

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA ADCE DIOGO CÃO NA EQUIPA
DE FUTEBOL DE JUNIORES A (SUB 19) NA ÉPOCA
DESPORTIVA 2017-2018**

-Versão Final-

Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto com
Especialização em Desportos Coletivos

Nuno Miguel Guerra Penelas

Orientadores: Nuno Miguel Correia Leite

Victor Manuel Oliveira Maças



VILA REAL, 2019

Dissertação apresentada à UTAD, no DEP – ECVA, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto - Especialização em Desportos Coletivos, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo na UTAD, sob a orientação do Professor Doutor Nuno Leite e do Professor Doutor Victor Maças.

“Dizem que ganhamos jogos com sorte mas tenho a dizer que a sorte dá um trabalho do caraças.”

Fernado Santos 2016

(Selecionador Nacional de Futebol)

DEDICATÓRIA:

À minha mãe que está no céu a sorrir para mim

Ao meu Valentim que me veio dar outro sentido à vida

À Susana pelo amor e apoio incondicional

AGRADECIMENTOS

Chega ao fim este ciclo na qual sem o apoio da família, amigos e professores, não seria possível concretizar. Para todos vós, o meu sincero obrigado.

Ao Professor Nuno Leite, pelo importante apoio dado ao longo deste caminho;

Ao Professor Victor Maças, pela disponibilidade sempre demonstrada, bem como pelos conhecimentos transmitidos;

Ao Professor Paulo Vicente, pela importância que teve no meu trajeto académico;

Ao Professor Victor Reis, pela amizade e contributo dado ao longo destes anos;

Ao Professor Carlos Felisberto pelo importante acompanhamento neste processo;

À ADCE Diogo Cão por estes anos maravilhosos que sempre me proporcionou;

À Susana por todo o amor, carinho e incentivo;

Aos meus irmãos Manuel Carlos, Paulo, Fátima, Filipe e Márcio por estarem sempre ao meu lado;

Ao meu Pai por ser o meu exemplo todos os dias.

ÍNDICE GERAL

	Pág.
Dedicatória.....	IV
Agradecimentos.....	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Gráficos.....	X
Índice de abreviaturas.....	XI
Resumo.....	XII
Abstract.....	XIII
Introdução	1
1. Análise do contexto de Intervenção.....	4
1.1 Caracterização do Clube.....	4
1.2 Modelo de Gestão do Clube.....	5
1.3 Organograma.....	6
1.4 Caracterização da Competição.....	7
1.5 Caracterização da Equipa.....	9
1.6 Caracterização das Condições de Trabalho.....	11
1.6.1 Recursos Físicos.....	11
1.6.2 Recurso Materiais.....	13
1.7 Plantel da equipa.....	14
2. Fundamentos Metodológicos.....	15
2.1 O Treinador.....	17
2.2 O Jogador.....	20

2.2.1	Etapas de Formação.....	21
2.3	O Jogo.....	25
2.3.1	Modelo de Jogo.....	26
2.3.1.1	Organização Ofensiva.....	27
2.3.1.2	Transição Defensiva.....	28
2.3.1.3	Organização Defensiva.....	29
2.3.1.4	Transição Ofensiva.....	30
2.3.1.5	Esquemas Táticos.....	31
2.4	O Treino.....	32
2.4.1	Métodos de Treino.....	34
3.	Organização do Processo de Treino.....	40
3.1	Periodização.....	40
4.	Controlo e Avaliação do Processo.....	43
4.1	Indicadores de Treino.....	44
4.1.1	Teste Físicos.....	44
4.1.2	Métodos de Treino utilizados.....	47
4.1.3	Tempo Total de Treino.....	50
4.1.4	Tempo Treino Organização Ofensiva/ Defensiva.....	51
4.1.5	Tempos Individuais de Treino.....	52
4.2	Indicadores de Competição.....	53
4.2.1	Tempos Individuais de Jogo.....	54
4.2.2	Ação Disciplinar.....	56
4.2.3	Remates Efetuados/Golos.....	57
4.2.4	Resultados dos Jogos.....	58
4.2.5	Evolução Resultados Campeonato.....	60
5.	Conclusões e Reflexões Finais.....	61
6.	Referências Bibliográficas.....	65

Índice de Figuras

Figura 1 – Etapas do Modelo LTAD.....	23
---------------------------------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Organograma	6
Tabela 2 - Campeonato Distrital de Juniores e Taça Distrital.....	8
Tabela 3 – Composição Antropométrica dos Atletas.....	9
Tabela 4 - Distribuição e Ocupação do Espaços.....	12
Tabela 5 – Material de Treino	13
Tabela 6 – Características dos Jogadores.....	14
Tabela 7 – Equipa Técnica da equipa sub-19.....	19
Tabela 8 – Plasticidade das Capacidades Motoras.....	21
Tabela 9 – Princípios Fundamentais Jogos Desportivos Coletivos.....	22
Tabela 10 – Planeamento Anual.....	43
Tabela 11 – Testes Físicos.....	45
Tabela 12 – Métodos de Treino Utilizados.....	47
Tabela 13 – Tempos Individuais de Treino	50
Tabela 14 – Tempos Individuais de Jogo.....	54
Tabela 15 – Resultados dos Jogos.....	58

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Tempo Total Treino.....	50
Gráfico 2 – Organização Ofensiva vs Organização Defensiva.....	51
Gráfico 3 – Ação Disciplinar.....	55
Gráfico 4 – Remates Efetuados.....	57
Gráfico 4 – Golos Marcados/Sofridos.....	57
Gráfico 5 – Resultados Jogos.....	58
Gráfico 6 – Evolução Resultados Campeonato.....	60

Índice de Abreviaturas

ADCEDC – Associação Desportiva e Cultural da Escola Diogo Cão

AFVR – Associação de Futebol de Vila Real

EIR - Efeito da Idade Relativa

FC – Frequência Cardíaca

GPS – Global Positioning System

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação

UT- Unidade de Treino

UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

RESUMO

O presente documento tem como objetivo a elaboração do relatório de estágio como parte integrante do mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Desportos Coletivos pela Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.

Em relação aos indicadores de treino foram realizadas 115 sessões. O total de minutos treino foi apresentado em 3 parâmetros distintos: Volume Planeado que respeita ao tempo previsto (90 minutos; Volume Real que contabiliza o tempo desde que iniciamos o treino até acabar e por último Volume prática que é efetivamente o tempo que os atletas estiveram a executar as tarefas.

O Volume Real (10962 minutos) foi superior ao Volume Planeado (10350 minutos) pelo facto de estendermos quase sempre o tempo para lá da hora final prevista.

Já no que concerne aos Tempos Individuais de Treino verificou-se que o atleta MB foi quem mais minutos de treino teve (10758 minutos).

No que diz respeito aos métodos de treino verificámos os Específicos de Preparação foram os mais utilizados representando 60% do total de métodos utilizados. De seguida os métodos Específicos de Preparação representaram 31% da totalidade e por último os métodos de Preparação geral foram utilizados com uma percentagem de 9%.

No que toca aos índices de competição e começando pelos Tempos Individuais de Jogo, verificou-se que o atleta GS foi o mais utilizado com 2389 minutos.

No que toca aos golos marcados, a equipa conseguir marcar por 101 vezes em 25 jogos o que perfaz uma média de 8,3 golos/jogo. De destacar os 30 golos sofridos pela equipa que perfaz uma média de 1,2 golos/jogo.

Conclusões: após os dados verificados concluímos que devia haver mais tempo de treino dedicado à organização defensiva; Grande parte dos atletas não foram assíduos aos treinos; a equipa em competição teve um desempenho de forma a disputar de igual para igual todos os jogos do campeonato.

Palavras-chave: Futebol, indicadores de treino, indicadores de jogo, análise do desempenho.

ABSTRACT

This document aims preparing the probation report as part of the master's degree in sciences of sport – Speciality in Coletives Sports from the University of Trás-os-Montes and Alto Douro.

In relation to the training indicators, 115 sessions were performed. The total minutes of training were presented in 3 different parameters: Planned Volume that respects the predicted time (90 minutes); Real Volume that counts the time from the beginning of the training to finish, and the last Practical volume is effectively the time that the athletes were to perform the tasks.

The Real Volume (10962 minutes) was higher than the Planned Volume (10350 minutes) because we almost always extended the time beyond the expected end time.

Regarding the individual training times, it was verified that the MB athlete was the one who had the most training minutes (10758 minutes).

Regarding the training methods we verified the Preparation Specifics were the most used representing 60% of the total methods used. Then the Specific Preparation methods represented 31% of the total and finally the General Preparation methods were used with a 9%.

Regarding the competition indexes and starting with the individual game times, it was verified that the GS athlete was the most used with 2389 minutes.

Anilysing the goals scored, the team scored 101 goals in 25 games which means an average of 8.3 goals / game. To highlight the 30 goals conceded by the team that average of 1.2 goals / game.

Conclusions: after the verified results, we concluded that there should be more training time dedicated to the defensive organization; Most of the athletes did not attend training; the team in all the games had a high performance disputing all the games of the championship.

Key Words: Football, Training indicators, indicators of game, performance analysis

INTRODUÇÃO

No âmbito do segundo ano do Mestrado de Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos (JDC), foi realizado nesta época desportiva de 2017/2018, um estágio na ADCE Diogo Cão (ADCEDC) na equipa de Juniores “A”. Relativamente à minha representação institucional, esta ficou a cargo do Carlos Felisberto, meu tutor de estágio, treinador de futebol de nível IV UEFA Pro, do Professor Doutor Vítor Maçãs, meu coordenador e orientador de estágio, treinador de nível IV – UEFA Pro e docente na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e do Professor Doutor Nuno Leite, meu orientador do estágio, docente na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Este estágio tem um cariz diferente do dito “estagiário normal”, isto porque em primeiro lugar, estou na Diogo Cão há oito anos, para além disso sou o treinador principal deste escalão. O facto de ser treinador principal acarreta um cuidado adicional, pois todas as decisões, escolhas e determinações, são da minha inteira responsabilidade.

Estar neste clube há tanto tempo, acaba por facilitar as tarefas nas mais diversas dimensões. A nível da direção estou completamente à vontade com as minhas decisões desde que devidamente fundamentadas. Como passei por praticamente todos os escalões neste clube sempre de uma forma ascendente, sinto que este ciclo possa estar na reta final, apesar de me sentir muito bem e principalmente identificar-me com os valores que esta direção tem por princípio.

Em termos de objetivos pessoais para esta época, estes passavam por crescer como treinador, adquirir o máximo de conhecimento possível e experienciar a vivência com estes jogadores que já conheço há três anos, e claro, tentar fazer o melhor possível a nível de resultados desportivos.

Já no que toca aos objetivos da equipa, passavam por tentar potenciar ao máximo individualmente os jogadores. A nível coletivo o objetivo passava por colocar a equipa a praticar um futebol apelativo e agradável. Como? Através da simplicidade de processos de forma a que os jogadores tivessem alegria a jogar, que se sentissem motivados semana após semana independentemente dos resultados obtidos e acima de tudo assimilassem as ideias de uma forma

clarificadora e eficaz. Não adianta muito tentarmos incutir ideias que literalmente copiamos de equipas de topo se os jogadores de este nível não entendem.

Uma das dimensões mais importantes hoje em dia é, na minha opinião, a dimensão psicológica. Como motivar um jogador que provavelmente será o último ano que joga futebol? Os jogadores neste nível, sabem de antemão que não irão viver desta modalidade, por isso, terão que enveredar por outros caminhos que lhes dê garantias de um futuro profissional sólido e estável. Neste contexto torna-se bastante difícil que estes jogadores cumpram com as obrigações que o treinador acha fundamentais, o que exige alguma dedicação e privação de algumas situações.

Assim sendo, este estágio tornou-se numa ferramenta importante no desenvolvimento do meu processo como treinador sabendo que este é a base para podermos crescer e evoluir. Pretendo evidentemente crescer como treinador a cada ano que passa de uma forma sustentada e com os pés bem assentes na terra.

O presente relatório tem como objetivo demonstrar como foi organizada a época desportiva e resumir todo o processo desenvolvido ao longo do ano da seguinte forma:

1. Introdução – é feita uma abordagem global do enquadramento do estágio realizado. Revela de uma forma sucinta os objetivos do treinador estagiário e os objetivos da equipa.
2. Análise do Contexto - é descrito o clube que acolheu este estágio bem como é revelada a sua caracterização como instituição. Neste ponto é exposta a caracterização do plantel a nível qualitativo e quantitativo.
3. Fundamentos Metodológicos – é abordado a equipa técnica bem como uma reflexão fundamentada em diversos autores da formação dos jovens jogadores.
4. Controlo e Avaliação do Processo - onde é demonstrada toda a planificação da época desportiva
5. Conclusões - é efetuada uma síntese para avaliar a forma como decorreu o estágio revelando pontos positivos e menos positivos

ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

1. ANÁLISE DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

No que respeita ao contexto de intervenção penso que se criaram as condições necessárias para uma visível progressão dos atletas quer em termos de evolução na qualidade de jogo, mas também nunca foi descurada a parte evolutiva dos jogadores como homens. Os valores transmitidos sempre foram no sentido de inculcar princípios da ética para que mais tarde possam aplicar tanto na sua vida pessoal como profissional.

Não há livro nenhum publicado que nos ensine na íntegra como fazer bem ou agir corretamente, principalmente no que toca à gestão dos jogadores. Felizmente sempre houve uma excelente cooperação dos atletas, houve respeito mútuo e desta forma foram criados os requisitos fundamentais para se desenvolver um trabalho sério e honesto.

1.1 Caracterização do clube



A 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 caráter 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. Já este ano encetou a modalidade sénior de futsal tanto em masculinos como em femininos.

Aliada a esta intervenção desportiva e social sempre foi preocupação desta nossa associação a divulgação da nossa terra e das nossas gentes, no fundo levar o nome de Vila Real o mais longe possível, com o maior prestígio que a Diogo Cão lhe pudesse proporcionar.

Na modalidade de futebol temos todos os escalões de formação ativos, desde Petizes até aos juniores. Escalões treinados principalmente por treinadores estagiários vindos da formação académica.

A sede do clube encontra-se no Pavilhão Diogo Cão junto às piscinas municipais em vila Real. O pavilhão serve de apoio a outras modalidades do clube, como o basquetebol e o futsal.

As instalações de apoio ao futebol encontram-se no Complexo Desportivo da UTAD. É constituído por dois campos relvados naturais e um relvado sintético terminado há cerca de dois anos. Os balneários encontram-se na parte superior do relvado.

1.2 Modelo de Gestão do Clube

A ADCEDC 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 17 anos uma atividade desportiva tendente a criar hábitos de vida saudáveis que previnam e evitem comportamentos de risco (regulamento interno).

Contudo, para este fim, a ADCEDC 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 ADCEDC, o apoio e contributo dos atletas dos seus Encarregados e Educação/Pais é fundamental para a sobrevivência desta coletividade. No entanto, caso haja atletas sem capacidade de pagar as mensalidades o clube o não hesita em inscrever o atleta e integrá-lo de igual forma nas suas equipas.

1.3 Organograma

Sabendo de antemão que existe uma logística e uma “máquina” montada para que os clubes funcionem, achámos pertinente a apresentação daqueles que contribuem diariamente para o funcionamento devido à importância representada na vitalidade do clube. Sem estas pessoas a dinamizar e a organizar tudo o que rege o clube não seria possível as equipas terem condições mínimas para realizar o treino.

A tabela que se segue representa os membros dos órgãos sociais do clube.

Tabela 1 - Organograma do Clube

Direção:	Mesa da Assembleia Geral:	Mesa da Assembleia Geral:	Conselho fiscal
Presidente - Marco Paulo Machado Magalhães	Presidente - António Manuel Ferreira Viamonte Rodrigues	Presidente - António Manuel Ferreira Viamonte Rodrigues	Presidente - José Alves
Vice-Presidente - Rodrigo Borges Silva Santos	Vice-Presidente - José Abílio Santos	Vice-Presidente - José Abílio Coelho dos Santos	Vice – Presidente - Ana Carvalho
Vice-Presidente - Diana Raquel Ribeiro Pereira	Secretário - Pedro Óscar Gonçalves	Secretário - Pedro Óscar Gonçalves	Secretário - Nuno João Guedes
Secretário - Ana Raquel Gomes Ferreira Queirós	Vogal - Hugo Alexandre Guedes da Costa	Vogal - Hugo Alexandre Guedes da Costa	Suplente - Lila da Silva Coelho
Tesoureiro - Francisco Gonçalves de Carvalho	Suplente - Cátia Susana do Vale Pires	Suplente - Cátia Susana do Vale Pires	Suplente- Paulo Silva Costa
Vogal – Marcos Guerra Liberal	Suplente - Licínio Manuel Pereira		

1.4 Caracterização da competição

Na época 2017/2018 a equipa sub-19 da Diogo Cão esteve inserida no campeonato distrital de Juniores da AFVR de Vila Real. Esta competição teve uma fase única onde no final dos jogos seria encontrado o vencedor e respetiva subida aos campeonatos nacionais.

Um dos aspetos menos positivos desta competição foi o facto de haver doze equipas envolvidas neste campeonato, o que motivou várias paragens ao longo dos meses. Raramente jogámos um mês completo e isso notou-se na quebra de rendimento dos atletas. O que de alguma forma amenizou este problema foi termos marcado alguns jogos-treino com equipas que estavam em igual circunstância.

