

**Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro**

**Relatório de Estágio no Grupo Desportivo de Chaves,  
na Equipa de Futebol de Juniores "A" (Sub 18) na  
Época Desportiva 2017-2018**

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos  
Coletivos

**Rafael Cunha Guerra**

Orientador: Professor Doutor Vítor Manuel Oliveira Maças



**Vila Real, 2019**

## Dedicatórias

*Inteiramente dedicado aos meus avós paternos, pois se estivessem presentes neste momento, seriam as pessoas mais felizes e orgulhosas do Mundo...*

## Agradecimentos

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

- Ao Prof. Dr. Victor Maçãs por todos os ensinamentos, exigência e sabedoria transmitida ao longo deste percurso do Mestrado. Sem dúvida que cresci muito enquanto pessoa e como profissional com o seu acompanhamento!

- A todos os docentes do Mestrado em Ciências do Desporto em Jogos Desportivos Coletivos pelas aprendizagens transmitidas ao longo do primeiro ano.

- À instituição Grupo Desportivo de Chaves por ter permitido a realização deste estágio curricular, onde já sou treinador há 2 anos e tenho imenso orgulho de representar o clube da minha cidade.

- Ao tutor de estágio, Carlos Felisberto, e também coordenador da formação do clube, pelas vivências e ensinamentos transmitidos ao longo deste percurso de estágio.

- À minha família, em especial aos meus Pais e Irmão, pela presença assídua ao longo deste percurso, sabendo de todas as dificuldades, estiveram sempre presentes para me apoiar em tudo!

- Aos meus amigos, Bruno Ferrão, Emanuel Monteiro, Filipa Dinis, John Alves, João Marques, João Alves, Jorge Moura, Luís Martins, Miguel Pintado, Miguel Teixeira, Tiago Garcia, Tiago Filipe por todo o suporte e por todas as conversas onde a temática principal sempre foi o futebol.

- À minha namorada, Isabel Moreira, pela paciência, companheirismo, amizade e suporte em momentos difíceis que por vezes a vida nos prega.

- Aos meus familiares, tios avós, primos e demais que apesar de não terem um papel ativo neste meu percurso sei que estão sempre presentes sempre que eu precisar.

- Por fim, a todos os meus jogadores que já tive oportunidade de trabalhar com eles, pelas experiências que por muito pequenas que sejam todas foram importantes para o meu crescimento.

**A todos, o meu sincero OBRIGADO!**

## Índice

Dedicatórias .....	ii
Agradecimentos .....	iii
Índice de Figuras .....	vii
Índice de Tabelas.....	viii
Índice de Gráficos.....	ix
Resumo.....	x
1 Introdução.....	1
2 Análise do Contexto de Intervenção.....	2
2.1 Caracterização do Clube.....	2
2.1.1 Historial .....	2
2.1.2 Organograma Grupo Desportivo de Chaves .....	4
2.1.3 Organograma Futebol Formação .....	5
2.1.4 Instalações.....	6
2.2 Caracterização da Competição.....	6
2.3 Caracterização das Condições de Trabalho.....	7
2.3.1 Recursos Humanos.....	7
2.3.2 Recursos Materiais .....	8
2.3.3 Apoio Logístico .....	8
2.4 Conhecer os Jogadores do Clube .....	9
2.5 Análise SWOT .....	12
3 Definição de Objetivos .....	14
4 Organização do Processo de Treino .....	15
4.1 Fundamentos Metodológicos e Conceituais.....	15
4.1.1 O treinador .....	15
4.1.1.1 Estrutura e Funcionamento da Equipa Técnica.....	17
4.1.2 O Jogador .....	18
4.1.2.1 Etapas de Formação .....	18
4.1.3 O Treino.....	21
4.1.3.1 Planeamento do Treino.....	21
4.1.3.2 Conceção e Visão do Processo de Treino .....	22
4.1.3.3 Sessão de Treino.....	23
4.1.3.4 Microciclo .....	23
4.1.3.5 Métodos de Treino.....	24
4.1.3.6 Instrumentos de Observação e Controlo .....	26
4.1.3.7 Prevenção / Recuperação de Lesões.....	28

4.1.4	O Jogo .....	29
4.1.4.1	Ideias de Jogo/Modelo de Jogo .....	29
4.1.4.2	Momentos de Jogo .....	31
4.1.4.3	Princípios do Jogo .....	32
4.1.4.4	Métodos de Jogo .....	32
4.1.4.4.1	Métodos de Jogo Ofensivos .....	32
4.1.4.4.2	Métodos de Jogo Defensivos .....	33
4.1.4.5	Observação e Análise do Jogo .....	34
4.2	Organização Operacional do Nosso Estágio .....	35
4.2.1	Planeamento .....	35
4.2.1.1	Planeamento Semanal (Microciclo) .....	36
4.2.1.2	Sessão de Treino - Exemplo .....	39
4.2.2	Funcionamento Equipa Técnica .....	41
4.2.3	Modelo De Jogo .....	42
4.2.3.1	Sistema Tático .....	42
4.2.3.2	Organização Ofensiva .....	43
4.2.3.2.1	1ª Fase da Construção .....	43
4.2.3.2.2	2ª Fase da Construção .....	43
4.2.3.2.3	Criação de Situações de Finalização .....	44
4.2.3.2.4	Finalização .....	44
4.2.3.3	Transição Defensiva (Ataque/Defesa) .....	45
4.2.3.4	Organização Defensiva .....	45
4.2.3.5	Transição Ofensiva (Defesa/Ataque) .....	46
4.2.3.6	Esquemas Táticos .....	46
4.2.3.6.1	Esquemas Táticos Defensivos .....	46
	.....	47
4.2.3.6.2	Esquemas Táticos Ofensivos .....	48
4.2.4	Instrumentos de Observação e Análise do Jogo .....	48
5	Controlo e Avaliação do Processo de Treino .....	49
5.1	Indicadores de Treino .....	49
5.1.1	Tempo Total de Treino .....	49
5.1.1.1	Tempo de Treino Por Jogador .....	51
5.1.1.2	Tempo de Treino Não Motor .....	52
5.1.1.2.1	Tempo de Cariz Não Motor em Treino .....	52
5.1.1.2.2	Dinâmicas de Grupo .....	53
5.1.1.3	Tempo Efetivo de Treino .....	54

5.1.1.3.1	Métodos de Preparação Geral .....	56
5.1.1.3.2	Métodos Específicos de Preparação de Geral.....	57
5.1.1.3.3	Métodos Específicos de Preparação Para Jogo.....	57
5.2	Indicadores de Competição.....	59
5.2.1	Análise Individual dos Jogadores em Competição .....	61
5.2.2	Jogadores Utilizados em Competição e Tempos de Jogo .....	61
5.2.3	Avaliação da Prestação Individual em Competição .....	63
6	Conclusões e Sugestões Futuras .....	66
7	Referências Bibliográficas .....	69

## Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma Grupo Desportivo de Chaves .....	4
Figura 2 - Organograma Futebol Formação .....	5
Figura 3 - Ciclo de Responsabilidades do Treinador (Carling, 2005).....	17
Figura 4 - Complexidade do Futebol Formação, Milheiro et al. (2018) .....	19
Figura 5 - Complexidade do Futebol Formação, Milheiro et al. (2018) .....	20
Figura 6 - Relação de lesões com o programa FIFA 11+.....	28
Figura 7 - Modelo de Jogo (Pinheiro e Batista, 2013) .....	30
Figura 8 - Sessão de Treino (Frente).....	39
Figura 9 - Sessão de Treino (Verso).....	40
Figura 10 - Sistemas Táticos .....	42
Figura 11 - Equipa Organizada Organização Ofensiva.....	44
Figura 12 - Coberturas Defensivas Simples e Dupla.....	45
Figura 13 - Esquemas táticos defensivos (Cantos).....	47
Figura 14 - Esquemas táticos defensivos (Livres).....	47
Figura 15 - Esquemas táticos ofensivos (Cantos).....	48
Figura 16 - Classificação Final - Campeonato Distrital Juniores A AFVR 2017/2018.....	59

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Staff Técnico Sub 18.....	7
Tabela 2 - Jogadores do Plantel .....	10
Tabela 3 – Caracterização Individual dos Jogadores do Plantel.....	11
Tabela 4 - Análise SWOT .....	12
Tabela 5 - Microciclo Padrão - GDC Sub 18.....	36
Tabela 6 - Presenças em Treinos.....	51
Tabela 7 - Distribuição dos Tempos de Cariz não Motor em Trieno ao longo da época .....	52
Tabela 8 - Distribuição dos Tempos de Dinâmicas de Grupo.....	53
Tabela 9 - Distribuição dos Tempos dos Métodos de Preparação Geral ao longo da época.....	56
Tabela 10 - Distribuição dos Tempos dos Métodos Específicos de Preparação Geral ao longo da época.....	57
Tabela 11 - Distribuição dos Tempos dos Métodos Específicos de Preparação Para Jogo ao longo da época .....	58
Tabela 12 - Distribuição de Minutos Jogados por Jogador .....	62
Tabela 13 - Avaliação Individual dos Jogadores em Competição.....	64

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Tempo Total de Treino .....	50
Gráfico 2 - Tempo de Treino Não Motor.....	52
Gráfico 3 - Tempo de Treino Por Método .....	54

## Resumo

O seguinte documento visa apresentar todo o processo desportivo da equipa de Juniores A (Sub 18) do Grupo Desportivo de Chaves na época 2017/2018.

Os principais objetivos da realização do estágio foram essencialmente dar continuidade à nossa evolução enquanto treinador, e poder ao mesmo tempo transmitir às gerações mais novas valores e princípios corretos.

O plantel era constituído por 19 jogadores (idade  $17,7 \pm 0,8$  anos; peso:  $72,7 \pm 8,19$  Kg; altura  $1,78 \pm 0,03$  m).

Realizámos um total de 113 unidades de treino que são correspondentes a 10170 minutos, distribuídos pelos 34 em microciclos ao longo de toda a época. Dos mesmos 10170 minutos de treino, fazem parte o tempo de treino efetivo de treino, ao qual correspondem 8734 minutos como também o tempo de treino não motor, correspondente a 1436 minutos.

Os métodos de treino mais utilizados ao longo de toda a época foram os Métodos de Jogos Reduzidos e Manutenção da Posse da Bola, com mais de 1000 minutos utilizados em cada um destes Métodos. Competimos no Campeonato Distrital de Futebol de Vila Real de Juniores A (Sub 19), conquistando um total de 43 pontos, fruto de 14 vitórias, 1 empate e 7 derrotas num total de 22 jogos disputados, terminando no 5º lugar da prova. Tanto na prova como nos treinos ao longo de toda a época, destacar a elevada participação de 3 jogadores SE, TB e MQ com mais de 1800 minutos de competição e assiduidade em treinos acima de 95%.

As grandes conclusões que retiramos são essencialmente ao nível da gestão de uma equipa heterogénea em vários contextos e ter capacidade de lidar com imprevistos que possam surgir ao longo da época. Também retemos a importância de muitas das vezes julgar aquilo que é o trabalho e competências de um treinador e da sua equipa técnica apenas pelos resultados que a equipa apresenta, ficando claro neste caso que há muitos fatores a ter em consideração que não apenas os resultados desportivos.

**Palavras Chave:** Futebol; Treino; Competição; Adaptação.

## 1 Introdução

No âmbito do Estágio inserido no segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Coletivos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, realizei o mesmo como Treinador Principal da equipa de Juniores A (Sub 18) do Grupo Desportivo de Chaves, na época desportiva 2017/2018. É de salientar a importância deste estágio, pois também se insere como estágio para a obtenção do Nível II de Treinador de Futebol.

A decisão de realizar o estágio no Grupo Desportivo de Chaves acaba por surgir de uma forma natural, pois na época anterior já tinha sido treinador no clube, percebendo que havia interesse de ambas as partes de dar continuidade a esse mesmo trabalho e juntando ao facto de ser natural e residente da cidade de Chaves, estavam reunidas as condições para a realização deste mesmo estágio no clube. Tendo esta hipótese em cima da mesa, expusemos à direção e ao coordenador técnico a necessidade de realizar o estágio que foi imediatamente aceite pela estrutura diretiva que demonstrou totalmente disponível para qualquer situação referente ao mesmo.

Dentro do clube propusemos ao Coordenador da Formação do Clube para ser o meu Tutor de Estágio, sendo um treinador com bastante experiência e formação de excelência o que nos possibilitou ao longo deste tempo uma grande partilha de impressões e ideias sobre o Futebol o que nos levou também a constantes aprendizagens junto dele.

Por parte da instituição de ensino tivemos a possibilidade de ter como Coordenador de Estágio o Professor Doutor Vítor Maçãs que esteve durante todo o período disponível para esclarecimentos, seja à distância ou pessoalmente, o que nos levou a percorrer este percurso com outra segurança.

## 2 Análise do Contexto de Intervenção

De seguida iremos falar um pouco da caracterização do clube e também o seu funcionamento e dinâmicas.

### 2.1 Caracterização do Clube

Nos seguintes parágrafos iremos abordar toda a história, conquistas, organograma do clube e ainda falar um pouco das instalações desportivas do mesmo.

