreu o estágio a nível pessoal, pois como referido, era a minha primeira experiencia no futebol de 11, não sendo num campeonato muito competitivo, o trabalho tinha de ser desenvolvido, e da melhor forma possível. Efetivamente, apesar de ter como função treinador adjunto, estive sempre envolvido em todo o processo de planeamento e intervenção. A isto se deveu o bom relacionamento, com o treinador principal, sendo ele um grande amigo, e que este projeto nos tinha sido entregue já pelo bom trabalho desenvolvido por ambos nos dois anos anteriores no mesmo clube.

Desta forma, parece-me importante recuar um pouco neste documento, para voltar a debater sobre os objetivos estabelecidos e refletir então se os mesmo foram alcançados. Efetivamente, os objetivos desportivos foram alcançados onde tínhamos como principal meta um lugar entre os três primeiros classificados e assim, o apuramento para a segunda fase, de forma a ir jogar contra as equipas mais competitivas do campeonato. Conseguimos este objetivo, alcançando o 3º lugar na primeira fase, contando com 10 vitórias 3 derrotas e um empate, com um total de 49 golos marcados e 13 golos sofridos, perfazendo uma diferença de golos positiva de +36.

Porém, como foram referidas alguma vezes ao longo do documento, a nossa principal missão era formar pessoas em primeiro lugar e depois sim formar jogadores. Assim, partimos para os objetivos sociais/educacionais, onde tínhamos como missão, criar hábitos de cultura desportiva, nomeadamente do conhecimento da modalidade e da sua influencia social, inculcar regras básicas de convivência num grupo, ensinar a respeitar todos os intervenientes em jogos e em treinos. Posso afirmar, com toda a convicção, que estes objetivos foram

realmente cumpridos, e ultrapassados em larga escala. Fizemos com que a nossa equipa, apesar de possuir jogadores que eram vistos com outros olhos, em virtude do seu comportamento um pouco desviante, na escola, passasse a ser vista como uma das equipas com mais personalidade ao nível do respeito e cumprimento das regras para com todos os intervenientes na modalidade. Este era, efetivamente, mais um dos objetivos. Realizar um acompanhamento efetivo do percurso escolar de cada atleta e reunir individualmente com cada para “explorar” as debilidades que pudessem apresentar. Fazer perceber que, em primeiro lugar estava a escola, e que para poderem jogar teriam de, em primeiro lugar, apresentar um bom desempenho a nível escolar.

Não é possível fazer uma reflexão acerca da época sem tocar em aspetos nucleares como as condições de trabalho e material disponível para o mesmo. A época não iniciou da melhor maneira, pois não possuíamos material de treino suficiente, e infelizmente, este processo arrastou-se até ao início do campeonato, o que não foi o ideal para um bom desenvolvimento da pré-época. No entanto, o treinador tem que possuir uma característica fundamental, que é a adaptação, e foi mesmo isto que aconteceu, criamos um conjunto de estratégias que nos permitissem ultrapassar a falta de material, sem prejudicar a nossa equipa. Felizmente, a espera deu frutos, e recebemos material de treino que nos permitiu desenvolver todo um processo de planeamento sem que nos tivéssemos de preocupar com constrangimentos de material, pois em termos de espaço de treino, não contávamos com qualquer tipo de entrave. Efetivamente, no nosso microciclo semanal, contávamos com meio campo relvado à segunda feira, um campo relvado à quarta feira, e 1 campo sintético à quinta feira, podendo apenas ser meio campo dependendo do escalão de juniores do clube. Através dos indicadores de treino podemos perceber a nossa abordagem, enquanto equipa técnica, ao escalão e à equipa. Onde despendemos ao longo da época, 10% dos minutos totais da época em exercícios de aperfeiçoamento técnico, de forma aos nossos atletas conseguissem desenvolver uma melhor técnica de relação com bola. Pretendíamos também, após análise aos nossos jogadores, que este fossem capazes de manter a posse de bola de forma eficaz, sem medo de ter bola, e a cima de tudo que nunca se escondessem do centro de jogo e de intervirem no mesmo, assim, utilizamos cerca de 13% dos minutos totais da época em exercícios de manutenção da posse da bola. Para nós

enquanto equipa técnica, pareceu-nos importante inculcar a vontade de ganhar, inculcar a vontade de fazer golo, e orientação espacial em contexto de jogo e nada melhor, na nossa opinião, que os exercícios competitivos para promover isto mesmo, dando cerca de 35,5 % dos nossos minutos de treino na época.

Os exercícios em setores, parece-nos importante, para que os nossos atletas consigam operacionalizar aquilo que nós queremos no nosso modelo de jogo, quer em organização ofensiva ou defensiva, e assim despendemos cerca de 10% dos nossos minutos de treino neste tipo de exercícios.