Num campeonato com pouca competitividade, foram 12 as equipas envolvidas neste escalão que terminou com o Abambres Sport Club como campeão distrital sem qualquer contestação. A luta pelo 2º lugar mostrou-se bastante disputada entre o S.C. Vila Real e a nossa equipa, onde ficámos em 3º com a diferença de um ponto.

Podemos afirmar que havia 5 equipas mais competitivas e que se iriam equivaler umas com as outras, cavando um fosso enorme para as restantes equipas.

O Abambres assumiu inicialmente a pretensão de ganhar o campeonato devido a ter juntado os melhores jogadores da cidade. O Vila Real com a possibilidade de trazer jogadores através de empresários seria outro candidato à subida. A Diogo Cão, Régua e Chaves seriam as restantes equipas mais fortes no plano teórico. O campeonato realizou-se entre outubro e maio sendo que este ano se realizou também a Taça Distrital onde a nossa equipa se sagrou campeã, ganhando na lotaria dos pontapés de grande penalidade o S.C. régua após um empate a duas bolas no final dos 120 minutos.

A tabela que se segue apresenta as equipas envolvidas na disputa do campeonato distrital de juniores da AFVR, as datas dos jogos realizados ao longo da época, o local onde os jogos foram disputados e ainda a distância percorrida (só ida) nos jogos realizados fora de casa.

Tabela 2 - Campeonato Distrital de Juniores e Taça Distrital

Data	Jogo Disputado	Local	Distância (KM)
14 -10-2017	Diogo Cão VS Abambres	UTAD	0
21-10-2017	Murça VS Diogo Cão	MURÇA	35
28-10-2017	Régua VS Diogo Cão	RÉGUA	25
11-11-2017	Diogo Cão VS Sabroso	UTAD	0
18-11-2017	Flaviense vs Diogo cão	CHAVES	70
02-12-2017	Diogo Cão VS Constantim	UTAD	0
09-12-2017	Vila Real VS Diogo Cão	VILA REAL	0
16-12-2017	Diogo Cão VS Alijoense	UTAD	0
06-01-2018	Sabrosa VS Diogo Cão	SABROSA	20
13-01-2018	Diogo Cão VS Valpaços	UTAD	0
20-01-2018	Chaves VS Diogo Cão	CHAVES	70
03-02-2018	Abambres VS Diogo Cão	UTAD	0
10-02-2018	Diogo Cão VS Murça	UTAD	0
24-02-2018	Diogo Cão VS Régua	UTAD	0
03-03-2018	Sabroso VS Diogo Cão	VILA POUCA	25
10-03-2018	Diogo Cão VS Flaviense	UTAD	0
17-03-2018	Constantim VS Diogo Cão	VILA REAL	0
30-03-2018	Diogo Cão VS Vila Real*	UTAD	0
14-04-2018	Alijoense VS Diogo Cão	ALIJO	40
21-04-2018	Diogo Cão VS Sabrosa	UTAD	0
25-04-2018	Diogo Cão VS Vila Real	UTAD	0
28-04-2018	Sabroso VS Diogo Cão**	VILA POUCA	25
05-04-2018	Régua VS Diogo Cão**	MONDIM	25
12-04-2018	Valpaços VS Diogo Cão	VALPAÇOS	75
19-04-2018	Diogo Cão VS Chaves	UTAD	0

*¼ Final taça Distrital

** ½ Final Taça Distrital

*** Final Taça Distrital

Ao observarmos o calendário através desta tabela podemos verificar que a deslocação mais distante que tivemos foi no jogo a contar para a penúltima jornada do campeonato à região de Valpaços. O trajeto mais difícil foi a deslocação a Mondim de Basto devido à sinuosidade do trajeto.

Infelizmente continua a haver campos (Constantim e Flaviense) onde o piso é terra o que dificulta bastante a prática da modalidade especialmente em dias de chuva.

O jogo contra o Sabroso de Aguiar realizou-se no Complexo Desportivo de Vila Pouca. De realçar é o facto de haver quatro equipas no concelho de Vila Real o que facilitou a nível de transporte para o clube

1.5 Caracterização da equipa

O plantel da equipa de juniores da ADCE DC oscilou ao longo da época no que diz respeito ao número de jogadores. Houve jogadores que vieram no início da época provenientes de outros clubes, no entanto, passado algum tempo foram saindo. A maioria dos jogadores são da casa, ou seja, têm cerca de 10 anos neste clube.

O quadro que se segue apresenta o plantel inicial da pré-época, bem como a sua composição antropométrica.

Tabela 3 - Composição Antropométrico Plantel

NOME	POSIÇÃO	ALTURA (CM)	PESO (KG)	DATA DE NASCIMENTO	IDADE
GS	Guarda Redes	1,83	72	15/06/2000	18
FF	Defesa Central	1,76	63	01/02/2000	18
CB	Defesa/Médio	1,70	71	04.02.2000	18
DG	Lateral Esquerdo	1,79	64	28/07/2000	18
DS	Lateral Esq. /Dir.	1,67	62	29/10/2000	17
RC	Lateral/Médio	1,82	71	13/01/2000	18
RR	Médio Ofensivo	1,68	63	12/02/2000	18
TM	Médio Interior	1,72	62	08/06/2000	18
MC	Later. Dir.	1,80	67	17/05/2000	18
RM	Médio	1,77	65	05/01/2000	18
MB	Ala Dir/ Esq.	1,78	64	09/04/2000	18
DM	Ala Dir./ Esq.	1,76	81	27/01/2000	18
GA	Ala Dir./ Esq.	1,79	69	09/04/2000	18
GA	Central	1,78	70	31/07/1999	19
JÁ	Avançado	1,67	72	11/08/1999	19
BC	Lateral	1,81	74	11/08/1999	19
DC	Médio	1,79	76	19/08/1999	19

MC	Médio	1,69	65	08/04/2000	18
DB	Médio	1,86	75	16/07/2000	18
MÉDIA		1,76	68,72		18,16

Ao analisarmos a tabela anterior verificamos que a média de altura dos jogadores é de 1,76 cm e o peso médio é de 68,72 Kg. Se compararmos com os jogadores do mesmo escalão dos três grandes de Portugal; Sporting, Porto e Benfica, podemos concluir que é uma média baixa da variável altura já que esses jogadores apresentam uma média de altura acima do 1,80 cm (Dados fornecidos pelo site Zero Zero).

Um dado interessante que retirarmos desta tabela é o facto de 11 atletas do plantel terem nascido nos primeiros 4 meses do ano o que poderá influenciar o rendimento principalmente a nível físico através do Efeito da Idade Relativa (EIR) como afirmaram *Helsen et al* (2005) num estudo revelado onde se verificou que os atletas mais velhos apresentam um estado maturacional mais avançado. Os mesmos autores referem ainda que os jogadores mais velhos são mais desenvolvidos a nível psicológico e cognitivo *Helsen et al* (2005).

Para além do que foi referido, existem autores que afirmam que os atletas mais velhos do mesmo escalão etário, têm maior capacidade na obtenção dos objetivos propostos Baker & Logan (2007).

Apesar de na presente tabela constar 4 jogadores que nasceram em 1999, somente 3 fizeram parte dos planos para a época, já que um desses atletas deixou a equipa no início do campeonato. Isto quer dizer que apenas 3 atletas são do segundo ano o que ainda mais valoriza um plantel onde a maioria dos atletas são do primeiro ano.

Musch & Grondin (2001) afirmou num estudo desenvolvido do EIR que em várias modalidades no alto rendimento os clubes acabam por fazer uma seleção de jogadores que nasceram principalmente no primeiro trimestre do ano.

Podemos então concluir em relação ao EIR que os clubes que tenham atletas nascidos no primeiro trimestre do ano, têm maior probabilidade de atingir resultados mais positivos.

No entanto, no nosso panorama distrital, infelizmente não podemos ter este tipo de seleção de jogadores devido à escassez. Apesar disso seria interessante analisar o EIR neste nível para verificar se realmente apresentamos as mesmas conclusões.

1.6 Caracterização das Condições de Trabalho

Foi importante a evolução que a ADCE teve nos últimos anos no que diz respeito às condições de trabalho. Desde o espaço de treino, ao material disponibilizado pela direção para a operacionalização dos treinos, penso ter havido um salto qualitativo no desenvolvimento das condições que neste momento o clube apresenta.

1.6.1 Recursos Físicos

Antes de analisarmos os recursos físicos, importa referir que a ADCEDC tem em vigor, durante os próximos 10 anos, um protocolo com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) onde contempla a partilha do seu complexo desportivo, nomeadamente os 2 campos de relva natural e o campo de relva sintético. Há cerca de 2 anos foi construído balneários de apoio aos campos para usufruto dos atletas e estudantes.

Foi realizado um protocolo de cooperação entre a UTAD e a ADCEDC onde o clube pode usufruir do complexo desportivo. A natureza deste protocolo visa o usufruto das instalações todos os dias das 18h30 às 21h30. Em relação aos fins de semana a ADCEDC precisa de autorização por parte das entidades competentes da UTAD, pedida sempre com 5 dias de antecedência. O presente protocolo está em vigor desde abril de 2018 e é válido até dezembro de 2024.

Posto isto, a ADCEDC tem ao seu dispor os 3 campos disponíveis na UTAD onde todos os escalões de futebol treinam e jogam ao fim de semana. Também no ano passado foi disponibilizado um contentor onde o clube guarda todo o material inerente ao treino e aos jogos. Esta solução é provisória já que o contentor é demasiado pequeno para ostentar o material de todos os escalões.

A direção da ADCEDC juntamente com a UTAD está a fazer esforços para que se consiga a melhor solução

A tabela abaixo mostra-nos os espaços utilizados para o treino da equipa de juniores na época 2017- 2018:

Tabela 4 – Distribuição e ocupação dos espaços

Departamento Futebol Formação Diogo Cão

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAMPO 1 (SINTÉTICO)	18:30-20:00	Benjamins	Infantis	Juniores	Iniciados	Juvenis
	20:00-21:30	Juniores (19:00-20:30)	Juvenis (19:00-20:30)?		Juniores (19:30-20:30)	
CAMPO 2 (RUGBY)	18:30-20:00	Iniciados	Juniores	Juvenis	Infantis	
	20:00-21:30					
CAMPO 3 (PISTA)	18:30-20:00	Infantis	Árbitros	Benjamins	Árbitros	Benjamins
	20:00-21:30					

Como podemos observar na tabela 4 a equipa de juniores efetuou 4 sessões de treino por semana. À segunda-feira a equipa iniciava o treino às 19.30 no campo 1 (sintético) devido aos escalões mais jovens treinarem até essa hora.

Às terças o treino era realizado no campo de rugby com o início às 19:00. Este espaço em muitas alturas tinha que ser partilhado com outro escalão devido à falta de espaço nos outros campos.

Já o treino de quarta era realizado no campo sintético às 19:00 e aproveitava sempre que possível para realizar jogos amigáveis.

O último treino semanal era efetuado à quinta-feira e tal como às segundas iniciávamos o treino às 19:30 no campo sintético.

De referir que desde que iniciou o campeonato no dia 14 de outubro passámos para 3 treinos semanais por 2 razões fundamentalmente: a primeira razão prendeu-se com a pouca afluência num dos treinos. A segunda razão tinha a ver com o o piso do campo 2 (rugby), em dias de chuva ficava impraticável o que nos levou a tomar a decisão de prescindir do treino desse dia.

1.6.2 Recursos materiais

No que concerne ao material disponível para a equipa de juniores, a figura abaixo mostra-nos que material tínhamos disponível para o treino:

Tabela 5 – Material de treino da equipa de juniores

Material Juniores	
Designação	Quantidade
BOLAS FUTEBOL	18
BOLAS RUGBY	1
SINALIZADORES	4 conjuntos de 40
MALGAS	2 conjuntos de 20
CONES	3 conjuntos de 10
BARREIRAS	16
ESTACAS	20
MINI-BALIZAS	8
ESCADAS DE COORDENAÇÃO	4
ELÁSTICO DE TRAÇÃO	1
BOLA MEDICINAL	1
COLETES	4 conjuntos de 4 cores
STEP	1
TRX	1
COLCHÕES	2
HALTERES (10kg)	4
BARRA OLIMPICA (20KG)	1
ROLDANAS (10KG)	4

Como se pode verificar na tabela 4 a equipa de juniores estava bastante apetrechada a nível de material o que aumentava a qualidade de treino. Esta situação deve-se à clara aposta por parte da direção em criar as melhores condições possíveis para que os treinadores desenvolvessem um trabalho o mais satisfatório possível.

1.7 Plantel da equipa

A tabela que se segue refere-se às características dos jogadores a nível qualitativo que nós achamos pertinente realçar:

Tabela 6 – Características dos jogadores

Nome	Posição	Pé dominante	Caraterísticas
BC	Lateral	Direito	Seguro a defender, forte a atacar. Bastante rápido. Muito comunicativo
CB	Defesa central	Direito	Muito forte fisicamente, excelente atitude competitiva. A melhorar técnica individual
DB	Médio Interior	Direito	Muito forte fisicamente, excelente atitude competitiva. A dimensão psicológica
DC	Médio Interior	Esquerdo	Excelente interpretação do jogo. Extremamente inteligente. Técnica acima da média. A melhorar dimensão física.
DS	Lateral Esq. /Dir.	Direito	Excelente atitude, interpreta bem o jogo. muito esforçado. A melhorar dimensão física e técnica.
DG	Lateral Esquerdo	Esquerdo	Extremamente rápido, muito competitivo. Remate poderoso Boa técnica individual. A melhorar dimensão tática.
DM	Avançado	Direito	Boa técnica individual, remate colocado. A melhorar dimensão física.
FF	Defesa Central	Direito	Excelente na fase de construção. Boa leitura. A melhorar dimensão física e psicológica.
GA	Defesa Central	Direito	Excelente capacidade física. Muito forte no jogo aéreo. A melhorar dimensão técnica.
GS	Guarda Redes	Direito	Muito forte entre os postes. Seguro nas manchas. A melhorar saídas nas bolas altas.
JA	Ala	Direito	Muito rápido e imprevisível. Excelente técnica individual. A melhorar tomada de decisão.
LL	Ala	Direito	Rápido e forte fisicamente. A melhorar interpretação do jogo.
MC	Later. Dir.	Direito	Muito rápido e extremamente rápido. Muito forte no jogo aéreo. A melhorar dimensão técnica.
MB	Avançado	Direito	Rápido e imprevisível. Muita dedicação e empenho. A melhorar dimensão física.
PM	Lateral	Direito	Excelente perceção tática do jogo. Boa técnica individual. A melhorar dimensão física.
RR2	Lateral	Direito	Poderoso fisicamente. A melhorar dimensão técnico-tática.
RC	Médio	Direito	Muito forte nos duelos individuais. Poderoso nos lances pelo ar. Tecnicamente evoluído. A melhorar dimensão tática.
RR	Médio interior	Direito	Muito boa técnica individual. A melhorar velocidade e agressividade.
RM	Médio interior	Direito	Excelente interpretação do jogo. Extremamente inteligente. Técnica acima da média. A melhorar dimensão física.
TM	Médio Interior	Direito	Excelente técnica individual. Forte taticamente. A melhorar dimensão física e atitude competitiva.

2. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

É consensual que a metodologia apresentada depende de treinador para treinador. Acredito plenamente que independentemente do nível onde cada um está inserido, todos os treinadores têm influências de técnicos de renome e ou de investigadores que têm apresentado considerações nesta matéria.

Antes da qualquer metodologia que se possa apresentar, parece-nos importante definir uma planificação coerente e eficaz para que nos possamos organizar nas várias dimensões. É de importância máxima conhecer bem a realidade onde estamos inseridos para que possamos definir que tipo de trabalho queremos desenvolver.

Segundo Mourinho cit. por Oliveira *et al* (2006) "Programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturem todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões e a competição".

Para Travassos (2014) a complexidade dos exercícios no treino deve ser adaptada aos jogadores que cada equipa possui. Refere ainda que cada treinador tem ideias próprias e deve adaptar sempre a sua visão às circunstâncias, percebendo quando a sua metodologia efetivamente não resulta, ter consciência para alterar até chegar aos jogadores.

Moreno (2001) afirmou que a conceção do treino tem como objetivo a equipa e os jogadores obterem capacidades suficientes tanto coletivas como individuais através do modelo de jogo de forma a potenciar ao máximo o seu jogo. O mesmo autor referiu ainda que o treino tem de ter em conta quatro dimensões de forma isolada: a dimensão psicológica, física, tática e técnica.

Conforme refere Anacleto (2008) "As decisões de planificação, pelo seu valor preditivo como decisões de interface entre a teoria e a prática, também, entre a estrutura conceptual e operacional dos treinadores, ocupam um lugar de destaque para o desenrolar da atividade". Refere ainda que "ao planificar, o treinador confronta-se com as suas ideias e crenças, com os seus conhecimentos teóricos e a realidade do contexto no qual irá ser desenvolvida a sua planificação".

2.1 O Treinador

Parece unânime que não deve haver um estilo pré-definido de um treinador. Este deve adaptar-se à realidade onde está inserido e sobretudo deve ser versátil no seu estilo de liderança. (Gomes, 2009).

A comunicação do treinador perante o grupo deve ser assertiva, firme e acima de tudo coerente. Na minha opinião, um treinador que não consiga chegar com a sua comunicação aos jogadores pouco importa a metodologia que apresente.