#### 2.1.1 Historial

No dia 27 de Setembro de 1949, após a vitória do Flávia Sport Clube no Campeonato Distrital, que lhe permitiu o acesso à 3ª Divisão, dá-se a fusão entre os dois clubes rivais da cidade (Atlético Clube Flaviense e Flávia Sport Clube), da qual nasceria o Grupo Desportivo de Chaves dos nossos dias. Primeira equipa: Mário Esteves, Amâncio, Gualter, Raimundo, Bandeira (g.r.) e Chico Barreira, Setas, Flávio Larufas, Barico, Lila Geraldês e Lelo da Tenda. Com tal união dava-se então início a uma caminhada desportiva, com altos e baixos, onde o Grupo Desportivo de Chaves, centro de projeção de inúmeros talentos, foi conquistando o seu espaço num país que tendia cada vez mais a subestimar as potencialidades desportivas que a Região Transmontana, em especial a cidade de Chaves, tinha para oferecer.

Durante largos anos o clube manteve-se ativo, com a chegada ao maior escalão do futebol Português na década de 1980 bem como a honrosa ida à Taça UEFA.

Depois de 1990, o Desportivo foi-se mantendo como um digno embaixador da Região Transmontana na 1ª Divisão e, apesar da descida de divisão em 1993, o clube logo retornaria na época seguinte, para voltar a dar uma boa imagem nas épocas que se seguiram e estabelecer-se como uma das boas equipas do Nacional da 1ª Divisão.

Desta fase destaca-se a equipa da época 1996/1997, treinada por José Romão, que apesar do 10<sup>a</sup> lugar final, entre 18 equipas andou toda a época perto do acesso às provas europeias e foi considerada uma das melhores equipas ao nível do futebol praticado. Em 1997/98, as perspetivas eram muitas, mas a época não correu de feição ao nosso clube, a equipa jogava bom futebol mas perdeu alguns pontos importantes, no entanto conseguiu manteve-se na 1<sup>a</sup> Divisão graças ao "caso Leça".

A descida para a Liga de Honra em 1999, marcou negativamente o clube que durante 17 anos não conseguiu chegar ao convívio entre os grandes. A época 2010/2011 foi como se temia uma época de sobressaltos.

Com uma situação financeira problemática e uma grave crise diretiva o Chaves teve a sorte de ter um grupo forte, que alcançou o 3<sup>o</sup> lugar na II Divisão Zona Norte.

Mas os verdadeiros problemas do clube eram fora de campo, com fantasma da insolvência bem presente. Na época 2011/2012, o clube fica em 3<sup>o</sup> lugar no Campeonato Nacional da II<sup>a</sup> Divisão - Zona Norte e falha a subida, mas na época seguinte vence a mesma Zona Norte, na última jornada recebe o Ribeirão (2<sup>o</sup> classificado) e um golo de Kuca aos 26 minutos faz o resultado e enche de alegria o Municipal a rebentar pelas costuras. Faltava a cereja no topo do bolo de uma grande época.

No apuramento de campeão o Chaves vence o Ac.Viseu vencedor da Zona Centro (1-0, golo de Mário Mendonça) e empata com o Farense vencedor da Zona Sul (2-2, golos de Éder e Tijane) e sagra-se Campeão Nacional da II<sup>a</sup> Divisão, naquele que foi o primeiro título nacional da sua história. Depois de três épocas na liga de honra, onde esteve sempre na luta pela subida até à última jornada, o dia 8 de Maio de 2016 em que, na penúltima jornada do campeonato, empatou em Portimão e garantiu a subida ao patamar maior do futebol nacional, onde de forma sólida se mantem.

Em Historial de Palmares o clube tem como principais marcas uma presença da Taça UEFA na época 1987/1988, 15 presenças na I Liga Portuguesa e ainda Finalista da Taça de Portugal na época 2009/2010.

## 2.1.2 Organograma Grupo Desportivo de Chaves

Em baixo, na Figura 1, podemos ver o Organograma do Grupo Desportivo de Chaves.

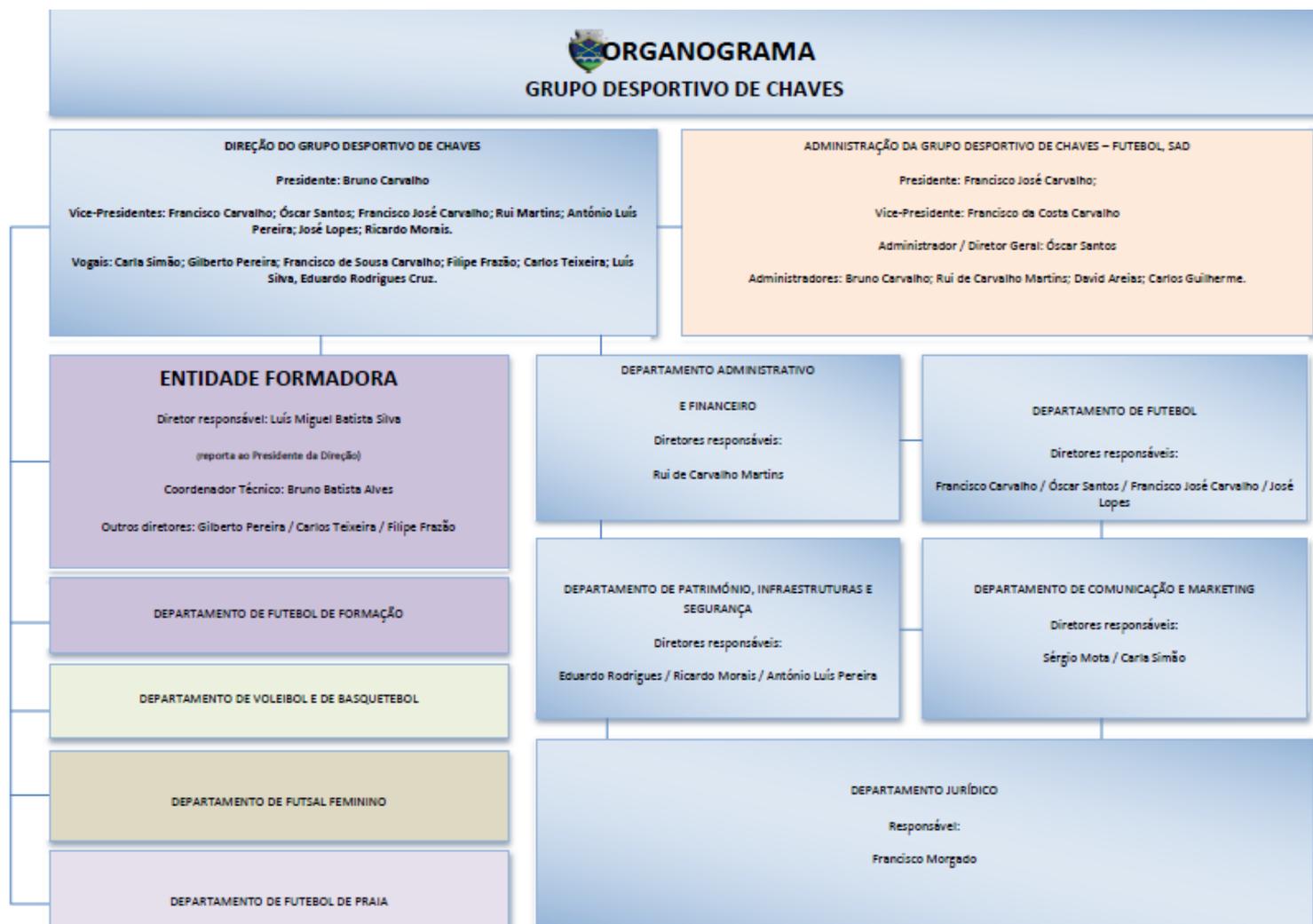


Figura 1 - Organograma Grupo Desportivo de Chaves

Como podemos verificar através da Figura 1, o clube apresenta uma organização bem estruturada com os demais departamentos bem definidos e com profissionais responsáveis pelo mesmo.