Desta forma, de nada nos interessa o contexto de treino se não tivermos a oportunidade de operacionalizar o mesmo em contexto competitivo. Assim, uma primeira fase, onde tudo saía de forma natural, pois a qualidade da equipa perante grande parte dos adversários era maior, o que tornava toda a tarefa mais fácil, pelo que ansiávamos pela 2ª fase, onde aqui sim, poderíamos testar, se o que estava a ser treinado, em contexto competitivo era o mais acertado ou não. Assim, após uma reflexão, chegamos à conclusão que o processo de treino estava a ser bem delineado, que era o caminho a seguir e acima de tudo, que não era por apenas obter 2 vitórias na 2ª fase que iríamos colocar o nosso trabalho em causa. Efetivamente, o valor individual, dos adversários era superior, mas conseguíamos manter a nossa identidade, contra essas mesmas equipas. Os jogadores evoluíram, no principal apesto de não ter medo de assumir o jogo, e não se esconderem para receber a bola. Apesar de derrotas pesadas, que sofremos, mantivemos a nossa identidade como equipa procurando assumir o jogo. No entanto, e em especial à 3ª jornada, onde perdemos em casa por 8-0, realizamos o pior jogo da época. Durante a semana tinha sido abordado, a forma como iríamos encarar o adversário, com um bloco compacto, e baixo. Porém, no dia do jogo, a equipa assumiu um bloco alto, e não realizou nada do que estrategicamente havia sido preparado, mesmo com todas as instruções dadas ao longo da primeira parte, os jogadores não estavam a conseguir perceber a mensagem passada. Estas são as situações, onde a capacidade crítica, do treinador tem de atuar e perceber o que de mal ocorreu. É a partir desta premissa, que encaramos todos os jogos, pois não só na derrota se deve refletir no que de mau e de bom foi feito, pois também na vitória é necessário perceber os pequenos detalhes que poderiam fazer com que a equipa ainda obtivesse um melhor desempenho.

Em suma, é de referir que este estágio foi fundamental para a minha aprendizagem ao nível do planeamento e execução do processo de treino, e a cima de tudo, de gestão de um grupo de trabalho. É importante também perceber a dificuldade e a necessidade de adaptação que um treinador deve ter, para encarar as dificuldades e obstáculos que vão surgindo ao longo de uma época desportiva.

8. Referências Bibliográficas

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Editorial Caminho

Araújo, J. & Henriques, M. (1999). O treinador na empresa. Teamwork Edições.

Bangsbo, J. (2009). O Treino Aeróbio e Anaeróbio no Futebol. Sports Science, Ida. Edição em Português, oTreinador.com

Barreto, H. (1998) Competências do Treinador Desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.) Metodologia do Treino Desportivo (630-649). Lisboa: FMH Edições.

Bompa, T. (2002). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4.a Ed. Kendall/Hunt. Iowa.

Bompa, T. (2005) *Entrenamiento para jovenes deportistas: Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea

Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do Autor.

Castelo, J. (1998). Metodologia do treino desportivo. 2aed. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J. (2003). Futebol – Actividades Físicas e Desportivas. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). *FUTEBOL - Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino*; . Lisboa.: Visão e contextos.

Clemente, F.M. et al. (2014) Acute Effects of The Number of Players and Scoring Method on Physiological, Physical, and Technical Performance in Small-sided Soccer Games. *Research in Sports Medicine*, 22 (4), 380-397.

FPF (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de futebol - níveis de desempenho. Consultado a 2 de setembro de 2018 em : <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>

FIFA (2018). Youth Football. Consultado a 2 de setembro de 2018 em: https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/86/63/17/fifa_youthfootball_e_neutral.pdf

Garganta, J. (1986). Aspectos da Preparação do Jovem Futebolista. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, Vol. III (15).

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

Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento*. Porto: FCDEF-UP

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol. Futebol de Muitas Cores e Sabores - Reflexões em Torno do Desporto Mais Popular do Mundo*. Porto: Campo das Letras.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Vila Real: Documento apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo. Porto: Dissertação de Mestrado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2008). *O processo de construção de um modelo de jogo de uma equipa de futebol*. Curso de treinadores – Nível I da Associação de Futebol do Porto. Póvoa de Varzim: Estádio Municipal.

Pacheco, R. (2001) O ensino do futebol: Futebol de 7 – um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto. Grafiasa.

Pinto, J., & Garganta, J. (1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. In: Oliveira, J. (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: FCDEF-UP.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma concepção para a formação*. Braga.: APPACDM.

Maças, V. (2006). O Diretor Desportivo nas Organizações de Futebol em Portugal, Caracterização das atividades dos Gestores nos clubes de Futebol profissional e não profissional. Tese de Doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás - os - Montes e Alto Douro

Maças, V. & Brito, J. (2000) Os factores de jogo em futebol: as ações técnico-táticas. (Série Didática. Ciências Aplicadas: 149). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Maças, V., Couto, G. & Conceição, J. (2011). Desportos coletivos I: Futebol. (Série didática. Ciências Aplicadas: 471). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Martins, L. (2015). *A Didáctica do Jogo de Futebol: da Formação ao Alto Rendimento; Relatório de atividade Profissional*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo* (2a edição.). Lisboa. Livros Horizonte.

Moita, M. (2008). Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma. Monografia de Licenciatura. Porto: FADEUP.

Pereira, A. (2007). *A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal : estudo realizado em todas as associações de futebol do país*. Monografia de Licenciatura. Universidade do Porto.

Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol*. Ludens, v. 8(1), 25-44.

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

Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.

Stratton, G. (2004). *Youth soccer: from science to performance*. Londres: Routledge.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: Real Federación Española de fútbol.

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