Marques (2001) afirmou que os treinadores mais afetivos têm um maior controlo nos seus jogadores e apresentam índices de maior sucesso nos escalões de formação.

Julgo que o treinador deve ter um equilíbrio muito grande naquilo que faz perante os seus jogadores. Se por um lado deve ser exigente no que toca à seriedade no trabalho, por outro deve adaptar-se às diferentes situações de cada jogador. Como alguém sabiamente referiu um dia “nem tanto ao mar, nem tanto à terra”. Um treinador que seja demasiado permissivo vai ter dificuldades em liderar um grupo de uma forma organizada, mas se for demasiado rigoroso, arrogante e passar a ideia que sabe tudo de futebol, tenho a certeza que os jogadores se afastarão. E isto, acontece na formação, e no futebol de alto rendimento.

Segundo Rosado (2000) o treinar deve ser encarado como um dom ou uma aptidão para, e devem dominar uma diversidade de competências e conhecimentos que devem ser moldados e adaptados às circunstâncias.

Na mesma linha de pensamento está Costa (2005) referindo que o correto de hoje poderá estar incorreto amanhã. O adequado de hoje amanhã poderá estar completamente inadequado e ultrapassado. Hoje em dia a constante atualização de informação fornecida pela ciência, leva os treinadores a estarem a par da evolução das variáveis do futebol.

Araújo (1994) afirmou que o treinador deve requerer uma panóplia de competências e conhecimentos sobre as diferentes dimensões que envolve o processo de treino e consequente jogo. Refere ainda que o treinador deve ter arrumado na sua gaveta mental domínios como a organização do treino, a

liderança e principalmente saber gerir a sua comunicação para o seio do grupo. (Araújo,1994).

Algo que evoluiu nos últimos anos foi a necessidade de as equipas serem lideradas por treinadores especializados e deixar cair por terra a ideia de que qualquer um pode ser treinador, basta para isso, ter um passado desportivo (Rosado & Mesquita, 2008).

Ramos (2003) afirmou que como o futebol tem um grande impacto na sociedade, é crucial que na formação, os jovens sejam devidamente acompanhados e ensinados, não só pelo aspeto desportivo, mas também na vertente social.

Alertando para a responsabilidade que um treinador tem na formação dos jogadores, Macedo (2002) mencionou o facto de o processo de treino ser extremamente complexo, exige do treinador uma orientação de ideias que possam fazer evoluir o atleta sem ultrapassar etapas.

É unânime a árdua tarefa de um treinador de formação. Existem diversos fatores que condicionam à partida o trabalho de um treinador. Se não houver um trabalho prévio por parte dos clubes em blindar interferência dos pais, a criação de condições para que o treinador desenvolva o trabalho de uma forma saudável e positiva e a uniformização de linhas orientadoras para os diferentes escalões, podemos colocar em causa a eficiência de um treinador.

Neste ano houve uma maior preocupação em que os elementos da equipa técnica tivessem um papel diferenciado nas suas funções. Assim, achámos fundamental ter na nossa estrutura um treinador específico de Guarda-redes. A função do Treinador Adjunto para além de auxiliar o treinador principal na operacionalização das tarefas, teria um papel mais próximo dos jogadores.

Como este ano que passou não havia nenhum coordenador definido no futebol de 11, juntamente com os treinadores dos outros escalões tentámos uniformizar aquilo que era denominado a nossa ideia de jogo. Esta passava essencialmente por incutir um futebol vistoso, um futebol que chamasse a atenção de quem estivesse a assistir. Um futebol onde os princípios de jogo estivessem bem presentes nos no entendimento dos jogadores. Tentámos que os atletas interpretassem todos os momentos do jogo de forma a que tivessem diferentes soluções para os diferentes momentos do jogo.

A equipa técnica foi constituída por 3 elementos como nos mostra a tabela abaixo:

Tabela 7 – Equipa técnica da equipa sub-19

NOME	FUNÇÃO
<i>Nuno Guerra</i>	Treinador Principal
<i>Pedro Barbosa</i>	Treinador-Adjunto
<i>Diogo Silva</i>	Treinador Guarda-Redes
<i>Filipe Sousa</i>	Diretor de Equipa
<i>Paulo Costa</i>	Massagista
<i>Samuel Quinteira</i>	Fisioterapeuta

Relativamente à equipa constituída para a equipa sub-19, à exceção do fisioterapeuta, são elementos que trabalham há alguns anos juntos o que levou a que houvesse uma agregação de forças para que todos rumassem para o mesmo lado.

O Treinador Diogo Silva fez um trabalho fantástico o Guarda redes GS. Já o meu treinador-Adjunto Pedro Barbosa foi o quarto ano que trabalhámos juntos e é uma pessoa em quem confio plenamente.

Quanto ao diretor e Massagista, Filipe Sousa e Paulo Costa respetivamente, são pais de atletas deste plantel e disponibilizaram-se para colaborar no que fosse preciso e em boa verdade foram incansáveis nas suas funções.

O fisioterapeuta Samuel Quinteira esteve a colaborar com o clube pela primeira vez e demonstrou sempre o seu grande profissionalismo.

Para além deste corpo, o apoio dado pelos pais dos atletas é extremamente importante. São eles que nos acompanham nos jogos, transportam os jogadores quando necessário.

Um fator muito positivo é haver alguns diretores que apesar de estarem ligados a outros escalões, disponibilizaram-se para ajudar no que foi necessário e isso para nós é um conforto enorme.

2.2 O Jogador

Cada ano que passa mais me questiono sobre a forma como nós, aspirantes a treinadores, implementamos a metodologia de treino nas etapas de formação. Todos temos o sonho de treinarmos grandes equipas de futebol, equipas de renome, equipas do top nacional. Mas será que estamos a seguir o caminho mais correto? Aquilo que se tem verificado nas equipas de formação nos últimos anos, é um futebol demasiado condicionado, um futebol demasiado tático. Raramente se vê jogadores a ir no “um para um”, porque se isso acontecer, o treinador de imediato repreende e diz “passa a bola” “não sejas egoísta”. Isto é de facto, na minha opinião, motivo de preocupação.

Seguindo a minha linha de pensamento na reflexão anterior, ao analisarmos a proveniência dos melhores jogadores do mundo, constatamos que vieram de zonas pobres e bairros, o que os levava a ir para a rua jogar sem regras, descalços e sem orientações técnicas.

Garganta (1991) afirmou que a formação do jovem atleta não tem uma sequência linear. Recorda que as capacidades motoras do jovem atleta ostentam um nível de desenvolvimento diferente e cada caso particular é único. Afirmar ainda que o processo de treino tem de ser adaptado às exigências do nível onde está inserido.

O futebol de rua é a situação mais natural que os jovens podem encontrar e a sua grande vantagem está no facto de quem o pratica adota uma postura bastante competitiva, para além de ter imensos benefícios em praticar nos diferentes tipos de terreno (Garganta, 2006).

Para Araújo (1994) a correta preparação do jovem atleta é nos dias atuais considerado uma ferramenta poderosa no que diz respeito a futuros êxitos a nível desportivo. Na mesma linha de pensamento Pacheco (2002) insiste que é necessária uma metodologia adequada ao jovem atleta, bem como um modelo de formação que vise complementar o melhor desempenho do jovem jogador.

O que se tem verificado é que futebol de formação dos clubes mais humildes os treinadores oriundos ainda em formação académica não têm experiência a trabalhar com crianças, e isso condiciona a forma mais adequada de treinar.

2.2.1 Etapas de Formação

Parece-nos fundamental que o treinador de futebol nos escalões de formação conheça e entenda as diferentes etapas de desenvolvimento dos atletas para que não haja o erro de aplicar processo de treino desajustados e inadequados o que coloca em sério risco o desenvolvimento correto do jovem atleta.

O futebol atual exige dos seus praticantes ritmos cada vez mais intensos, variação de ritmo cada vez mais constantes tanto na defesa como no ataque. Assim, não devemos descuidar a preparação física geral e específica. A tabela abaixo apresenta-nos a plasticidade das capacidades motoras ao longo do crescimento, desde a idade escolar até a adolescência.

Tabela 8 – Plasticidade das capacidades motoras, (Adaptado de Conzelman, 1998)

Idade	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Flexibilidade													
Capacidades coordenativas													
Velocidade													
Força													
Força rápida Homem													
Força rápida Mulher													
Resistência													
Impulso de crescimento Homem													
Impulso de Crescimento Mulher													

Trabalhar as capacidades motoras de uma forma específica e isolada são na nossa opinião, cada vez mais importante no futebol de formação. Mas para isso é necessário estar bem informado e fundamentar bem as decisões feitas.

Por outro lado, é de grande importância trabalhar os princípios em cada etapa, princípios esses, que irão desenvolver comportamentos tanto a nível ofensivo como defensivo. Aliás o mesmo autor ressalva a significância destes princípios serem incutidos, pois fazem parte do crescimento dos jovens atletas para melhor compreensão do jogo bem como das suas características específicas (Abbagnano, 2007).

Assim, na tabela abaixo mostramos os princípios que devem ser aplicados em etapas e fases para diferentes idades segundo alguns autores:

Tabela 9 – Princípios fundamentais dos jogos desportivos coletivos (adaptado de Bayer, 1994)

	DEFESA	ATAQUE
DIVERSIFICAÇÃO (5-8 ANOS)	Jogos variados e diversificados com passagens pelas funções ofensivas e defensivas de maneira livre.	
INICIAÇÃO (9-11 ANOS)	- Apresentação de referenciais com base no oponente e com pouca delimitação espacial; - Ênfase na defesa individual setorial (maior preocupação com o adversário do que com o setor); Maior ênfase na ocupação de espaços no âmbito da profundidade do campo (muita referência ao alvo).- Ênfase na marcação (aproximação e abordagem, 1x1), na dobra de marcação (2x1) e no fechamento de linhas de passe (1x2, 2x3). - Desenvolvimento de noções de flutuação do bloco, com maior referência em âmbito de largura do campo.- Ênfase no posicionamento atrás e à frente da linha da bola, principalmente nos momentos de recomeço do jogo (tiro de meta, falta, lateral, escanteio).- Enfatizar as ações defensivas com base nas zonas de atuação, que podem ser de “conforto” ou de “risco”.	- Organização do ataque enfatizando um jogo mais direto (através de passes longos), mas apresentando opções para a constituição de um jogo mais indireto (através de passes curtos).- Procurar manter um equilíbrio setorial na distribuição dos jogadores, pois as movimentações centram-se muito na trajetória da bola.- Ênfase na exposição de referenciais que facilitem a organização ofensiva no momento de recomeço do jogo.- Organização ofensiva com ênfase em bolas lançadas para as extremidades da largura e profundidade do campo, pois o centro de jogo geralmente é mais congestionado.- Enfatizar a busca por situações de superioridade e igualdade numérica principalmente próximas ao alvo (1x1, 2x2, 1x0, 2x1, 3x2) para facilitar as finalizações
TRANSIÇÃO (12 ANOS – 14 ANOS)	- Defesa individual setorizada com maior delimitação espacial.- Desenvolvimento de uma maior compactação em largura e profundidade.- Ênfase nas ações com referenciais mais setoriais do que individuais.- Regra do impedimento: apresentação de ações mais individualizadas.- Desenvolvimento da pressão ao portador da bola, com indução a zonas de maior dificuldade para o atacante e fechamento de linhas de passe.- Apresentação de noções de retorno para trás da linha da bola em momentos de quebra de marcação.- Bloqueio de corredores, principalmente o central.- Desenvolvimentos de ações iniciais com o goleiro atuando como cobertura.	- Sobreposição de um jogo indireto (através de passes curtos) na relação com um jogo direto (através de passes longos), principalmente no setor ofensivo.- Devido a uma maior compactação, enfatizar movimentos de concentração e expansão do bloco, para assim facilitar a troca de passes.- Utilização do goleiro como linha de passe para eventuais dificuldades nas saídas do campo defensivo.- Enfatizar movimentos com alternância simples de posições em meio à construção de ações ofensivas.-
ESPECIALIZAÇÃO (15 ANOS – 17 ANOS)	- Defesa individual setorizada com desenvolvimento de referências zonais.- Ênfase na constituição de linhas defensivas, configurando o todo como um bloco compacto e coeso.- Criação de zonas de pressão.- Apresentação de movimentações que induzam a bola para zonas de pressão.- Estratégias coletivas para reequilíbrio após quebras de linhas defensivas.- Desenvolvimento de ações de “pressing” na busca da retomada da posse de bola.	- Estruturação de um jogo mais indireto (através de passes curtos), enfatizando a aproximação e abertura de linhas de passe. Utilização do goleiro como linha de passe facilitadora da manutenção da posse de bola. - Criação de movimentos mais frequentes com alternância de posições em diferentes zonas do campo. - Desenvolver movimentações para quebra de linhas defensivas do adversário e consequentemente abertura de espaços para infiltrações.
CONSOLIDAÇÃO (≥ 17 ANOS)	Direcionado aos interesses inerentes ao modelo de jogo exposto pelo treinador	

Wein (2004) afirmou que era necessário adaptar o jogo ao jovem atleta e não a criança adaptar-se ao futebol adulto. Ora se nos dias de hoje visionarmos um jogo no escalão de benjamins, verifica-se que o treinador tenta implementar

ideias de equipas seniores de renome nacional. Este facto leva-nos a refletir sobre esta temática...de quem é a culpa? Dos formadores? Dos próprios treinadores que não têm noção do nível onde estão inseridos?

Existe na literatura quem realmente aponte inúmeras razões para que o futebol “puro” esteja a desaparecer. Assim Garganta (2006) realçou o facto de as cidades crescerem a ritmo desmesurado e arrastar as populações dos meios rurais, retiram a possibilidade as crianças jogarem futebol na rua. Outro fator prende-se com a impossibilidade de os pais estarem com os filhos na rua devido ao estilo de vida existente Garganta (2006).

Stafford (2005) propôs um modelo denominado Long-Term Athlete Development (LTAD) para o desenvolvimento dos jogadores por etapas. Este modelo visa potenciar e maximizar todas as capacidades dos jovens atletas. Assim, foram consideradas 6 etapas como podemos verificar na figura abaixo:

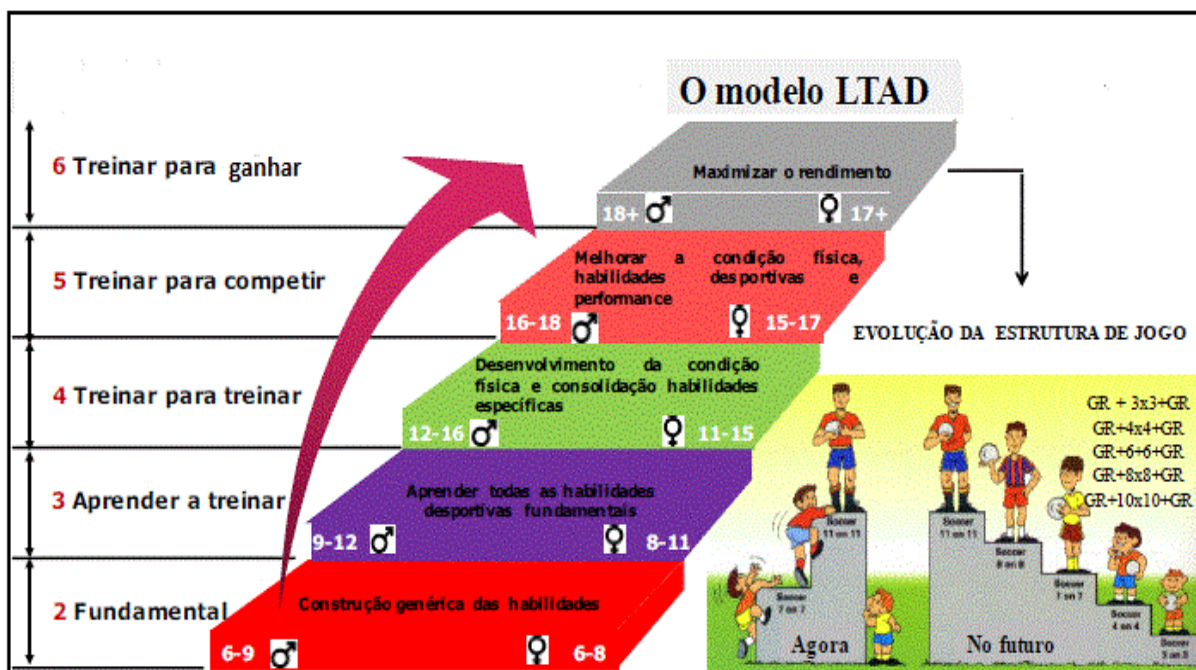


Figura 1 – Etapas do Modelo LTAD (adaptado de Stafford, 2005)

Como podemos verificar, a primeira etapa é denominada por Starfford (2005) como fundamental, cujas diretrizes apontam na indicação de exercícios que potenciem a aprendizagem motora. O autor afirma que esta etapa é direcionada para 6-8 anos no caso dos rapazes e 6-9 anos no caso das raparigas. Jogos

divertidos e habilidades motoras são apontados por este autor importantes para o desenvolvimento das suas capacidades

A etapa “aprender a treinar” é direcionado às idades 8-11 anos no caso das raparigas e 9-12 anos para os rapazes segundo Stafford (2005), que aponta esta fase para a aprendizagem das “habilidades motora específicas”. Este autor refere que as crianças nesta idade devem dar ênfase ao treinar de uma forma repetida sem dar importância ao resultado dessa tarefa.