### 2.1.3 Organograma Futebol Formação

Como em qualquer instituição existem hierarquias presentes. No Grupo Desportivo de Chaves e em particular no Gabinete Técnico do mesmo, está presente abaixo o Organograma do mesmo, seguindo as respetivas hierarquias.

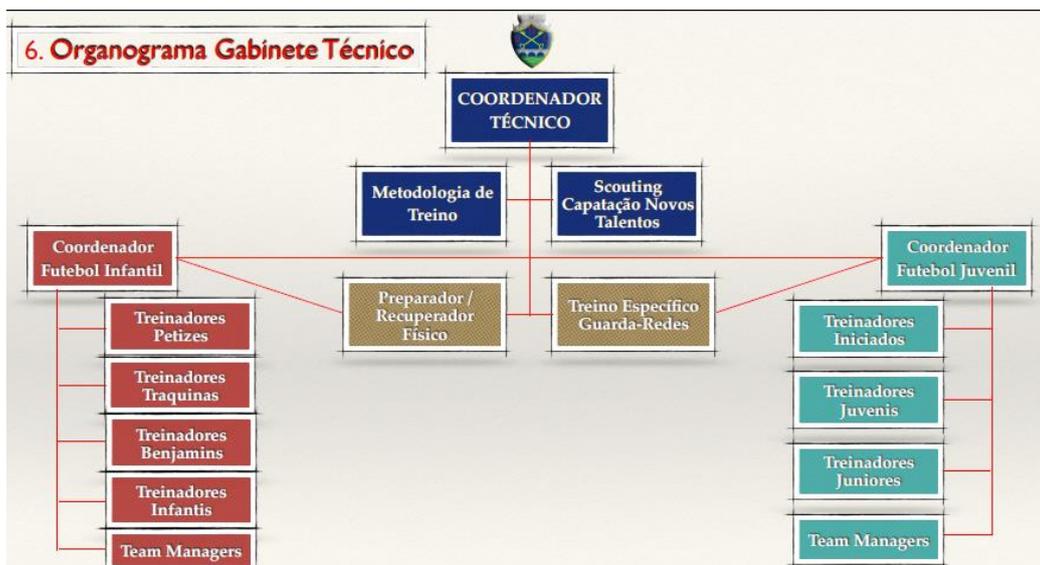


Figura 2 - Organograma Futebol Formação

Após observarmos o Organograma do Clube na Figura 1, passamos a especificar na Figura 2 o Organograma do Departamento de Formação, onde o responsável máximo é o Coordenador Técnico do Clube.

#### 2.1.4 Instalações

Hoje em dia, o clube aumentou as suas infraestruturas com 2 campos de futebol, sendo 1 relva natural destinado à equipa sénior principal e outro sintético para os escalões de formação. Estas instalações foram inauguradas no dia 3 de Novembro de 2018, como Complexo Desportivo Francisco Carvalho. Juntando a estas, possui ainda o seu estádio principal, um campo de treinos onde competem as equipas da formação, 2 balneários para jogadores, 1 balneário para árbitros que durante a semana funciona como balneários para os treinadores das equipas de formação, uma rouparia, sala de vídeo, um bar e uma loja de venda de produtos do clube.

#### 2.2 Caracterização da Competição

A equipa de Juniores A (Sub 18) do Grupo Desportivo de Chaves, clube filiado na Associação de Futebol de Vila Real, irá participar no Campeonato Distrital de Juniores na época desportiva 2017/2018.

O campeonato será disputado por uma fase regular a duas voltas, composto por 12 equipas, em que o 1º Classificado ficava promovido à 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores. A competição terá início a 14 de Outubro de 2017, tendo o seu término no dia 21 de Maio de 2018. No total, cada equipa fez um somatório de 22 jogos para o Campeonato.

Neste mesmo Campeonato as 12 equipas inscritas são Abambres SC; ADC Escola Diogo Cão; Sport Clube Vila Real; Sabroso Sport Clube; AUDC de Sabrosa; Atlético Clube Alijoense; Associação Desportiva Flaviense; Grupo Desportivo de Valpaços; Murça Sport Clube; A.D.C Constantim e Sport Clube Régua.

Tendo em conta o histórico deste Campeonato de do Futebol Distrital, consideram-se sempre candidatos a disputar os lugares cimeiros equipas como o Abambres SC, ADC Escola Diogo Cão, Sport Clube Vila Real e também Sport Clube da Régua.

## 2.3 Caracterização das Condições de Trabalho

De seguida iremos falar das condições de trabalho do clube na época de realização do nosso ano estágio, especificando os recursos humanos, recursos materiais e apoio logístico do clube.

### 2.3.1 Recursos Humanos

No que aos recursos humanos diz respeito, a equipa de Juniores (Sub 18) do Grupo Desportivo de Chaves era composta pelo seguinte Staff Técnico:

*Tabela 1 – Staff Técnico Sub 18*

Nome	Função
RG	Treinador Principal
GF	Treinador Adjunto
FO	Treinador Guarda-Redes
AF	Fisioterapeuta

Neste aspeto podemos afirmar que ao nível de Staff foi definido pelo coordenador técnico que cada equipa teria esta composição, sendo no entender do mesmo suficiente para o contexto de intervenção e tendo em conta as possibilidades do clube. Além do quadro de staff técnico acima mencionado é de referir outros funcionários do clube que estiveram sempre presentes e disponíveis para a resolução de qualquer problema ou serviço que fosse necessário, como é o caso do Coordenador, o administrativo e ainda o Técnico de equipamentos.

### 2.3.2 Recursos Materiais

Por parte do material de treino existem algumas lacunas que tem de ser colmatada para um melhor funcionamento ao nível do treino. Logo à partida o clube tem apenas um campo de futebol 11 para todos os escalões de formação, o que obriga à partilha de campo em 90% das sessões de treino.

A quantidade do material de treino é também reduzida, há a necessidade partilhar bolas por várias equipas, acabando por haver treinos em que existe de facto um número insuficiente de bolas para um bom decorrer da sessão, acrescentando ainda o facto de muitas das vezes não ter outra opção do que treinar com bolas diferentes daquelas que a Associação tem para a competição.