Passando para a etapa “Treinar para treinar”, o autor acima referido afirma que é direcionado para rapazes entre os 12-16 e para raparigas entre os 11-15 anos. Esta etapa é referida por Stafford (2005) como uma fase especialmente sensível para o desenvolvimento físico e das habilidades técnico-táticas. Afirma ainda que esta etapa é a ideal para treinar a condição física, nomeadamente a força e a resistência aeróbia.

O modelo LTAD apresenta na etapa 5 “Treinar para competir” nos rapazes entre os 16 e 18 anos e nas raparigas 15-17 anos. Trata-se de uma etapa propícia para potenciar atletas para situações de competição. Aliás Stafford (2005) refere que é nesta fase fundamental monitorizar o efeito do treino e da competição para que possam corrigir eventuais limitações dos atletas bem como identificar as suas qualidades.

A última etapa de preparação do modelo LTAD “Treinar para ganhar” ocorre a partir dos 18 anos no caso dos rapazes e após os 17 anos nas raparigas. De uma forma geral procura-se segundo Stafford (2005) preparar os atletas para atingir altos níveis de rendimento e para as exigências que daí advêm. É um período que ao nível da tática há uma predominância maior de forma estabelecer as melhores estratégias de jogo em função dos pontos fracos e fortes do adversário.

Na figura 1 não consta a etapa “Retenção” o mesmo autor também a contempla, mas neste caso esta fase é direcionada para dirigentes e treinadores.

Apesar do modelo LTAD referenciar etapas para determinadas idades, importa ressaltar que o treino deve ser adaptado e adequado ao desenvolvimento individual e não por idade cronológica (Stafford (2005).

Para além do modelo enunciado parece-nos importante abordar de uma forma sucinta de um outro modelo de formação desportiva: “Modelo para a participação Desportiva de Coté”. Este modelo foi criado em 1999 por Jean Coté, tendo sido aprofundado em 2002, na qual dividiu em 3 etapas:

A primeira etapa engloba crianças dos 6 aos 12 anos e deve ser implementado experiências diversificadas e deve dar-se primazia ao divertimento em detrimento da competição. Habilidades como correr, saltar e lançar devem ser considerados como prioridade Coté & Hay (2002).

A segunda etapa enquadra crianças entre os 13 e os 16 anos onde deve ser realizado um trabalho especializado. Esta etapa prima pela aprendizagem do treino. Os atletas devem aprender a treinar para se prepararem para o jogo Coté & Hay (2002).

A última etapa segundo o mesmo autor diz respeito a jovens com mais de 16 anos, onde os jovens aprendem a competir para chegarem à fase de competirem para ganhar. A performance aumenta de intensidade e a exigência é muito maior Coté & Hay (2002).

2.3 O Jogo

Como ponto prévio Frade (2013) cit. por Mendonça (2014) refere que antes está a ideia de jogo e só depois está o modelo de jogo. Sendo assim, podemos dizer que o modelo de jogo é a fabricação da ideia de jogo que o treinador tem.

As ideias de jogo que um treinador adote deve estar perfeitamente clarificado. Saber que tipo de dinâmicas se pretende implementar, tipos de comportamentos dentro do campo que o treinador quer que os seus jogadores tenham, pensamos que o processo de treino será mais organizado, disciplinado e controlado.

Posto isto, foi proposto pela direção/coordenação da ADCEDC criar um modelo base onde efetivamente tivesse como objetivo primordial a evolução dos atletas. Outro objetivo preponderante que a direção/coordenação impôs foi que os atletas percebessem e interpretassem o melhor possível os momentos de jogos e os seus princípios.

Tamarit (2013) diz-nos que a ideia de jogo é o futebol que o treinador tem na sua mente que gostaria que a sua equipa levasse a cabo em competição. Para que isso aconteça, o treinador deverá sistematizar a sua ideia de jogo em princípios subprincípios de forma a torná-la mais perceptível para ele e para os seus jogadores.

Frade (2013) cit. por Mendonça (2014) refere que a ideia de jogo terá de ter sempre algo de imprevisível na sua aplicação real ao jogo devido às características dos jogadores, dos adversários, etc., logo o fator de imprevisibilidade terá de ser tomado em conta no treino.

2.3.1 Modelo de Jogo

De acordo com Castelo (2009), o modelo de jogo é constituído por uma grande quantidade de aspetos, alguns mais relacionados com a forma como o treinador operacionaliza o processo e outros mais relacionados com as crenças dos jogadores, ideias dos dirigentes e história do clube.

Garganta (2007) defendeu que devemos criar uma forma de jogar própria e nessa criação existe uma identidade dividida em quatro momentos; Organização Ofensiva; Transição ataque defesa; Organização defensiva e Transição defesa ataque, não esquecendo alguns autores que defendem que os esquemas táticos são o quinto momento do jogo. Para cada momento estes princípios devem ser reconhecidos pelos jogadores como interação de toda a equipa de acordo com a ideia do treinador.

Oliveira (2004) refere que os momentos de jogo podem aparecer aleatoriamente, já que a ordem em que eles se apresentam não é possível de ser antecipada. Apesar desta diferenciação dos momentos de jogo eles naturalmente não se dissociam.

Os treinadores ao pensarem os exercícios para a realização do processo de treino, fazem-no a pensar sempre na forma como melhorar os momentos de jogo. Daí a importância de saber fazer uma análise correta do jogo. No contexto de alto rendimento, os treinadores têm à sua disposição adjuntos na bancada que analisam todas as situações decorrentes. No contexto distrital cingimo-nos

áquilo que observamos no banco, o que por vezes cometemos erros porque não possuímos ferramentas que o alto rendimento disponibiliza.

2.3.1.1 Organização Ofensiva

Oliveira (2004) caracteriza a Organização Ofensiva como sendo os comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola e tendo como objetivo preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo

O modelo de jogo dos Juniores assentou em ideias que nós achámos importantes: Começando com a organização ofensiva, pretende-se que a equipa “abra” o campo. Os defesas centrais afastados à largura da área, os laterais subidos, colocados bem em largura, o médio centro posicionado sempre de forma a poder receber a bola e que assuma “as despesas do jogo”. Os médios interiores numa segunda linha no meio campo, os médios alas abertos e em amplitude, e o avançado bem profundo criando consecutivamente espaços entre os defesas centrais contrários com movimentações sucessivas.

O macro princípio do nosso jogo no momento da organização ofensiva é a circulação de bola para atrair os adversários. Este macro princípio é realizado com o objetivo de desequilibrar a equipa adversária, criando espaços nos corredores laterais e nas costas da última linha defensiva adversária. De preferência esta posse de bola é feita em circulação rápida e dinâmica com alternância entre passe curto e longo.

Segundo Castelo (2004) a organização ofensiva deve ser dividida em 3 etapas:

- 1) Etapa de construção
- 2) Etapa da Criação
- 3) Etapa da Finalização

Na “Etapa de construção” e no que toca à primeira fase de construção, o modelo de juniores da ADCE define como subprincípio “Bom equilíbrio posicional” com os centrais bem abertos, laterais profundos e médio defensivo à frente dos centrais. Circulação de bola a toda a largura com o objetivo de atrair adversário a um corredor para depois variar rapidamente ao corredor contrário e atacar o espaço em profundidade.

Quando a bola entra na segunda fase de construção pretende-se que os médios façam movimentos tipo carrossel por 2 motivos: a) arranjar espaços e sucessivas linhas de passe b) manter o equilíbrio defensivo no caso de perda da bola.

No que diz respeito à “Etapa criação” já estamos no meio campo adversário e nesse momento é preciso verticalidade e objetividade para chegar à etapa de finalização.

Aquilo que foi pedido aos atletas é que o objetivo passava criar dinâmicas para o mais simples possível chegar à zona de finalização adversária. Os alas nunca estão na mesma linha dos laterais com a seguinte lógica: se o lateral está bem aberto no campo, o ala procura espaços interiores de forma a libertar espaço para o lateral ser projetado e por outro lado sair da marcação do opositor direto.

Por parte dos médios e alas foi-lhes pedido que formassem triângulos e losangos para que houvesse permanente ligação entre eles e conseguíssemos de uma forma simples e objetiva sair da pressão do adversário chegar à zona de finalização.

Por último na “Etapa finalização” privilegia-se atacar os corredores laterais e tirar cruzamento. Pretende-se que as zonas de finalização sejam devidamente preenchidas para dar a melhor resposta aos cruzamentos. Avançados e médios tem cada um a sua tarefa de aparecer em determinadas zonas para não haver sobreposição de atletas. O objetivo é em primeiro lugar chegar ao golo e caso não seja possível, ganhar a “segunda bola” para que possamos dar continuidade às ações ofensivas e por outro lado não deixar que a equipa adversária saia em ataque rápido ou e/ou contra-ataque.

2.3.1.2 Transição Defensiva

Em relação ao momento da transição defensiva, Oliveira (2004) caracteriza-o como sendo os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à perda da posse de bola. Este momento é o passar de uma configuração mental para outra e se atinge o seu máximo qualitativo se for

realizada coletivamente, e em funções de umas coisas ou outras faz-se a maior ou menor velocidade Frade (2013) cit. por Mendonça (2014).

O macro principio da equipa de juniores em relação às transições defensivas é evitar que haja progressão da bola e recuperá-la ou de uma forma rápida ou de uma forma mais organizada.

Um dos comportamentos que tentamos incutir nos nossos jogadores é a mudança de atitude no momento que a equipa perde a bola, atitude essa que deve extremamente forte e agressiva.

Se por um lado a equipa deve estar preparada para fazer pressão imediata ao portador da bola no nosso momento da perda, por vezes em zonas altas do campo, como por exemplo na 1º fase de construção do adversário, por outro lado devemos ser capazes de recuperar o equilíbrio defensivo, e ajustar o bloco defensivo de uma forma mais ou menos baixa, de forma a que a equipa recupere o equilíbrio posicional.

2.3.1.3 Organização Defensiva

Teodorescu (2003) referia que a Organização defensiva reproduz uma etapa fundamental no jogo e exprime a oposição a uma equipa. Esta fase representa a oposição do defesa ao atacante adversário para tentar impedir todas as suas ações ofensivas.

Segundo Miranda (2005) o processo defensivo está diretamente ligado ao modelo de jogo apresentado pelo treinador.

Assim, baseado em vários autores e segundo as nossas ideias para o desenvolvimento do nosso processo de jogo, definimos a organização defensiva com especial atenção. O macro principio que os jogadores têm de perceber neste momento de jogo é que todos sem exceção têm de defender.

Um dos objetivos principais no nosso modelo de jogador é “proteger” o nosso corredor central. Não podemos permitir que o adversário tenha bola neste corredor, sob pena de nos desequilibrarmos. Castelo (1996) referiu que uma equipa deve posicionar-se defensivamente em função da bola, da baliza e dos adversários.

Posto isto importa perceber que tipo de defesa pretendemos; existem 3 tipos de defesa: individual, à zona e mista (Castelo, 1996). Nenhuma está descurada como é óbvio. Mas privilegiamos a defesa à zona.

Segundo Amieiro (2004) defender à zona é fechar os espaços próximos da bola tendo em conta a própria bola e os adversários. De uma forma coordenada os jogadores devem fechar os espaços onde não queremos a bola.

Para López (2003) a defesa à zona é processo mais adequado para dominar os espaços em função da bola.

Normalmente a nossa equipa defende no sistema 4X1X4X1. Na primeira fase de construção do adversário o nosso avançado “bloqueia o central com bola, não o deixando progredir no terreno. Os nossos alas fecham no corredor central em linhas com os médios interiores de forma a dar superioridade numérica.

O nosso médio mais defensivo tentar ocupar o espaço entre a nossa linha defensiva e média, de forma a executar corretamente as coberturas defensivas e os equilíbrios.

A nossa linha defensiva tenta estar o mais alinhada possível evitando que o adversário crie situações de finalização, estando constantemente em comunicação e respeitando os princípios da defesa.

Tal como referido anteriormente nenhum tipo de organização defensiva é posta de lado, mas temos de perceber quais as características dos nossos jogadores e dependendo do adversário que vamos defrontar, optamos pela estratégia que nós achamos mais eficaz.

2.3.1.4 Transição Ofensiva

Uma das grandes dificuldades com nos deparamos nos treinos e jogos é tentar passar a mensagem aos jogadores que têm de mudar a atitude consoante muda o momento do jogo. Estamos em organização ofensiva e de repente temos de ocupar rapidamente espaços para passarmos a atacar. Mudar o “chip” dos jogadores é bastante difícil.

Segundo Oliveira (2004) a transição ofensiva ocorre no momento em que a equipa ganha a posse de bola e imediatamente os jogadores têm que comportamentos ofensivos inerentes ao modelo de jogo em vigor.

O objetivo maior deste momento do jogo é mal a equipa recupere a bola, retira-a da pressão, seja em largura seja em profundidade e tentar aproveitar a desorganização da equipa adversária para fazer golo. Caso não haja possibilidade de aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária, procura-se iniciar a organização ofensiva.

2.3.1.5 Esquemas Táticos

Existem autores que definem os esquemas táticos (bolas paradas) como um momento de jogo, e eu pessoalmente, concordo na íntegra.

Em relação à sua sistematização Castelo (2003) referiu 4 temas para os esquemas táticos: bola de saída; livres diretos ou indiretos; os pontapés de canto; os lançamentos de linha lateral e os pontapés de saída

Os esquemas táticos vieram a revelar-se momentos de grande importância ao longo a época. Aproveitamos o facto de termos jogadores altos e agressivos no jogo aéreo para fazer golos principalmente nos cantos e por outro lado termos consistência defensiva nos esquemas táticos defensivos.

Castelo (2009), referiu que os esquemas táticos se desenvolvem num quadro de uma dada sincronização e, sequência comportamental individual e coletiva. Neste sentido, racionaliza-se comportamentos e soluções estratégicas/táticas em função da situação de jogo, encontrando-se as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objetivos do ataque ou da defesa.

Procuram-se através destes momentos, desenvolver na equipa um conjunto de soluções que sejam predeterminadas e padronizadas naquilo que são as rotinas e princípios macro que sustentam o modelo da equipa para estas situações, e que ao mesmo tempo comportem uma elevada adaptabilidade tático-estratégica em função do contexto específico em que estas se irão desenrolar em competição (Castelo, 2009).

2.4 O Treino

Segundo Castelo (2009) tem de haver necessariamente uma relação entre o modelo de jogo e o modelo de treino. Existem diversas formas de jogar e de obter resultados, bem como existem variadas formas de treinar (Garganta, 2004).

Para Castelo (2003) os exercícios de treino devem ser sistematizados, ou seja, se considerarmos que o jogo tem uma organização sistemática e metodológica, terá de haver elaboração de exercícios que vão ao encontro desta lógica. A construção de táticas individuais e coletivas devem ser levadas em conta na sua planificação.

Para o mesmo autor, o treino consiste na preparação, quer individual, quer coletiva, com o objetivo de melhorar a performance e de corrigir os erros que vão aparecendo quer no treino, quer no jogo. O objetivo é preparar a equipa para todos os cenários que possam acontecer no jogo. O treinador é o responsável por elaborar, planear e aplicar todo o processo de treino (Castelo, 2009).

Segundo Garganta (2004) não existem fórmulas perfeitas para desenvolver a ideia do jogo, no entanto, existem variadas formas de treinar. O mesmo autor refere que é importante construir uma tipologia de exercícios tendo em conta os défices que a equipa apresenta em jogo. Ainda para o mesmo autor tornou-se imperioso classificar os métodos de treino e sobretudo diferenciá-los (Garganta, 2004)

No entanto, Castelo (2009) refere que estes meios se suportam num conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras plausíveis ou possíveis, tanto no ataque como na defesa. Fomentam e induzem determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores, no sentido individual, na articulação intrassectorial ou intersectorial, como fazendo parte de uma organização coletiva superior.

Apesar desta necessidade de interação nos diferentes níveis de organização da equipa (jogador, sector e entre sectores), todas as decisões executadas pelos

jogadores, mantêm um certo grau de autonomia, improvisação e criatividade, na direção de um projeto e objetivo comum.

A eficiente operacionalização do treino é fundamental para a aquisição do nosso jogar, verifica-se a adequada incorporação dos princípios metodológicos em todo o processo.

A metodologia de treino que apresentamos teve como base as ideias de Jorge Castelo (2009, 2014).

Neste sentido a nossa equipa tinha um microciclo composto por 3 sessões de treino semanais a partir do momento em que o campeonato teve o seu início. As sessões eram realizadas à segunda, quarta e quinta. Os jogos realizavam-se ao sábado de tarde. Alguns jogos em casa realizaram-se já ao final da tarde devido à sobreposição de jogos com a equipa de iniciados.

Cada sessão de treino tinha aproximadamente 90 minutos, estando sujeito a alterações consoante as necessidades. O microciclo semanal era criado em função de 3 variáveis: O jogo anterior; o jogo seguinte e obviamente o nosso modelo de jogo. Por exemplo, se no jogo anterior a organização defensiva não funcionou, durante essa semana iríamos dar ênfase a esse momento não descurando o restante planeamento.

Para que haja uma fluidez do nosso jogo, devemos criar exercícios que potenciem o nosso jogo. Queremos que os jogadores criem rotinas nas dinâmicas coletivas. Pretendemos que todos os exercícios sejam executados com intensidade elevada.

Perante as nossas ideias não chega os jogadores executarem os exercícios se não perceberem a sua dinâmica. Não pretendemos que os nossos jogadores façam as tarefas automatizadas, queremos que criem rotinas, mas que acima de tudo interpretem os movimentos com e sem bola e o porquê de o fazerem. Só assim, na nossa opinião, poderão aplicar em jogo.

Os treinos aplicados durante a semana servem para desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual, no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte.

2.4.1 Métodos de treino

Para Castelo (2009), existem vários métodos para classificar as diferentes formas de treinar. Métodos de Preparação Geral (MPG) não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo.

Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino.

Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como: a Força; a Resistência; a Velocidade e a Flexibilidade. Neste âmbito relacionado exclusivamente com a dimensão física (Castelo & Matos, 2013)

De acordo com Castelo & Matos (2013), outro método de treino que podemos utilizar são os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG), estes utilizam a bola como centro de decisão dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo.

Existem quatro tipos básicos de MEPG: Exercícios descontextualizados, manutenção da posse de bola, organizados em circuito e, por último lúdico/recreativos.

No que diz respeito aos exercícios descontextualizados, Castelo (2009) referiu que estes métodos de treino são conceptualizados e operacionalizados, através de um conjunto de decisões/ações específicas, as quais, são realizadas sem terem em conta, os contextos situacionais que, o jogo de futebol estabelece e desenvolve.

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

O mesmo autor referiu que os métodos de treino para a manutenção da posse de bola são realizados no sentido de manter as conexões decisão/ação emergentes no jogo, na direção de um objetivo concreto e útil, mas condicionando-a à impossibilidade de finalizar.

Não havendo possibilidades imediatas de atacar a baliza adversária, os jogadores e a equipa deverão ter a capacidade de manter a bola em seu poder, pautando as suas decisões/ações pelo lado da segurança e equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo, de forma a evitar as constantes recuperações de bola do adversário e perigosas transições na direção da sua baliza. (Castelo, 2009).

Este autor referiu que as tarefas a realizar durante o circuito poderão ser individuais ou grupais, mais ou menos complexas do ponto de vista tático-técnico ou mais ou menos exigentes do ponto de vista fisiológico.

Ainda Castelo (2009) mencionou que os métodos de treino Lúdicos/Recreativos têm na sua raiz lógica estrutural e funcional, a criação de um sentido de tensão modelada de carácter individual e grupal, uma vez que se formula, na maior parte dos casos, em situações “jogáveis” e, simultaneamente, de alegria, de divertimento, de prazer, uma vez que o produto final desse “jogo” não é o resultado numérico atingido (vitória ou derrota), mas sim e, fundamentalmente, o momento vivido.

Pretendem-se fomentar as relações intrapessoais e interpessoais dos jogadores, apelando ao seu lado emocional inerente à sua dimensão humana.

Castelo & Matos (2013) diferenciou Métodos Específicos de Preparação (MEP) em seis partes distintas; Exercícios Metaespecializados, Padronizados, Setoriais, Competitivos, Finalização e Esquemas táticos.

Relativamente aos métodos de treino Metaespecializados, Castelo (2009) defende que a ocupação espacial dos jogadores se exprime numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo).

Neste âmbito, ao delimitarmos os espaços de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional.

Pretende-se através da utilização destes exercícios potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização estrutural coletiva da equipa.

Já no que toca aos métodos de treino Padronizados Castelo (2009) defende que é necessário desenvolver padrões e rotinas de jogo. Entendemos que este método seja aplicado numa forma controlada para não se criar a ideia do jogador mecanizado.

Relativamente aos métodos de treino por sectores Castelo (2009), refere que a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interação com os demais sectores da equipa (Setoriais e intersectoriais).

A matriz fundamental destes meios de treino, deriva da existência de uma atividade individual e cooperativa dos jogadores pertencentes ao mesmo sector (defensivo, intermédio e ofensivo) ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial (Castelo, 2009).

Este tipo de exercícios, tornam-se fundamentais na organização particular e geral da equipa, articulando e sincronizando as suas partes micro e macro numa dinâmica lógica e funcional.

Em relação aos métodos de treino competitivos Castelo (2009) consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual, bem como coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol.

Contribuindo assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do processo de treino ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e da equipa.

Por último, o método de treino Finalização são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, os quais procuram potenciar situações de remate

à baliza. Procuram criar soluções de caráter individual e coletivo para romper com a organização defensiva adversária para chegar ao grande objetivo do jogo, o golo (Castelo & Matos, 2013).

Assim, e com base principalmente no autor Jorge Castelo fomos criando unidades de treino (UT) onde cada exercício tinha de ter 4 componentes estruturais a ter em conta; Volume, Intensidade, Densidade e Frequência.

O volume é representa o aspeto quantitativo da atividade da equipa e de cada jogador, e é medido em função do tempo, de uma distância e do número de repetições (Castelo & Matos, 2013).

A Intensidade diz respeito à frequência motora dos jogadores e da equipa representada em unidade de tempo (Castelo & Matos, 2013). Segundo este autor existem 4 tipos de intensidade: baixa, média, alta e máxima.

É evidente que a intensidade tem a ver com o tipo de jogadores que temos ao dispor. Mas mede-se essencialmente através da frequência cardíaca (FC) (Bompa,1993).

A Densidade segundo Castelo & Matos (2013) é a relação temporal entre as series de exercícios e o repouso, na unidade de tempo. Ou seja, a Densidade representa as pausas feitas entre os exercícios.

A Frequência é definida como o número de repetições ou séries de exercícios na unidade de tempo, quando na sessão de treino, o número de sessões de treino por microciclo, ou ciclo anual de treino (Castelo & Matos, 2013).

Estes 4 fatores enunciados anteriormente constituem para nós uma ferramenta poderosa para melhor organizar o treino e acima de tudo apresentar mais qualidade durante a sessão de trabalho. Ou seja, podemos mais facilmente arrumar algumas questões quando elaboramos uma UT para que possa ter mais qualidade e uma sequencia lógica.

Segundo Castelo & Matos (2013:121) *“as condicionantes estruturais do exercício de treino são:*

Regulamentar – qualquer atividade desportiva necessita de um conjunto de regras ou leis que permitem a sua identificação entre as demais bem como a sua integridade e possibilidade de sociabilização entre os praticantes;

Espaço – representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, que o treinador pode conceber atendendo à dimensão;

Tático-técnica – visa potenciar a sistematização das situações dentro da lógica do conteúdo a ser treinado no exercício ou sessão de treino, potenciar o carácter alternativo das situações. O treinador pode manipular esta condicionante na concepção dos exercícios de treino utilizando uma, duas ou mais balizas, condicionando a utilização do membro inferior dominante, estabelecendo relações privilegiadas entre jogadores ou entre estes e determinados espaços de jogo, e direccionando as ações motoras dos jogadores.

Tempo – a manipulação desta condicionante o nível do exercício de treino pode ser consubstanciado sob o prisma da produção energética (anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico, aeróbio ou misto), sob o prisma estratégico-tático – utilizando o fator temporal através do qual o treinador pode definir momentos chave para a concretização do golo.

Número – a manipulação desta condicionante pode ser feita pela definição do número de toques na bola por intervenção – podendo ser fixo, limitado, misto ou livre – pela definição do número de ações de passe – podendo ser, igualmente, fixo, limitado, misto ou livre – e pelo número de jogadores – podendo ser totais ou parciais, estabelecendo relações de igualdade, inferioridade ou superioridade numérica.

Instrumental – esta condicionante representa o número e características dos instrumentos/materiais utilizados no exercício de treino e seus possíveis significados simbólicos.”

Obedecendo a estes padrões parece-nos estarem reunidas as condições para a elaboração de uma unidade de treino devidamente fundamentada e organizada.

Qualquer jogador prefere jogar sem restrições ou condicionantes, mas será que o futebol desenvolvido seria o melhor? Não tenho dúvidas que o jogo seria mais anárquico e sem grande organização.

ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

3. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

Este parâmetro é para nós de grande importância principalmente devido à sua complexidade. É um enorme desafio processar de uma forma coerente tudo o que envolve o treino.

Segundo Castelo (2003) os exercícios de treino devem ser baseados em objetivos e assim, ser colocados corretamente na sessão de treino.

3.1 Periodização

O planeamento anual da época 2017/2018 para a equipa de Juniores “A” foi definido tendo em conta os horários escolares dos atletas, do funcionamento diurno da UTAD e da gestão de espaços do clube. Antes de mais é necessário definir a programação onde se possa definir um conjunto de pressupostos que passa pela determinação das estratégias de ação, dos conteúdos e da forma de estruturação de todo o processo que engloba o treino, em todas as dimensões, e o jogo.

No nosso entender, definimos a planificação como o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas. Ou seja, determinar um conjunto de objetivos e os meios de os atingir.

Segundo Mourinho cit. por Oliveira et al (2006) "Programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estructurem todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões e a competição".

Segundo Matvéiev (1991) O planeamento anual deve obedecer a 3 períodos: O preparatório; o competitivo e o transitório. O período preparatório ou pré-competitivo diz respeito à pré-época e teve início no dia 04 de setembro de 2017 e estendeu-se até ao dia 14 de outubro, altura em que teve início o campeonato. Este período contou com 6 microciclos e 25 unidades de treino. Castelo (1996) definiu o microciclo como a unidade mais básica pelo qual o treinador organiza as suas sessões de treino.

Tabela 10 – Planeamento Anual Juniores ADCEDC

MÊS	SETEMBRO – OUTUBRO	NOVEMBRO - DEZEMBRO	JANEIRO – FEVEREIRO	MARÇO - ABRIL	MAIO
PREPARAÇÃO TÉCNICA	Passe; Recepção; Desmarcação; condução de bola; Cruzamentos, Desarme; Intercepção; Remate, drible, Finta;	Passe; Recepção; Desmarcação; Condução de bola; Cruzamento; Remate; Cabeceamento; Desarme; Drible; Finta.	Passe; Recepção; Desmarcação; Condução de bola; Cruzamento; Remate; Cabeceamento; Desarme; Drible; Finta.	Passe; Recepção; Desmarcação; Condução de bola; Cruzamento; Remate; Cabeceamento; Desarme; Drible; Finta.	Passe; Recepção; Desmarcação; Condução de bola; Cruzamento; Remate; Cabeceamento; Desarme; Drible; Finta.
PREPARAÇÃO TÁTICA	- Organização tática ofensiva (Construção de jogo) Posicionamento ofensivo - Organização tática defensiva Posicionamento defensivo Formas e zonas de pressão. - Transição defensiva e ofensiva - Esquemas táticos.	- Organização tática ofensiva (Construção de jogo) Posicionamento ofensivo - Organização tática defensiva Posicionamento defensivo Formas e zonas de pressão. - Transição defensiva e ofensiva - Esquemas táticos.	- Organização tática ofensiva (Construção de jogo) Posicionamento ofensivo - Organização tática defensiva Posicionamento defensivo Formas e zonas de pressão. - Transição defensiva e ofensiva - Esquemas táticos.	- Organização tática ofensiva (Construção de jogo) Posicionamento ofensivo - Organização tática defensiva Posicionamento defensivo Formas e zonas de pressão. - Transição defensiva e ofensiva - Esquemas táticos.	- Organização tática ofensiva (Construção de jogo) Posicionamento ofensivo - Organização tática defensiva Posicionamento defensivo Formas e zonas de pressão. - Transição defensiva e ofensiva - Esquemas táticos.
PREPARAÇÃO FÍSICA	Velocidade; Agilidade; Força; Resistência; Flexibilidade	Velocidade de reação; Mudanças de direção; Força; Resistência; Flexibilidade	Velocidade de reação; Mudanças de direção; Força; Resistência; Flexibilidade	Velocidade de reação; Mudanças de direção; Força; Resistência; Flexibilidade	Velocidade de reação; Mudanças de direção; Força; Resistência; Flexibilidade
PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA	Motivação; Coesão de grupo; Espírito de sacrifício; Atitude Atenção; Concentração	Motivação; Coesão de grupo; Espírito de sacrifício; Atitude Atenção; Concentração	Motivação; Coesão de grupo; Espírito de sacrifício; Atitude Atenção; Concentração	Motivação; Coesão de grupo; Espírito de sacrifício; Atitude Atenção; Concentração	Motivação; Coesão de grupo; Espírito de sacrifício; Atitude Atenção; Concentração

O período de competição realizou-se entre 14 de outubro e 17 de maio de 2018 tendo sido efetuados 31 microciclos e 115 Unidade de treino.

Já em relação ao período transitório não esteve contemplado no nosso planeamento porque sabíamos que quando acabasse os jogos oficiais a época terminaria.

Na mesma linha de pensamento Teodorescu (2003) disse que quando o treinador elabora o modelo de treino deve promover o modelo de jogo de forma a que possa reforçar situações reais de jogo.

Face a estas considerações, Garganta (2003) considera que estruturar a época em períodos, com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento e uma programação eficaz.

Segundo Castelo (2003) a planificação estratégica caracteriza-se pelas escolhas mais eficazes em função de 3 vertentes: i) do conhecimento da expressão tática da própria equipa; ii) do conhecimento da expressão tática da equipa adversária; iii) do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva.

Assim sendo, podemos concluir que o planeamento feito deve ter em conta o nível onde estamos inseridos e principalmente perceber que tipo de jogadores fazem parte do plantel. Assim, Castelo (2003) referiu três níveis no que diz respeito à planificação:

(i) Planificação Conceptual que é realizada em função do objetivo que nos propusemos, do clube onde estamos inseridos, mas acima de tudo o tipo de jogadores que temos ao dispor e assim poder-se-á definir o modelo de jogo (Castelo, 2003)

(ii) Planificação Estratégica remonta à forma como elaboramos o modelo de treino tendo em conta o adversário que vamos ter na competição. (Castelo, 2003)

(iii) Planificação Tática Caracteriza-se pela aplicação prática. Tem como objetivo melhorar a organização da equipa no terreno de jogo; utilizar ações técnico-táticas com fins precisos e melhorar a capacidade de colaboração entre os setores da equipa (Castelo, 2003).

CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

4. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

Após a conclusão dos trabalhos importa revelar os dados relativos ao processo de treino bem como fazer uma análise cuidada de como o processo foi utilizado.

Concluída a época 2017-2018 chegou o momento de avaliar todo o processo que envolveu a época desportiva tanto a nível individual como coletivo.

Garganta (2000) referiu que a forma como se treina reflete-se na forma como se joga. Menciona que existe uma reciprocidade no treinar com o jogar.

Acreditamos cegamente que se houver qualidade no treino, reflete-se quase automaticamente no jogo. Pela limitação do número de jogadores ao longo da época, raramente fizemos situação de jogo Gr + 10x10 + GR. Por necessidade tivemos de recorrer ao plantel de juvenis para podermos ter jogadores em número suficiente e um facto verificado era quando conseguíamos treinar

4.1 Indicadores de treino

O treino consiste na preparação, quer individual, quer coletiva, com o objetivo de melhorar a performance e de corrigir os erros que vão aparecendo quer no treino, quer no jogo. O objetivo é preparar a equipa para todos os cenários que possam acontecer no jogo. O treinador é o responsável por elaborar, planear e aplicar todo o processo de treino (Castelo, 2009).

4.1.1 Testes físicos

Nos primeiros 3 treinos da época os atletas realizaram testes físicos tendo em conta as dimensões velocidade, força e resistência. Estes testes foram repetidos no final da época e serviram para avaliar se houve evolução dos atletas.

No entanto, nem todos os atletas executaram os pós testes devido à sua saída precoce do plantel. Os atletas juvenis que subiram de escalão a meio da época, não realizaram quaisquer testes, por esse motivo não constam da tabela que se segue.

As tabelas abaixo revelam os resultados obtidos no início e no final da época desportiva:

Tabela 11 – Testes físicos dos atletas

NOME	AVALIAÇÃO VELOCIDADE		AVALIAÇÃO RESISTÊNCIA		AVALIAÇÃO RESISTÊNCIA MUSCULAR (FORÇA)			
	(TESTE A)		(TESTE B)		(TESTE C)			
	60 metros		2400 mts		M.S. (1 min.)		M.I. (1 min.)	
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
GS	7"31	7"43	11'08"	11'69"	35	38	43	49
BC	8"87	8"70	10'45"	09'45"	32	40	32	36
JA	6"20	6"23	09'50"	08'45"	29	36	34	35
RC	7"57	7"60	10'20"	09'70"	25	37	40	48
DG	7"50	7"01	9'42"	08'97"	23	32	35	37
MB	8"63	6"89	9'12"	8'12"	37	40	34	39
DC*	8"66		10'39"	'	30		34	
CB	6"89	6"09	09'78"	08'98"	34	41	27	51
GA	8"26	8"15	10'14"	09'05"	29	33	31	42
DS	7"38	7"25	9'53"	9'01"	30	35	42	43
FF	7"44	7"40	10'10"	09'30"	27	31	38	42
TM	7"59	7"60	9'57"	9'02"	35	39	29	32
RM	6"90	6"08	9'43"	8'25"	27	36	32	40
MC	6"26	5"97	9'41"	8'01"	37	56	44	51
DM	7"97	7"95	12'46"	12'40"	22	31	31	36

*atleta desistiu no decorrer da época não tendo realizado os testes no final da época desportiva

Antes de analisarmos a tabela 11 importa esclarecer como foram aplicados os testes físicos aos atletas: na primeira semana da época foi solicitado aos atletas a realização de 3 testes onde o objetivo passava por avaliar a sua condição física

nas dimensões de resistência, força e velocidade (teste 1). O teste 2 foi realizado nos mesmos moldes no final da época, ou seja, 9 meses depois.