O número de mini-balizas também é reduzido, uma vez que o campo é partilhado está assim insuficiente o número para o uso de 2 equipas. Do restante material o clube tem à disponibilidade vários jogos de coletes, sinalizadores, bolas, bolas medicinais, cones altos, estacas, elásticos, entre outros.

### 2.3.3 Apoio Logístico

Ao nível da logística o clube tem à sua disposição quatro carrinhas de 9 lugares e ainda uma carrinha de 17 lugares para transporte dos jogadores, seja em jogo ou treino. Para os jogadores que vivem mais longe da cidade e necessitam de transporte no regresso a casa ao final do dia de treinos, existe sempre um motorista responsável que realiza o percurso para deixar os jogadores em casa.

## 2.4 Conhecer os Jogadores do Clube

A equipa de Juniores A (Sub18) do Grupo Desportivo de Chaves partia para a época 2017/2018 como sendo o primeiro ano de existência desta equipa oficialmente inscrita num campeonato para competição. Assim, iniciávamos uma equipa basicamente do ponto zero, sabendo que à partida teria que ser composta maioritariamente por jogadores de primeiro ano de Juniores, ou seja, nascidos em 2000.

Para a criação desta equipa procedemos à abertura de captações para os interessados poderem demonstrar as suas capacidades e vontade de representar as cores do Grupo Desportivo de Chaves.

As captações não tiveram grande sucesso uma vez que nunca compareceram mais de 12/14 jogadores, tendo alguns representado o clube na época anterior e outros sem as mínimas capacidades para poder jogar futebol federado com esta idade.

Posto esta situação, houve forçosamente um momento de reflexão para avançar ou não com a participação desta equipa em competição, uma vez que havia um número muito reduzido de jogadores.

Após reflexão, houve um reajuste nos plantéis, nomeadamente de cinco jogadores da equipa Juniores A (Sub19), passaram a pertencer à equipa de Juniores A (Sub18), todos eles de primeiro ano, bem com quatro jogadores com idade Juvenil que estavam também em excesso no plantel Juvenis (Sub17). No momento foi a solução que a coordenação considerou mais viável, uma vez que era muito importante arrancar com a “criação” desta equipa Sub18.

O plantel da equipa de Juniores B (Sub18) do Grupo Desportivo de Chaves para a época 2017/2018 contava assim com 19 jogadores, sendo 11 de primeiro ano de Juniores, 5 de Juvenis de segundo ano e apenas 3 de segundo anos de Juniores. Alguns destes jogadores já tinha um passado ligado ao clube no passado recente (ano anterior) havendo 11 jogadores que estariam pela primeira vez a representar o clube, como podemos verificar na tabela 2 que se segue em baixo.

*Tabela 2 - Jogadores do Plantel*

	<b>Nome</b>	<b>Época Anterior</b>
<b>1</b>	TT	GD Chaves (Juvenis)
<b>2</b>	RF	GD Boticas (Juvenis)
<b>3</b>	SE	Monte Vinhais (Juvenis)
<b>4</b>	TB	GD Chaves (Juvenis)
<b>5</b>	YG	AD Flaviense (Juniores)
<b>6</b>	DM	AD Flaviense (Juniores)
<b>7</b>	LM	Sem Clube (Captações)
<b>8</b>	PC	AD Flaviense (Juvenis)
<b>9</b>	RP	AD Flaviense (Juvenis)
<b>10</b>	AS	Sem Clube (Captações)
<b>11</b>	MQ	GD Chaves (Juvenis)
<b>12</b>	HR	GD Chaves (Juvenis)
<b>13</b>	HV	GD Chaves (Juvenis)
<b>14</b>	MF	Sem Clube (Captações)
<b>15</b>	FN	Sem Clube (Captações)
<b>16</b>	EL	GD Chaves (Juvenis)
<b>17</b>	FC	GD Chaves (Juvenis)
<b>18</b>	DP	GD Chaves (Juvenis)
<b>19</b>	LM 1	Sem Clube (Captações)

Na Tabela 3, segue uma apresentação individual de cada jogador da equipa de Juniores A (Sub18) para a época 2017/2018, com data de nascimento, posição, os respetivos pesos e altura no início da época desportiva, bem como o respetivo Índice de Massa Corporal (IMC) de cada jogador.

*Tabela 3 – Caracterização Individual dos Jogadores do Plantel*

	<b>Nome</b>	<b>Peso (Kg)</b>	<b>Altura (Cm)</b>	<b>IMC (Índice Massa Corporal)</b>	<b>Data de Nascimento</b>	<b>Pé Dominante</b>	<b>Posição</b>
<b>1</b>	TT	79	1,80	24,4	17/10/2000	Direito	Guarda-Redes
<b>2</b>	RF	85	1,80	26,2	15/09/2000	Direito	Guarda-Redes
<b>3</b>	SE	66	1,78	20,8	23/01/2000	Direito	Defesa
<b>4</b>	TB	64,5	1,70	22,3	01/08/2000	Esquerdo	Defesa
<b>5</b>	YG	82	1,80	25,3	30/10/1999	Direito	Defesa
<b>6</b>	DM	74	1,77	23,6	21/07/1999	Direito	Médio
<b>7</b>	LM	80	1,86	23,1	14/10/2000	Direito	Avançado
<b>8</b>	PC	65	1,74	21,5	25/05/2000	Direito	Avançado
<b>9</b>	RP	95,5	1,78	30,1	14/03/2000	Direito	Avançado
<b>10</b>	AS	70	1,79	21,5	02/03/1999	Direito	Defesa
<b>11</b>	MQ	64	1,76	20,7	22/01/2001	Direito	Médio
<b>12</b>	HR	68,4	1,80	21,1	12/12/2001	Direito	Defesa
<b>13</b>	HV	72,3	1,79	22,6	10/08/2001	Esquerdo	Defesa
<b>14</b>	MF	74,8	1,76	24,1	23/09/2001	Direito	Avançado
<b>15</b>	FN	70	1,83	20,9	17/10/2000	Direito	Médio
<b>16</b>	EL	65	1,75	21,2	22/07/2000	Direito	Médio
<b>17</b>	FC	64,5	1,80	19,9	16/04/2000	Direito	Médio
<b>18</b>	DP	72	1,79	22,5	03/10/2000	Direito	Médio
<b>19</b>	LM 1	69,5	1,75	22,7	06/06/2000	Direito	Avançado

Analisando particularmente o peso dos jogadores do plantel, verificamos que nos 19 jogadores exista alguma variação neste ponto. O jogador com peso mais baixo apresentava 63,9 Kg e na outra extremidade, o jogador mais pesado com 95,5 Kg. Estes dados fornecem uma média de pesos de 72,7 Kg com um desvio padrão de 8,2.

No que diz respeito à altura dos jogadores do plantel, temos uma altura mínima de 1,7 cm e máximo com 1,86 cm. Em média de alturas apresentamos uma média de 1,78 cm com um desvio padrão de 0,03.