O teste A (velocidade) consistiu em os atletas percorrerem 60 metros no menor tempo possível.

No teste B (Resistência) os atletas tinham que percorrer 2400 metros no menor tempo possível.

Para a execução do teste C (força) os atletas tinham 2 tarefas: i) para avaliar a força dos membros superiores os atletas tinham que realizar o máximo de agachamentos no espaço de 1 minuto; ii) para avaliar a força dos membros superiores os atletas tinham que realizar o maior número de flexões possível.

Começando pelo teste A podemos verificar através da tabela 10 que houve 4 atletas que baixaram a sua prestação do teste 1 para o teste 2. Em sentido oposto o atleta MC registou o melhor tempo no teste 2.

Em relação ao teste B verificou-se apenas um atleta que piorou o seu tempo no segundo teste. Este facto não deixa de ser curioso apesar de tratar-se do guarda redes da equipa. De uma forma geral houve uma evolução considerável do primeiro para o segundo teste.

Por último o teste C revelou melhorias significativas em todos os atletas sendo que o atleta MC foi o atleta que melhores resultados obteve no que diz respeito à sua evolução.

Podemos chegar a várias conclusões nestes testes aplicados: parece-nos evidente que o final do campeonato pode trazer algum cansaço acumulado; a diferença entre fazer os testes no início da época onde os atletas estão motivados e fazer no final revelou que os atletas de uma forma geral não deram o seu melhor.

Estes testes serviram acima de tudo para verificar a evolução dos atletas após o processo de treino juntamente com a competição.

De referir que estes testes foram realizados nas mesmas condições, à mesma hora, no mesmo local e com as mesmas orientações. Tentámos que as condições climatéricas fossem muito similares para que não houvesse grande

interferência. Os valores de referência que tínhamos da temperatura era de 28 graus, no entanto o pós teste realizou-se à temperatura de 30 graus.

4.1.2 Métodos de Treino Utilizados

De seguida iremos revelar os métodos de treino utilizados ao longo da época. Métodos esses que foram classificados segundo Castelo (2009).

A tabela abaixo indicada mostra-nos os métodos utilizados durante a época desportiva, expressos em minutos:

Tabela 12 – Métodos de treino utilizados

Preparação Geral	Resistência	117	774	9%
	Força	20		
	Flexibilidade	433		
	Velocidade	204		
Específicos de preparação geral	Lúdico-recreativos	97	2562	31%
	Descontextualizados	868		
	Circuito	997		
	MPB	600		
Específicos de preparação	Esquemas táticos	114	5017	60%
	Metaespecializados	132		
	Setores	418		
	Padronizados	216		
	Finalização	392		
	Competitivos	3745		
Total			8353	100%

Como se pode verificar na tabela 12 os métodos específicos de preparação assumiram um papel relevante ao longo da época com 5017 minutos o que corresponde a 60% dos métodos utilizados. Esta predominância vai ao encontro das ideias de Castelo (2009) que referiu que os Exercícios Específicos de Preparação representam o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, onde são consideradas as condições estruturais e funcionais em que as situações de jogo se verifica.

Os MEP são divididos em 6 subcategorias: i) competitivos; ii) Setores; iii) padronizados; iv) Metaespecializados; v) Finalização; e vi) esquemas táticos.

O método “competitivos” foi o mais utilizado com 3745 minutos. Segundo Castelo (2009) estes têm com objetivo desenvolver condições próximas da realidade competitiva, onde é dada maior ênfase a determinados aspetos da organização da equipa.

No que diz respeito ao método “setores” foi o segundo mais utilizado desta categoria com 418 minutos. Segundo Castelo (2009) este método visa a interação entre um grupo de jogadores que desenvolvem de forma coordenada as suas ações dentro de um mesmo setor de jogo.

Já no que toca à “Finalização” foi terceiro o método mais utilizado com 392 minutos. Segundo Castelo (2009) potenciam o aperfeiçoamento da ação técnica de remate à baliza para a concretização do golo.

O método “Padronizados” foi o método a seguir mais utilizado com 216 minutos. Estes servem segundo Castelo (2009) para criar um conjunto de rotinas de jogo. Estimula segundo «este autor, uma série de comportamentos individuais e coletivos que convergem para um objetivo comum.

Em seguida, a nossa equipa utilizou o método “Metaespecializados” durante 132 minutos. Segundo Castelo (2009) este método tem como base potencializar as tarefas táticas dos jogadores em relação ao corpo coletivo da equipa.

Por último o método menos utilizados forma os esquemas táticos com 142 minutos. Este método tem como objetivo desenvolver um conjunto de soluções definidas tanto a nível ofensivo como defensivo para atingir os objetivos da equipa (Castelo ,2009).

Os métodos específicos de preparação geral foram de seguida os mais utilizados representando 31% da totalidade. Estes métodos são segundo Castelo (2009) aqueles que são efetuados em contextos situacionais rudimentares, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol.

Castelo (2009) divide estes métodos em 4 subcategorias: i) Descontextualizados; ii) Lúdico-recreativos; iii) Manutenção Posse de Bola” (MPB); e iv) Circuito.

Dentro desta classificação o método “Circuito foi o mais utilizado com 997 minutos. Este método tem segundo Castelo (2009) o intuito de desenvolver um conjunto de tarefas motoras que são realizadas num espaço, em que o retorno vota sempre ao início.

O método “Descontextualizado” foi o segundo mais utilizado com 868 minutos. Este método é segundo Castelo (2009) utilizados para aprimorar as ações técnicas de base e que darão suporte às ações motoras que o jogo exige.

De seguida o método mais utilizado foi “MPB” com 600 minutos. Este método tem a intenção de manter comportamentos que surgem no jogo, mas não existe balizas. Os jogadores com este método desenvolvem a capacidade de manter a posse de bola, evitando que o adversário a recupere (Castelo, 2009).

O método “Lúdico-Recreativos” foram utilizados apenas em 97 minutos. Castelo (2009) refere que este método serve para envolver momentos de alegria entre os jogadores onde a vitória ou a derrota é o menos importante.

Os métodos menos utilizados foram os de preparação geral, representando apenas 9% da totalidade. Esta classificação de Métodos divide-se, segundo castelo (2009) em 4 dimensões i) resistência; ii) Força; iii) velocidade iv) Flexibilidade.

Segundo Castelo (2009) estes métodos caracterizam-se pela ausência de bola. Este método tem como prioridade a preparação completa dos jogadores, e tem como base desenvolver as capacidades físicas gerais.

Na nossa opinião não existe métodos de treino perfeito. Acreditamos que devemos trabalhar em função das carências da equipa. Tudo é discutível, mas devemos acreditar nas nossas ideias e não quer dizer que sejam melhores que as dos outros, mas baseamo-nos na evolução individual e coletiva do plantel e consequentes resultados.

Não inventamos métodos, mas criamos exercícios próprios de forma a ir ao objetivo que pretendemos e isso não nos deixa acomodar, mas sim constantemente à busca do conhecimento.

4.1.3 Tempo Total Treino

O gráfico que se segue indica-nos o Tempo Total de Treino. Este foi dividido em 3 parâmetros distintos; Volume Planeado; Volume Real e Volume de Prática:

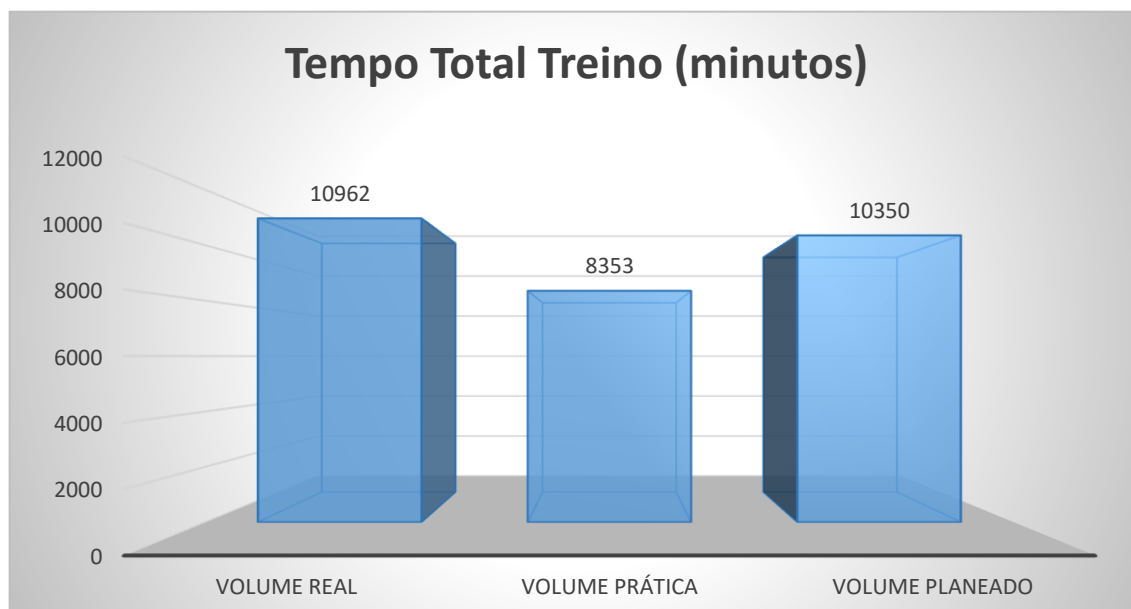


Gráfico 1 – Tempo Total Treino

Ao verificarmos o gráfico 1 importa revelar que o Volume Real corresponde ao início do treino a partir do momento em que o treinador apita para reunir os jogadores até ao momento que treinador dispensa os jogadores. Assim o total foi de 10962 minutos ao longo das 115 sessões de treino. Se quisermos analisar o tempo médio por sessão de treino constamos que teve uma média de 95,3 minutos.

Já o Volume Prática corresponde ao tempo efetivo de exercitação na tarefa dada pelo treinador. Por opção não foi contabilizado tempo de instrução, organização nem transição. Este volume teve a totalidade de 8353 minutos. Um dos grandes objetivos era perder o menos tempo possível entre as tarefas. Queríamos ser os mais sintéticos e objetivos possível. Dividido este valor pelas sessões de treino chegamos aos 72,6 minutos. Parece-nos um tempo de prática baixo, mas a verdade é que tivemos sempre a preocupação de sermos lesto.

O Volume planeado diz respeito aos 90 minutos programados por sessão. Por regra tentava começar à hora planeada, mas muitas vezes por estarem poucos jogadores fazia um compasso de espera marcando os respetivos atrasos.

4.1.4 Tempo Treino Organização Ofensiva/Defensiva

Para a obtenção destes dados foram retirados dos métodos de treino (MPB; Metaespecializados; Setores; Padronizados; Finalização e Competitivos) o tempo de prática referente aos objetivos que pretendíamos:

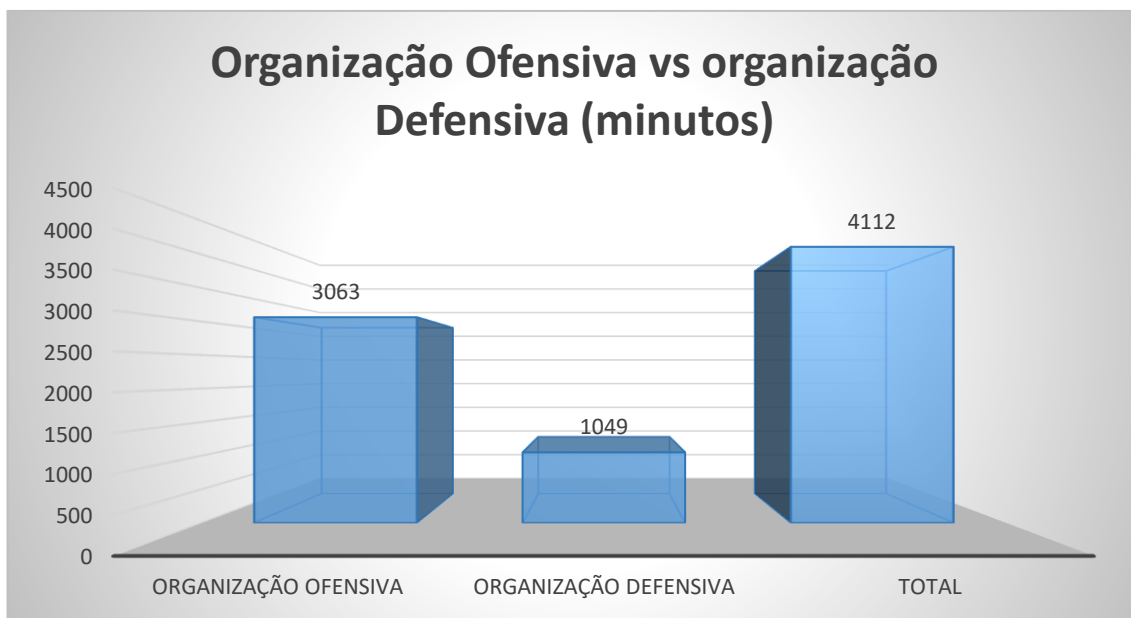


Gráfico 2 – Tempo Treino Organização Ofensiva/Organização

Ao analisarmos o gráfico 2 podemos verificar que houve uma diferença significativa entre a organização ofensiva (1425 minutos) e a organização defensiva (929 minutos).

Se verificarmos os golos marcados e sofridos pela equipa ao longo da época (gráfico 4), podemos associar que houve um défice de trabalho em relação à organização defensiva já que a equipa sofreu 30 golos num total de 25 jogos.

Os treinadores de uma forma geral, gostam que as equipas pratiquem bom futebol, um futebol de ataque, um futebol vistoso. Mas muitas das vezes descaram o momento defensivo que é de extrema importância. No meu caso é o mais difícil de se trabalhar e daí acomodarmo-nos e irmos pelo caminho mais fácil.

Esta diferença justifica-se em parte pela fraca competitividade verificada ao longo do campeonato o que nos levava a trabalhar a organização defensiva mais frequentemente antes dos jogos com as equipas mais fortes.

4.1.5 Tempos individuais de treino

Através da tabela que se segue é possível visualizar os Tempos Individuais de Treino. De realçar que houve atletas que entretanto saíram do clube bem como atletas que entraram já no decorrer da época:

Tabela 13 – Tempos Individuais de Treino

	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março.		Abril		Maio		TOTAL	
	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. Prática	Vol. Real	Vol. prática
GS	1657	1302	1407	1001	1352	1005	1203	920	1307	975	1131	833	1213	973	836	658	638	496	10744	8163
GA	1070	832	1029	748	611	460	788	591	835	627	362	264	197	159	174	142	92	78	5158	3901
FF	1645	1302	1117	817	775	608	787	593	1118	823	823	608	925	739	1012	802	638	496	8840	6788
DS	1657	1302	1404	1001	1247	936	1203	920	1303	975	1120	833	1203	973	739	579	634	495	10510	8014
DG	1455	1222	1400	999	895	684	1007	763	1283	972	930	705	1107	907	805	633	274	208	9156	7093
BC	1566	1243	1124	803	1242	923	1105	846	1299	974	1009	749	1104	897	1008	801	635	496	10092	7732
MC	1642	1298	1377	927	1302	989	1174	913	1143	869	917	690	946	772	912	724	626	489	10039	7671
CB	1553	1224	1120	794	944	690	1005	770	1010	751	914	678	1106	893	916	725	593	467	9161	6992
RC	1556	1301	1401	1001	1345	1005	1203	920	1294	974	1021	750	1111	905	1006	797	626	489	10563	8142
PM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1040	774	551	446	360	280	638	496	2589	1996
TM	1637	1302	1196	843	1330	1001	1193	920	1189	892	847	630	657	520	921	725	637	496	9607	7329
RR1	714	561	845	598	382	299	395	286	842	621	659	479	870	696	756	589	556	441	6019	4570
RM	1657	1302	1216	876	1352	1005	1203	920	1209	899	1127	833	1104	897	910	724	638	496	10416	7952
JÁ	1264	939	931	650	850	626	901	695	1012	751	1010	761	910	752	722	566	610	478	8210	6218
LL	-	-	1033	732	1336	1000	1203	920	1287	974	1035	774	1086	883	828	653	618	488	8426	6424
MB	1653	1302	1407	1001	1336	995	1203	920	1300	973	1106	826	1114	895	1011	803	628	496	10758	8211
DM	1650	1302	1383	995	1253	936	1203	920	1009	758	822	617	913	750	739	579	619	480	9591	7337
RR2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1039	774	1001	808	832	656	638	496	3510	2734
MC	788	619	931	658	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1719	1277
DB	597	463	931	658	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1528	1121
DC	1652	1300	1311	930	1249	923	996	757	844	628	-	-	-	-	-	-	-	-	6052	4538

Como podemos verificar na tabela 13 o jogador com maior volume de treino foi o atleta MB. Já o atleta com menor volume coube ao DB. Este facto justifica-se com a sua saída em outubro da equipa. Quantos aos atletas PM e RR2 só integraram os trabalhos em fevereiro vindos do escalão sub-17 por acharmos que deveriam trabalhar no plantel sub-19.

4.2 Indicadores de Competição

A competição é para qualquer jogador o momento pelo qual treinam, se empenham e ao fim ao cabo, a fonte da sua motivação.

Todo o planeamento, estratégia e processo de treino têm como objetivo a preparar os jogadores da melhor forma para o jogo (competição).

Temos noção de que poderíamos ter usado várias ferramentas para avaliarmos os jogadores no processo de jogo a nível quantitativo. No entanto, por falta de condições não foi possível avaliarmos como pretendíamos. Nem sempre tínhamos câmara para filmar os jogos, e uma ferramenta, que para nós seria valiosa, era se tivéssemos o GPS (*Global Positioning System*). Através do GPS poderíamos medir distâncias percorridas pelos atletas, velocidade atingida entres outros.

Segundo Marques (2004) a competição é a oportunidade para os atletas mostrarem as suas capacidades. Acrescenta ainda que é através da competição que adquirem valores que irão servir para a vida.

Existem vários pedagogos que defendem que não devia haver competição nas modalidades de formação. Acreditam que com a competição os atletas ficam absorvidos apenas pelos resultados desportivos e tornam-se pessoas mais egoístas. É aqui que o papel dos clubes e treinadores é importante, é necessário fazer perceber que o que menos conta neste processo, é o resultado.

No nosso entender a competição é importante no contexto onde estamos inseridos para aprimorar capacidades. Antes da competição está a aprendizagem pedagógica e essa é para nós o foco principal.

É fundamental inculcar valores como o saber perder, a ajuda e acima de tudo respeitar o adversário. Só depois de estes valores assimilados pelos atletas, estarão prontos para a competição.

Neste ponto iremos apresentar todos os dados que envolveu a competição no que respeita ao desempenho dos jogadores. Iremos revelar os dados que obtivemos ao longo da época desportiva, sabendo antemão que caso houvesse melhores condições de trabalho poderíamos obter muito mais informação.

4.2.1 Tempos individuais de jogo

A tabela que se segue mostra-nos os tempos que cada jogador teve em jogo oficial. De referir que houve jogadores que saíram do plantel já no decorrer da competição e jogadores que entraram já a meio da época oriundos do escalão de juvenis:

Tabela 14 – Tempos Individuais de Jogo

	Jogo 1	Jogo 2	Jogo 3	Jogo 4	Jogo 5	Jogo 6	Jogo 7	Jogo 8	Jogo 9	Jogo 10	Jogo 11	Jogo 12	Jogo 13	Jogo 14	Jogo 15	Jogo 16	Jogo 17	Taça 1	Jogo 18	Jogo 19	Jogo 20	Taça 2	Taça 3	Jogo 21	Jogo 22	TOTAL
	Outubro			Novembro		Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março				Abril				Maio			
	14	21	28	11	18	2	9	16	6	13	20	3	10	24	3	10	17	30	14	21	25	28	5	12	19	
BC	93	79	85	92	93	0	15	20	93	75	94	78	81	76	92	18	31	81	75	0	94	125	127	0	78	1695
CB	93	94	94	92	93	91	95	91	93	85	94	92	92	93	92	93	47	94	94	80	94	125	127	92	93	2323
DB	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	12	0	0	15	12	0	0	0	0	15	54
DC	20	45	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65
DG	93	94	94	85	76	78	95	91	93	94	94	92	75	93	0	0	61	70	94	70	25	125	0	16	0	1708
DM	32	15	61	7	93	54	59	91	77	0	26	0	92	0	13	93	31	94	29	92	75	45	47	70	28	1224
DS	0	0	9	7	0	91	36	91	10	19	0	14	11	17	24	93	92	13	0	92	25	0	0	12	15	671
FF	0	0	94	92	93	91	95	91	93	94	94	92	92	93	74	93	92	94	94	92	94	125	127	92	93	2184
GA	93	94	94	92	93	91	95	91	93	94	94	92	92	93	79	0	92	94	0	0	94	0	127	92	93	1972
GS	93	94	94	92	93	91	95	91	93	94	94	92	92	93	92	93	92	94	94	92	94	125	127	92	93	2389
JÁ	81	94	24	85	24	16	80	32	28	69	68	65	17	76	92	65	61	24	75	12	69	75	69	16	65	1382
JC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	22	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57
LL	0	0	33	17	27	26	19	71	16	19	9	27	11	17	68	75	45	24	79	92	19	50	58	92	65	959
MB	61	0	94	92	93	91	76	12	77	85	85	92	92	80	79	81	92	81	19	22	69	125	127	76	93	1824
MC	93	94	79	85	93	75	95	25	83	94	94	92	81	93	92	28	92	94	94	80	94	125	127	80	78	2160
MC	73	79	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	167
PM	0	15	0	0	35	37	0	59	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	146
RC	93	94	94	92	93	91	95	91	93	94	94	92	92	93	92	93	92	94	94	75	75	125	127	76	93	2337
RM	93	75	94	75	62	91	85	0	65	94	79	65	70	93	92	60	61	81	65	92	19	0	80	92	93	1776
RR1	0	0	0	0	27	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	33	31	0	0	92	0	0	0	22	0	214
RR2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	0	0	0	94	0	0	125	0	0	0	237
TM	12	49	0	17	0	13	10	76	16	25	15	27	0	0	18	93	0	13	19	0	94	80	127	92	28	824

Como podemos verificar na tabela 14 o jogador com mais minutos de jogo foi o Guarda Redes GS. Este dado justifica-se porque este plantel só tinha um Guarda Redes. Este jogador foi quem mais treinou e por coincidência foi quem mais minutos de jogo teve.

Ao analisarmos de uma forma mais profunda a tabela 14, verifica-se que existem 9 jogadores que se evidenciam no total de minutos de jogo em relação ao restante plantel. Se por um lado queria o plantel motivado através da busca de resultados positivos, por outro queria que todos treinassem de uma forma assídua. Tentava transmitir a esses jogadores que o mais importante era treinar e evoluírem o mais possível, apesar ter noção que os jogadores evoluem de uma forma mais solidificada se jogarem regularmente.

4.2.2 Ação disciplinar

O gráfico abaixo mostra-nos a quantidade de cartões que foram mostrados aos jogadores. Este dado é da maior relevância para nós devido à importância que damos à disciplina:



Gráfico 3 – nº cartões amarelos/vermelhos recebidos

Ao analisar o gráfico 3 podemos constatar que dos 49 cartões amarelos exibidos na totalidade, 2 jogadores juntos viram o cartão amarelo por 21 ocasiões. Importa

realçar que o jogador com maior número de cartões é defesa central e justifica, em parte, este dado. O segundo jogador com mais cartões amarelos é o atleta RM que atua na posição de médio interior. O cartão vermelho em nenhuma ocasião foi mostrado o que pode levar a duas interpretações distintas: por um lado pode-se especular que a equipa foi demasiado “macia” e não tinha índices de agressividade. Por outro lado, a mensagem do treinador passou para os jogadores; “jogar limpo, mas com índices de agressividade altos na disputa da bola, evitando fazer faltas”.

No início da época o clube teve a preocupação de convidar um árbitro da AFVR para uma ação de formação sobre as leis de jogo e parece-nos que foi de grande importância. Se por um lado os jogadores/treinadores ficaram a par das novas regras que entraram em vigo no início da época, por outro foi importante no sentido de os jogadores perceberem a dificuldade que está em apitar um jogo de futebol. Com isto parece-nos que jogadores tinham outra visão e respeito pelos árbitros e como constatámos no gráfico 1 não houve um único cartão vermelho.

4.2.3 Remates efetuados/Golos

O gráfico que se segue comprova o grande caudal ofensivo que a equipa teve através dos remates efetuados:

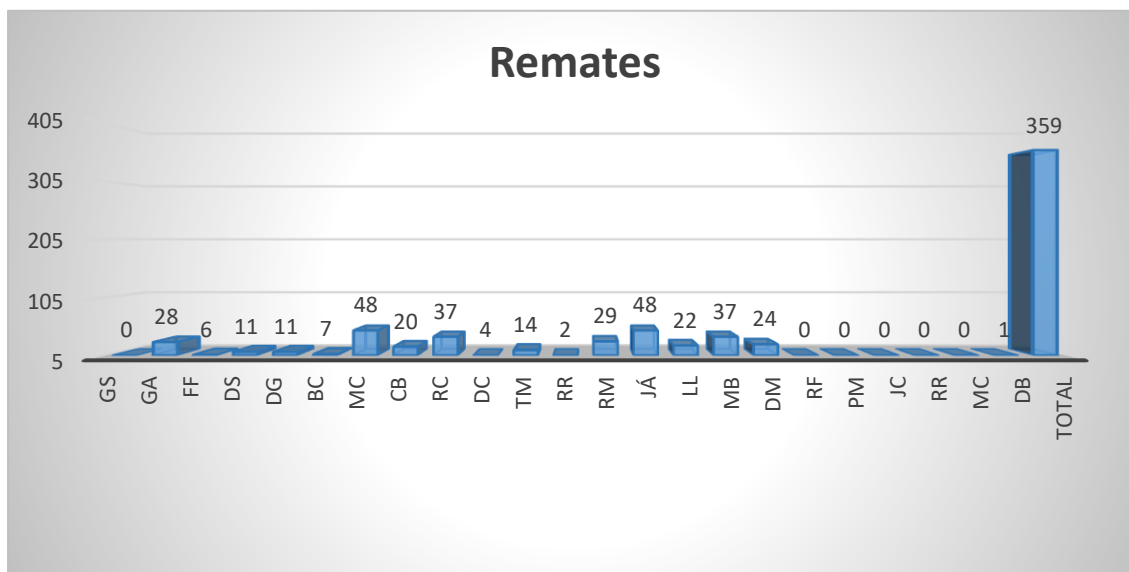


Gráfico 4 – Remates efetuados

Ao verificarmos o gráfico 4 podemos observar que houve um total de 359 remates em 25 jogos, o que perfaz uma média 14,36 remates por jogo. Após a análise deste gráfico destacamos os jogadores JA e MC com o total de 48 remates cada um.

O gráfico que se segue revela os golos sofridos e marcados:

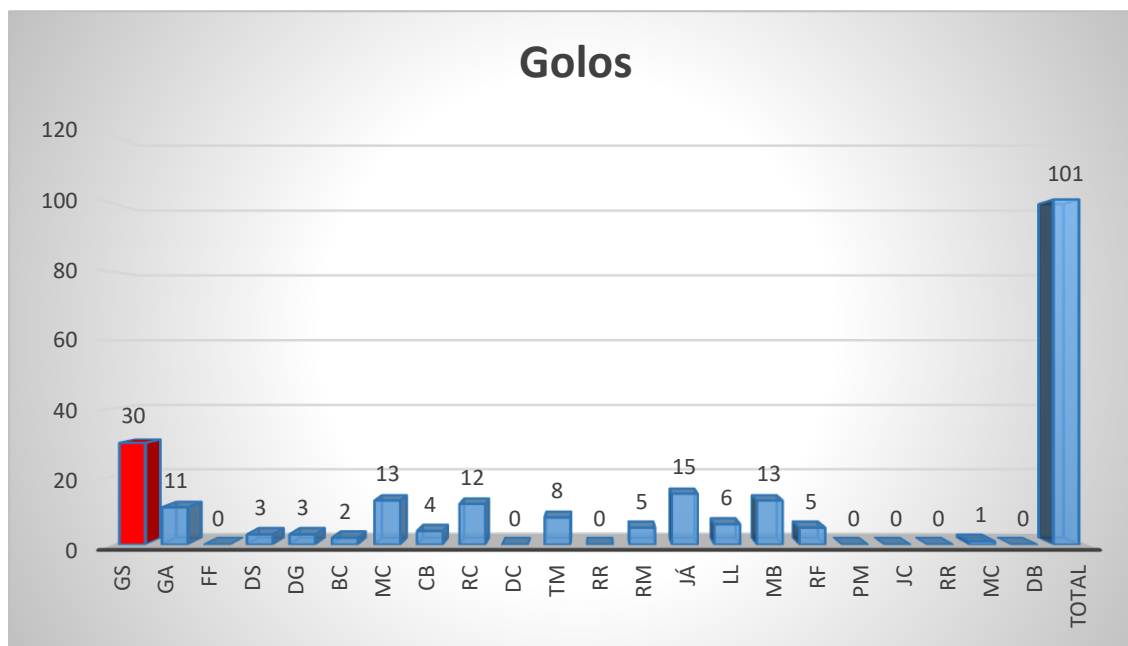


Gráfico 5 – Golos Marcados/Sofridos

Ao analisarmos o gráfico 5 verificamos que foram marcados 101 golos o que perfaz uma média de 8,3 golos/jogo. Constatamos que o jogador JA (Avançado) foi o melhor marcar da equipa com 15 golos.

Curiosamente o segundo marcador com 11 golos foi o jogador GA, defesa central da equipa. Este dado vem confirmar a importância dos esquemas táticos, pois todos os golos que marcou provieram de bolas paradas.

A barra diferenciada a vermelho corresponde ao nosso Guarda-redes GS que sofreu 30 golos no total dos 25 jogos. Este dado levou-nos a refletir seriamente sobre a importância de trabalhar a organização defensiva. Foram demasiados golos sofridos em tão poucos jogos. De futuro pretendemos ter outra atenção aos aspetos menos trabalhados, e isso reflete-se na qualidade de jogo e nos resultados obtidos nas diversas dimensões.

4.2.4 Resultados dos jogos

A tabela que se segue mostra-nos os resultados obtidos nos jogos oficiais. Foram realizados 25 jogos para o campeonato e 3 jogos para a taça distrital de juniores da AFVR:

Tabela 15 – Resultados dos Jogos

	JORNADA	DATA	JOGO	resultado	GM	GS
1ª VOLTA	01	14/10/17	DIOGO CÃO ABAMBRES	0-2	0	2
	02	21/10/17	MURÇA DIOGO CÃO	3-2	2	3
	03	28/10/17	RÉGUA DIOGO CÃO	1-5	5	1
	04	11/11/17	DIOGO CÃO SABROSO	2-0	2	0
	05	18/11/17	FLAVIENSE DIOGO CÃO	1-4	4	1
	06	02/12/17	DIOGO CÃO CONSTANTIM	12-0	12	0
	07	09/12/17	VILA REAL DIOGO CÃO	2-3	3	2
	08	16/12/17	DIOGO CÃO ALJOENSE	14-1	14	1
	09	06/01/18	SABROSA DIOGO CÃO	0-4	4	0
	10	13/01/18	DIOGO CÃO VALPAÇOS	4-1	4	1
	11	20/01/18	CHAVES DIOGO CÃO	0-1	1	0
2ª VOLTA	12	03/02/18	ABAMBRES DIOGO CÃO	4-0	0	4
	13	10/02/18	DIOGO CÃO MURÇA	4-0	4	0
	14	24/02/18	DIOGO CÃO RÉGUA	0-5	0	5
	15	03/03/18	SABROSO DIOGO CÃO	1-1	1	1
	16	10/03/18	DIOGO CÃO FLAVIENSE	8-0	8	0
	17	17/03/18	CONSTANTI DIOGO CÃO	1-8	8	1
	18	25/04/18	DIOGO CÃO VILA REAL	1-3	1	3
	19	14/04/18	ALJOENSE DIOGO CÃO	0-10	10	0
	20	21/04/18	DIOGO CÃO SABROSA	3-0	3	0
	21	12/05/18	VALPAÇOS DIOGO CÃO	0-6	6	0
	22	19/05/18	DIOGO CÃO CHAVES	3-0	3	0
Taça Distrital	1	30/03/2018	DIOGO CÃO VILA REAL	3-1	3	1
	2	28/04/2018	SABROSO DIOGO CÃO	1-1*	1	1
	3	05/05/2018	RÉGUA DIOGO CÃO	2-2**	2	2
TOTAL	VITÓRIAS					19 (72%)
	DERROTAS					5 (20%)
	EMPATES					1 (4%)
	GOLOS SOFRIDOS					30 (1,2)
	GOLOS MARCADOS					101 (8,33)

Conforme se pode verificar na tabela 16 foram realizados 22 jogos para o campeonato mais 3 jogos para a taça distrital perfazendo 25 jogos.

Desta tabela podemos realçar os 2 primeiros jogos do campeonato que resultou em 2 derrotas. A entrada de alguns jogadores no plantel vindo de outros clubes

implicou mais tempo de trabalho na interiorização das nossas ideias. Eram jogadores sem grande rigor tático e sem noções básicas na aprendizagem do futebol.

A maioria do plantel era de 1º ano de juniores e um dos objetivos para a época passava por preparar estes jogadores o mais possível para o ano a seguir. No entanto, ninguém gosta de trabalhar sobre derrotas e os jogadores naturalmente estavam descontentes. A verdade é que acreditámos sempre no nosso trabalho e o tempo veio a provar que tínhamos razão sendo que a equipa melhorou significativamente traduzindo essas melhorias nos resultados obtidos.