Em relação ao IMC o plantel apresenta uma média de 22,3 com desvio padrão de 2,4.

## 2.5 Análise SWOT

Sucintamente, a Análise SWOT, é uma ferramenta que nos permite fazer um diagnóstico estratégico da empresa no meio em que está implantada. A criação é atribuída a Kenneth Andrews e Roland Christensen (dois professores da Harvard Business School) e consiste num modelo de avaliação da posição competitiva de uma organização no mercado.

Tabela 4 - Análise SWOT

Análise SWOT	Positivos	Negativos
Internos (Organização)	<p><u>Pontos Fortes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clube reconhecido e representativo a Nível Nacional (I Liga);</li> <li>- Recursos Humanos, Financeiros e Logísticos em número muito bom;</li> <li>- Boas condições para a prática desportiva do Futebol;</li> <li>- Departamento Técnico todo ele qualificado.</li> </ul>	<p><u>Pontos Fracos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descentralizado dos grandes centros urbanos (maior capacidade de recruta);</li> <li>- Falta de espaços de treino adequados ao número de jogadores;</li> <li>- Material de Treino escasso;</li> <li>- Departamentos de Scouting e Médico pouco profissionalizados (futebol formação).</li> </ul>
Externos (Ambiente)	<p><u>Oportunidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abertura para todas a e quaisquer iniciativas, seja de que cariz for;</li> <li>- Projeção de Jovens Jogadores nas equipas Seniores;</li> <li>- Boas relações Institucionais.</li> </ul>	<p><u>Ameaças:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não possuir um domínio dos melhores jovens jogadores de toda a região;</li> </ul>

Como poderemos verificar na Análise realizada na Tabela 2, como em todas as organizações, clubes e demais estruturas existem sempre pontos positivos e negativos quer sejam internos ou externos. No caso da nossa realidade, como falamos de um clube de Primeira Liga e também o mais representativo de toda a região transmontana, o clube poderá reunir esforços e facilmente trabalhar os pontos fracos e ameaças considerados em cima para o sentido positivo.

### 3 Definição de Objetivos

A definição de objetivos é sem dúvida um aspeto importante para determinar o caminho que temos de seguir e as metas que queremos alcançar. Na minha opinião funciona como um “rumo” nas mais variadas situações da nossa vida. Na determinação desses objetivos teremos que, na minha opinião, ter em conta quatro aspetos fundamentais para a concretização dos mesmos, são os chamados objetivos SMART:

- (S) – Específicos;
- (M) – Mensuráveis;
- (A) – Atingíveis;
- (R) – Realistas;
- (T) – Definidos pelo tempo.

Assim, a equipa de Juniores A (Sub 18) do Grupo Desportivo de Chaves na época 2017/2018 tinha como objetivos desportivos terminar no pódio da tabela classificativa, ou seja, nos 3 primeiros lugares. Dada a situação desta equipa consideramos este objetivo muito ambicioso e exigente, ao mesmo tempo que o encaramos com grande sentido de responsabilidade e trabalho para o atingir.

Como objetivos individuais dos jogadores, tínhamos também o objetivo de melhorar índices físicos do plantel, principalmente em termos de peso corporal, dado que alguns dos jogadores iniciavam a época com excesso de peso. Ao nível competitivo individual tínhamos como objetivo conseguir colocar em competição pelo menos um jogador na equipa de Sub 19 do clube.

## 4 Organização do Processo de Treino

Nos seguintes parágrafos iremos referenciar alguns autores na definição de Treinador, do Jogador, do Treino e também do Jogo. São quatro elementos base que estão interligados entre si no processo do Futebol e dentro de cada um desses elementos iremos abordar alguns aspetos que consideramos pertinentes para o nosso processo.

### 4.1 Fundamentos Metodológicos e Conceituais

Os fundamentos metodológicos e conceituais assumem uma grande importância na execução de ações e na segurança de execução das mesmas, neste caso relacionados com o treino, uma vez que tem uma sustentação forte já estudada e analisada por diversos autores e investigadores.

#### 4.1.1 O treinador

Segundo Castelo et al. (1996), o estatuto e função do treinador assumem quatro funções fundamentais: Técnico especializado de uma modalidade; Líder do processo pedagógico; Gestor de recursos humanos; Valorizar o desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que conduz.

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

No seguimento do pensamento anterior, Marques (2001), afirma que quem quer ter sucesso como treinador no desporto de alto rendimento tem que ser dono de um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências, uma vez que somente com intuição e inspiração não se obtém resultados.

Para Coté et al. (2007), o treinador excelente, é aquele que desenvolve as suas competências tendo em conta o contexto em que trabalha, pois para as diversas etapas de desenvolvimento existem exigências diferentes.

Smith & Smoll (1997) no seu programa de formação para a eficácia dos treinadores, defendem o princípio que existem diferenças entre o modelo de desporto profissional, em que a vitória e os ganhos financeiros assumem uma grande importância e o modelo de formação desportiva onde deve ser promovido um contexto positivo para as crianças e jovens, em que deve ser estimulado o esforço e aprendizagem, tendo em vista o divertimento, satisfação de pertencer a uma equipa, aquisição de novas competências desportivas, aumento da autoestima e reduzir o medo de falhar.

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

Para concluir a vasta e complexa definição para Treinador, podemos terminar com um apontamento que, segundo alguns autores se torna determinante na distinção de treinadores comuns ou treinadores de excelência.

Para Hotz (1999), os bons Treinadores se são de sucesso, diferenciam-se dos restantes devido à sua capacidade de comunicação.

Na figura seguinte encontra-se representado o complexo ciclo de responsabilidades do treinador proposto por Carling et al. (2005). Neste, é possível verificar, entre outras funções, a observação da performance, a análise dessa observação e a interpretação dos resultados antes planeamento das sessões futuras.



Figura 3 - Ciclo de Responsabilidades do Treinador (Carling et al, 2005)

#### 4.1.1.1 Estrutura e Funcionamento da Equipa Técnica

Atualmente e acompanhando a evolução dos tempos mais antigos, podemos verificar que o futebol se tornou um mundo mais complexo, com mais recursos financeiros que por si se traduzem em mais recursos humanos, materiais, tecnológicos, entre outros. Nesta linha de pensamento e focando nos recursos humanos que uma equipa técnica possui, verificamos que estas aumentam em quantidade com o grau de exigência em que a equipa ou o clube se inserem, ou seja, do futebol mais amador até ao profissional de topo as equipas técnicas tendem a aumentar “progressivamente”.

Assim, hoje em dia podemos ver equipas técnicas compostas pelo treinador principal, um ou vários treinadores adjuntos, preparadores físicos, treinadores de guarda-redes, analistas de jogo, entre outros.