Os gráficos seguintes representam o total de jogos realizados com o correspondente resultado expresso em vitórias, empates e derrotas:

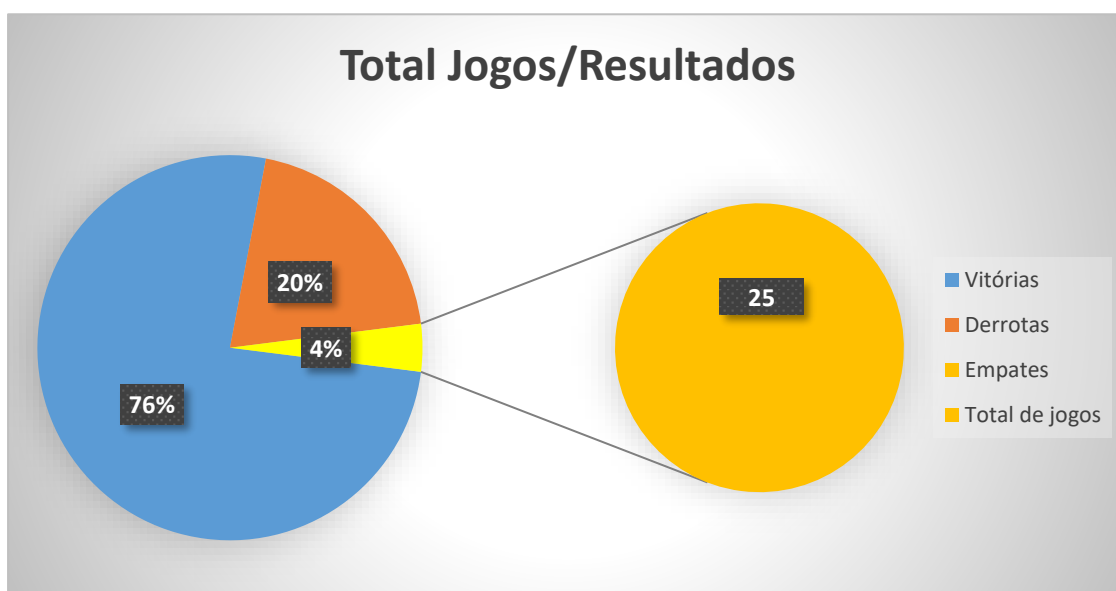


Gráfico 6 – Resultados dos jogos

Ao analisarmos gráfico 6 verificámos que em 25 jogos realizados, a nossa equipa alcançou 19 vitórias o que corresponde a 76% do total. Por 4 vezes sentimos o sabor da derrota correspondente a 20% e apenas por 1 vez a equipa empatou o que representa 4 pontos percentuais.

Quanto aos jogos efetuados a contar para a taça distrital, a equipa realizou 3 jogos com o S.C. Vila Real; Sabroso F.C. e S.C. Régua. Saiu de vencedora em todos os jogos o que permitiu a obtenção do troféu.

4.2.5 Evolução Resultados Campeonato

O gráfico abaixo mostra-nos a evolução dos resultados a nível de derrotas, vitórias empates:

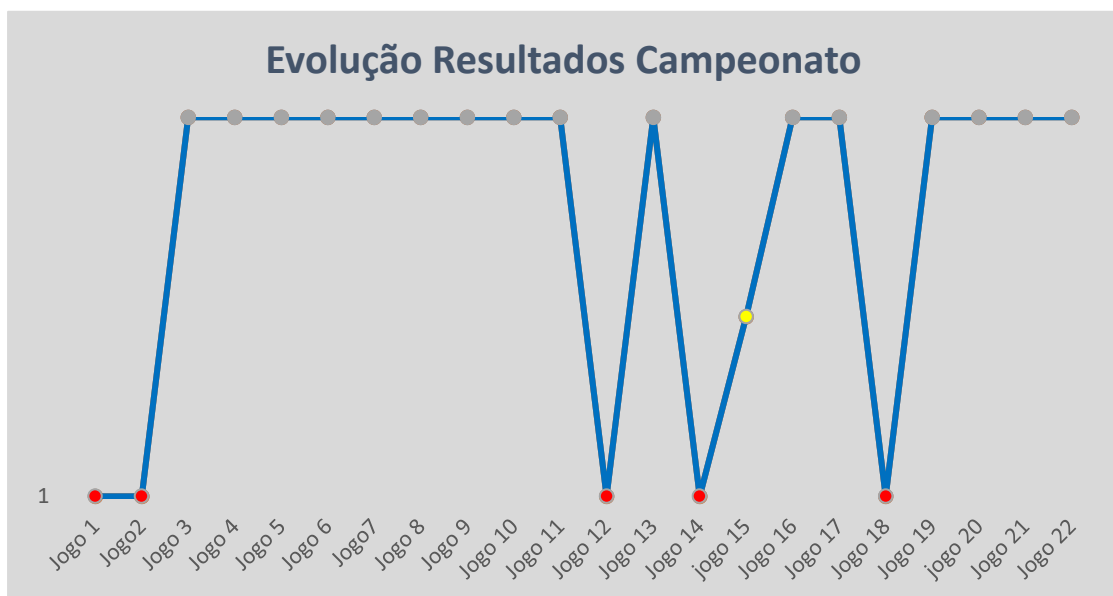


Gráfico 7 – Evolução Resultados Campeonato

Efetuada uma análise ao gráfico 7 podemos desde logo verificar que a equipa não entrou bem no campeonato. Começou a competição contra a equipa do Abambres que era o principal candidato à subida tal com se veio a consumir. A segunda derrota aconteceu no jogo seguinte em Murça contra uma equipa desorganizada, mas extremamente agressiva nos duelos individuais e não permitiu que pudéssemos colocar em prática aquilo que havíamos treinado. Estas 2 derrotas podem ter várias interpretações, mas parece-nos evidente o facto de termos alguns jogadores novos no plantel com diferentes rotinas de treino. E isto, demorou a que assimilassem as nossas ideias.

De seguida tivemos um ascendente incrível no campeonato com 9 vitórias seguidas o que nos levou imediatamente a assumir a segunda posição no campeonato terminando assim a primeira volta.

Na segunda volta obtivemos 3 derrotas contra Abambres, Régua e Vila Real e um empate em Sabroso de Aguiar. Culminou com a 3ª posição com menos um ponto que o 2º classificado.

CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS

5. CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS

Depois de terminado este mestrado, chega ao fim esta fase tão importante na minha vida. É hora de refletir sobre o meu percurso, está na hora de fazer balanços e reflexões.

Relativamente à época desportiva da equipa de sub-19 da Diogo Cão devo dizer que foi uma experiencia que me enriqueceu muito, não só como treinador, mas também como pessoa.

Relativamente ao processo de treino tentámos semanalmente aplicar treinos com dinâmicas, diferentes e que acima de tudo motivasse os jogadores. Quando é o terceiro ano com a mesma equipa existe alguma dificuldade em fazer algo diferente e esse, foi sem dúvida um dos grandes desafios.

Na primeira semana aplicamos testes físicos onde iríamos avaliar a condição física através das seguintes capacidades motoras: Resistência; Força e Velocidade. No final da época aplicamos exatamente os mesmos testes para perceber se houve evolução nos resultados. O atleta MC foi quem mais se destacou do primeiro para o segundo teste tendo se observado melhorias significativas. Curioso foi o facto de haver atletas que regrediram do primeiro para o segundo teste; no teste de resistência (2400 metros) o atleta GS foi o único a piorar o seu tempo. Já no teste de velocidade (60 metros) verificou-se que houve 4 atletas que baixaram o seu rendimento. Este dado pode ser justificado com a acumulação de fadiga ao longo da época. No teste de Força houve evolução por parte de todos os atletas.

Em relação ao tempo total de treino apresentamos dados relativamente a 3 parâmetros distintos: Volume Planeado que respeita ao tempo previsto (90 minutos) durante as 115 sessões realizadas; Volume Real que contabiliza o tempo desde que iniciamos o treino até acabar. Neste tempo estão incluídas as transições, a organização e as pausas entre os exercícios; e por último Volume prática que é efetivamente o tempo que os atletas estiveram a executar as tarefas.

O Volume Real (10962 minutos) foi superior ao Volume Planeado (10350 minutos) pelo facto de estendermos quase sempre o tempo para lá da hora final prevista. Ao verificarmos o Volume Prática (8353 minutos) podemos concluir que foi baixo o que me leva a fazer uma reflexão profunda e pensar que devo ser mais lesto na operacionalização das tarefas.

No ponto onde fazemos uma análise aos Tempos Individuais de Treino chegamos a algumas conclusões evidentes: O atleta MB foi que mais minutos de treino teve (10758 minutos). Outro dado curioso é o facto de apenas 2 atletas terem tempo de treino acima dos 10500 minutos. Este dado leva-nos a concluir que a maioria dos atletas faltavam demasiado aos treinos.

No que diz respeito aos métodos de treino verificámos os Específicos de Preparação foram os mais utilizados representando 60% do total de métodos utilizados. De seguida os métodos Específicos de Preparação representaram 31% da totalidade e por último os métodos de Preparação geral foram utilizados com uma percentagem de 9%.

No que concerne à competição e começando pelos Tempos Individuais de Jogo, verificou-se que o atleta GS foi o mais utilizado com 2389 minutos. Como não havia um plantel muito equilibrado fomos tentando gerir da melhor forma possível, dando minutos de jogo aos atletas menos utilizados sempre que possível.

Quanto à estatística Individual dos jogadores tivemos em conta 4 parâmetros: Cartões amarelos; Cartões Vermelhos; Remates e os Golos marcados/sofridos.

Um dado muito positivo foi o facto de não ter havido a mostragem de nenhum cartão vermelho o que revela que a equipa era bastante disciplinada. Já em relação aos cartões amarelos, destacaram-se o atleta GA que jogou na posição de defesa central e justifica em parte por ter visto o cartão por 12 vezes e o atleta RM que apesar de ter atuado na posição de médio interior, era um jogador bastante agressivo no bom sentido.

Quanto aos remates efetuados os atletas MC e JA foram os mais rematadores com 48 remates cada no total de 359 remates em 25 jogos. Em termos coletivos podemos concluir que obtivemos uma boa média de remates (14,36/jogo).

No que toca aos golos marcados, a equipa conseguir marcar por 101 vezes em 25 jogos o que perfaz uma média de 8,3 golos/jogo. O melhor marcador da equipa foi o atleta JA com 15 golos. Um dado para refletir foi o facto de termos sofrido 30 golos em 25 jogos o que me leva a concluir que a Organização Defensiva devia ter sido mais e melhor trabalhada.

Relativamente aos objetivos, foi sem dúvida um ano em que foram atingidos. Não podemos esquecer que é uma equipa de primeiro ano de juniores e que foi

alcançado o título da taça distrital. Uma das nossas metas passou sempre pelo desenvolvimento e potenciação dos jogadores, algo que esteve sempre presente acima de qualquer jogo ganho.

A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora a nível Profissional e Humano, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a difícil atividade de ser treinador, e das vivências diárias da condução de uma equipa de Futebol.

Permitiu-me comprovar que a formação de jogadores é um tema recorrentemente encarado como prioritário na organização de um clube. O nosso país tem provas dadas que detém os meios e o conhecimento para conduzir este processo de forma eficiente e com sucesso, encarando-se a ideia que não existe deteção de talentos sem formação (Cruz, 2011).

Porém, a aposta na formação muitas vezes é inconsequente, e não possibilita a inclusão de jogadores formados na escola do clube, na sua equipa principal. Como se questiona Silva “como é possível aceitar a ideia de se despendar tempo, recursos humanos e financeiros, recursos logísticos entre outros, nas categorias de formação, se não for sempre com o intuito do aproveitamento desse trabalho” (Silva, 2009).

Foi efetivamente um orgulho treinar este grupo, grupo este que tem jogadores com dez anos de casa e estarei sempre grato pela sua lealdade.

Este ano culminou com a conquista da taça distrital o que nos deixou muito satisfeitos e orgulhosos. Tal como disse aos jogadores, o mérito é por inteiro deles que tiveram a ambição, vontade e espírito de sacrifício.

Há muito a fazer, há muito a aprender. Chego a esta fase com a sensação que posso dar algo ao futebol. Digo isto sem qualquer prepotência ou arrogância. No entanto, sinto que o conhecimento que possuo é ainda muito vago comparado com aquilo que o futebol exige. Sinto que preciso de estar com treinadores de outro nível que possam ajudar-me a desbloquear uma série de situações que sozinho não consigo.

Por último quero agradecer à direção da Diogo Cão que ano após ano tem vindo a acreditar no meu trabalho e faz de tudo para me proporcionar as melhores condições possíveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABBAGNANO, N. (2007) *Dicionário de Filosofia*. São Paulo: Martins Fontes.
- ANACLETO, F. (2008). *Do Pensar ao Planear: Análise das Decisões Pré-interativas de Planeamento de Professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.
- ARAÚJO, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho
- BAKER, J.; LOGAN, A. J. (2007): *Developmental contexts and sporting success: birth date and birthplace effects in national hockey league draftees* British Journal of Sports Medicine, 41, 515-517
- BAYER, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- CASTELO, J. (1996): *Futebol - A Organização do Jogo*. Lisboa: Ed. do Autor.
- CASTELO, J., & MATOS, L. F. (2006). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- CASTELO, J. (2003). *Futebol: guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Editora Visão e Contextos.
- CASTELO, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Lisboa. Edições Universitárias Lusófonas.
- CASTELO, J., & MATOS, L. F (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. 3ª Edição. Lisboa: Visão e contextos, 121.
- COSTA, J. (2005). *A Formação do Treinador de Futebol - Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Lisboa: Dissertação de Mestrado. FMH.
- CÔTÉ, J. (1999). *The influence of the family in talent development*. The Sport Psychologist, 13, 395-417.

CÔTÉ, J. & HAY, J. (2002). *Children's involvement in sport: a developmental perspective*. Psychological Foundations of Sport (pp. 484-502). Boston, MA: Benjamin Cummings.

CRUZ, R. T. (2011). *Influência em participar da escolinha de futebol*. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 3 (10), 281-289

GARGANTA, J. (1991). *Estudo Descritivo e Comparativo da Força Veloz e Força Explosiva em Jovens Praticantes de Futebol no Intervalo Etário 14-17 anos*. Dissertação apresentada para às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.

GARGANTA, J. (2003). *Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. I Congresso Internacional Jogos Desportivos. Porto: Faculdade de Desporto-Universidade do Porto.

GARGANTA, J. (2006). *Identificação, seleção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. II Congreso Internacional de Deportes de Equipo.

GARGANTA, J. (2007) (Eds.). *Proceedings do I Congresso Internacional de Jogos Desportivos*, Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

GOMES, A. (2005). *Liderança e Relação Treinador/Atleta em Contextos Desportivos*. Universidade do Minho - dissertação de Doutoramento em Psicologia do Desporto.

HELSEN, W. F.; V. WINKEL, J.; WILLIAMS, A. M. (2005) *The relative age effect in youth soccer across Europe*. Journal of Sports Sciences, v. 23, n. 6, p. 629-636.

LÓPES, A. (2003) *Pression Defensiva*, abfútbol. 5, 25-40

MACEDO, E. (2002) *Currículo e competência*. In: Lopes, A. & Macedo, E. Disciplinas e integração curricular – história e políticas. Rio de Janeiro 115-143.

MALINA, R. M.; EISENMANN, J. C.; CUMMING, S. P.; RIBEIRO, B.; AROSO, J. (2004) *Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years*. European Journal of Applied Physiology, v. 91, p. 555-562.

- MACEDO, J. (2002). *O conhecimento do Treinador e Concepções de Ensino do Voleibol de Treinadores dos Escalões de Formação*. Porto: J. Macedo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- MARQUES, A. (2001). *As Profissões do Desporto: o treinador*. Revista Treino Desportivo, n.º 13, 4-8.
- MARQUES, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades (pp. 75-96). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.
- MATVÉIEV, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. (2ªedição) Lisboa: Livros Horizonte.
- MENDONÇA, P. (2014). *Modelo de jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.
- MIRANDA, C. (2005) *Defesa "zona pressing" enquanto sistema defensivo precursor do aumento das finalizações: estudo de jogos das finais da Taça UEFA e Liga dos Campeões*. Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto. Porto.
- MORENO O. C. (2001) *Fútbol: Entrenamiento global basado en la interpretación del juego*. Editorial Deportiva. España..
- MUSCH J, GRONDIN S. (2001) Unequal competition as an impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. *Dev Rev*; 21.
- OLIVEIRA, B., AMIEIRO, N., RESENDE, N. & BARRETO, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- OLIVEIRA, J. G. (2004) *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação (Mestrado Ciência do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto.
- PACHECO, R. (2002). *Caracterização da Intervenção do Treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no Futebol*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto,

Especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

RAMOS, F. (2003). *Futebol – da “Rua” à competição*. Instituto de Desporto de Portugal. Lisboa.

ROSADO A. (2000). *Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo*. Formação de Treinadores Desportivos, 21-48. Rio Maior.

ROSADO, A., & MESQUITA, I. (2008). *A formação para ser treinador*. In F. Tavares, A. Rio Maior.

STAFFORD, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Sports Coach UK.

TAMARIT, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Valência: MB football.

TEODORESCU, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos* (2.ª ed.). Livros Horizonte.

TRAVASSOS, B. (2014). *A Tomada de Decisão no Futsal*. Prime Books

WEIN, H. (2004). *Fútbol à la Medida del Niño* (3ª ed., vol. 2). Madrid: Federación Andaluza de Fútbol.