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

Desta forma, Vitória (2015) estabelece um conjunto de características essenciais para os elementos que compõem a sua equipa técnica: Dominar claramente o processo de treino, nomeadamente na elaboração, aplicação e correção dos exercícios; Ter uma grande capacidade de análise do jogo, observação de equipas (adversário e a própria equipa) e jogadores; Dominar as novas tecnologias. Que se especializem em compilação de vídeos, análise de dados estatísticos, preparação de apresentações para a equipa; Um colaborador que seja exclusivamente responsável pelo treino de guarda-redes; Um colaborador que seja responsável pelo acompanhamento individualizado, nos mais diversos aspetos, de cada jogador.

#### 4.1.2 O Jogador

Iremos agora abordar um tema bastante específico e importante que são as etapas de formação, especificidades para cada etapa e preocupações que devemos ter em conta. Aqui, iremos dar mais ênfase ao escalão/faixa etária que acompanhamos ao longo da época desportiva em questão.

##### 4.1.2.1 *Etapas de Formação*

Num artigo desenvolvido por Milheiro et al. (2018), permite-nos identificar as principais características e objetivos a ter em conta consoante os vários estágios de idade ou escalões.

Assim, o artigo refere que entre os 16 e os 19 anos de idade o jogador já entra num estágio de desenvolvimento para o Rendimento no Futebol. Como a

nossa época desportiva se desenrolou no escalão de Juniores A (Sub 18 e Sub 19), o artigo destaca como principais características nestas idades os valores e comportamentos adultos, a estabilidade da identidade e também emocional, melhoria do relacionamento com os familiares e a definição de objetivos desportivos.

Nessa mesma faixa etária os principais objetivos a atingir são a construção de uma estrutura mental sólida, aperfeiçoamento de diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo, ter uma posição específica definida, desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais e aumentar a complexidade do treino.

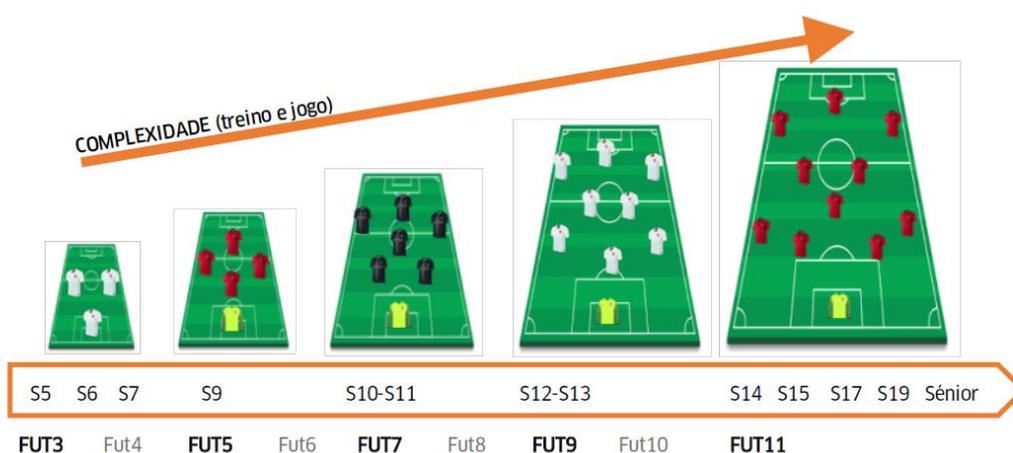


Figura 4 - Complexidade do Futebol Formação, Milheiro et al. (2018)

No mesmo sentido da Figura 3, à medida que a idade do jogador e a complexidade do jogo, com o número de jogadores a aumentar, as medidas do recinto do jogo e até o aumento das dimensões da baliza, o jogador vai encarando o processo evolutivo de formação como se fosse um filtro cada vez mais especializado e cada vez menos recreativo.

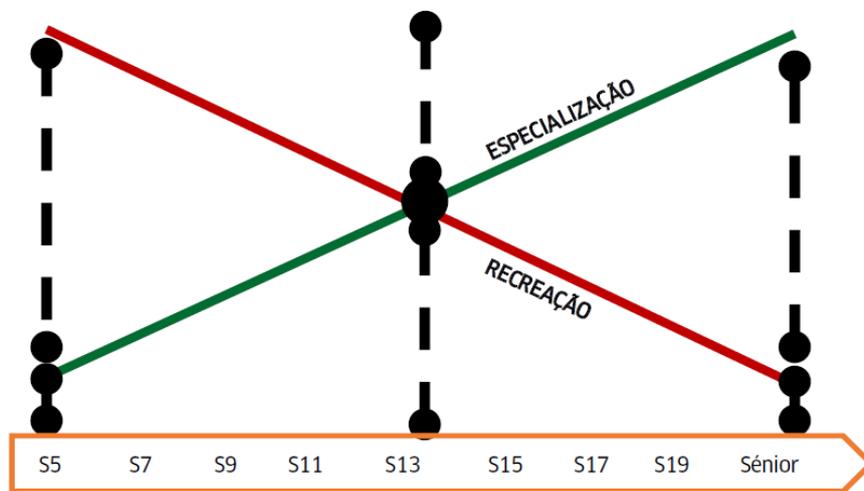


Figura 5 - Complexidade do Futebol Formação, Milheiro et al. (2018)

Através do Figura 4 acima colocada, podemos verificar que é essencialmente na idade dos 13 e 14 anos que acontece uma certa mudança, que no meu entender, é a forma como o jogador e o processo futebolístico assumem caminhos diferentes. Verificamos que desde os 5 anos de idade o processo de recreação começa a ter o caminho inverso ao processo de especialização, ainda que até aos 13 anos a recreação seja considerada prioridade, a partir dessa idade acontece o inverso, ou seja, o processo de especialização começa a ter maior preponderância no percurso do jogador, atingindo claro está o seu exponencial em idade sénior. Este facto torna-se ainda mais interessante de analisar, uma vez que se dá simultaneamente à passagem do futebol 9 para o futebol 11 no processo evolutivo do jogador de futebol.

### 4.1.3 O Treino

Dentro deste capítulo poderemos ver algumas concepções e visões sobre o planeamento do treino, a definição de treino, bem como modelos, métodos e instrumentos de observação e controlo do treino.

#### 4.1.3.1 *Planeamento do Treino*

O termo planeamento corresponde à arte de empregar a ciência na estruturação de programas de treino, sendo que a abordagem aleatória e sem objetivo deve ser eliminada e nada deve acontecer por acidente, mas com um propósito. (Bompa, 2002).

Raposo (2002), afirma que planejar é prever o futuro, dominar os acontecimentos do passado e será sempre uma tentativa de evitar o erro. Segundo estas duas definições através de autores distintos, fica claro que o planeamento deverá estar sempre presente nas ações do treinador para que nada aconteça por acidente e através da sua experiência do passado os erros sejam minimizados.

Lambertin (2000), considera que o planeamento do treino no futebol favorece a realização dos objetivos predeterminados, na medida em que, permite dosear a quantidade e a qualidade da carga de treino e caso necessário o seu reajuste.

Garganta (1993), refere que o processo de treino no futebol impõe ao treinador vários problemas para orientar, conduzir e controlar a sua equipa, o que requer utilização de saber, intuição e arte, em função dos objetivos a atingir. Na mesma linha de pensamento, Cook (2001) refere que o prestígio dos treinadores poderá estar relacionado com a planificação de treinos eficazes.

#### 4.1.3.2 *Conceção e Visão do Processo de Treino*

Como base fundamental para aquilo que será a nossa equipa no processo competitivo é sem dúvida o processo de treino. A forma como é dirigido e condicionado mediante as nossas ideias, o processo de treino deve ir de encontro aquilo que queremos ver no jogo, como se de um espelho se tratasse. Assim, como definição gramatical da própria palavra “treino” encontra-se a preparação para uma competição ou para uma atividade (Priberam dicionário, 2018).

Segundo Vilar (2008), o treino permite que os jogadores afinem a sua relação com o contexto competitivo e com as suas invariantes informacionais-chave, ficando esta armazenada na memória dos sujeitos sob a forma de representações. O mesmo autor afirma ainda que uma abordagem baseada em constrangimentos é mais adequada para este efeito uma vez que permite a construção de um modelo de treino onde se potencia a tomada de decisão dos jogadores.

Caldeira (2013), afirma que a performance no futebol advém da capacidade de tomar decisões que permitam, através da coordenação de esforços de todos os elementos da equipa, fazer face aos problemas colocados pelo adversário durante o jogo.

Garganta & Gréhaigne (1999), afirmam que o futebol é um jogo que deve ser jogado da mesma forma que é treinado, o que pressupõe uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição. Neste sentido, Teodorescu (1984), refere também que a tarefa fundamental de um treinador é criar exercícios e sessões de treino que reproduzam, de forma parcial ou integral, o conteúdo e a estrutura do jogo.

#### 4.1.3.3 *Sessão de Treino*

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

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

#### 4.1.3.4 *Microciclo*

De acordo com Castelo (2002), o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino.

Peixoto (1999), também partilha desta ideia, adicionando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, sendo comumente a duração de uma semana.

#### 4.1.3.5 *Métodos de Treino*

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

Bompa (1983), afirma que o exercício de treino é um ato motor sistematicamente repetido, representando o principal meio de execução do treino, tendo como objetivo a elevação do rendimento.

Segundo Castelo (2009), o exercício de treino é uma unidade lógica de programação e estruturação do treino, que se encontra indissolivelmente ligado ao fenómeno da prestação máxima desportiva. Para o mesmo autor, os exercícios são considerados como a estrutura base de todo o processo responsável pela elevação, manutenção ou redução do rendimento das equipas e jogadores.

Neste sentido a forma como dirigimos ou condicionamos os mesmos, tendo em conta a performance da equipa e dos jogadores em competição, torna-se muito importante que seja sustentada e baseada segundo os métodos de treino existentes.

De entre todas as propostas de métodos de treino, aquela que foi utilizada durante a época e será também utilizada neste documento é a proposta de Castelo & Matos (2009), cuja mesma se subdivide em três categorias de métodos, sendo eles Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e ainda Métodos Específicos de Preparação (MEP).

Os Métodos de Preparação Geral são caracterizados por não incluir a bola na sua prática a também por terem uma maior incidência nas capacidades físicas gerais e específicas do futebol como a força, velocidade, resistência e flexibilidade.

Já os Métodos Específicos de Preparação Geral têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, não envolvendo a concretização imediata do golo. Subdivide-se em quatro categorias: Descontextualizados onde

são operacionalizadas tarefas decisórias e motoras específicas sendo isoladas da realidade estrutural e funcional em que estas se expressam durante a competição/jogo; Manutenção da Posse de Bola que são caracterizados pela criação de condições que objetivam decisões/ações dos jogadores dando-se prioridade à conservação da bola; Circuito que são constituídos por um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou em ações que são por sua vez colocadas metodológica e estrategicamente no espaço do treino; Lúdico-recreativos que têm como principal objetivo promover atividades individuais e coletivas (em pequenos grupos) de caráter lúdico, num quadro de divertimento e convívio.

Por fim, temos a categoria dos Métodos Específicos de Preparação que segundo Castelo & Matos (2009) são um conjunto de exercícios como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Dentro destes classificam:

Finalização, que potenciam a criação de contextualidades situacionais de caráter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito;

Padronizados, estabelecem formas básicas ou superiores de organização da equipa, com o intuito de induzir, dirigir, moldar e coordenar as tomadas de decisão e os comportamentos dos jogadores individual e coletivamente.

Setores, promovem condições de jogo, para a otimização do trabalho coletivo no que concerne à articulação de cada sector de jogo da equipa, bem como da articulação intersectorial.

Metaespecializados, através destes exercícios direciona-se, especifica-se e potencia-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto estratégico/tático, dentro da organização dinâmica da equipa.

Esquemas Táticos são construídos e praticados na base de sub-rotinas específicas de jogo, especialmente preparadas e executadas a partir de situações de bola parada.

Competitivos, são exercícios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol. Logo, são aqueles que mais se aproximam às exigências e das condições reais inerentes à luta competitiva.

Embora não sendo mencionados pelos autores nesta categoria de exercícios não aqui mencionados, podemos juntar as Formas Simplificadas de Jogo e também os Jogos Reduzidos, uma categoria de exercícios mencionada no curso de treinadores UEFA “C”.

Ainda no que diz respeito a métodos de treino, consideramos importante referir que as atividades e ações referidas como Dinâmicas de Grupo, são igualmente importantes e parte constituinte para o processo e para o desenvolvimento da equipa. Nestas dinâmicas consideramos algumas ações que enriquecem a coesão e evoluir por parte dos jogadores e equipa como por exemplo análise e aprendizagem através da análise em vídeo, palestras temáticas e ainda palestras para o grupo de trabalho sobre a própria equipa.

#### *4.1.3.6 Instrumentos de Observação e Controlo*

Os processos de avaliação e controlo do treino têm assumido, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em diversas modalidades desportivas, reformulando-o e aperfeiçoando-o sucessivamente, tendo em vista a obtenção do máximo rendimento desportivo.

Testar atletas tem sido uma preocupação constante da comunidade desportiva, sendo utilizados, cada vez com mais frequência, testes e medições específicos (MacDougall et al., 1991).

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

A nível do resultado desportivo, comparando-se o rendimento desportivo atual com o passado, controlando assim o progresso havido ou a sua ausência e também comparando o rendimento desportivo de um atleta com o de outros atletas.

A nível da deteção de talentos, realizando testes e medições que permitam identificar capacidades específicas para a prática de determinada modalidade desportiva. Ao nível do processo de treino, avaliando as adaptações (fisiológicas, endocrinológicas, bioquímicas e psicológicas) produzidas pelo treino e avaliando o processo de treino especificamente.

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

Permitem assegurar, durante a realização de jogos específicos, que os jogadores estão a exercitar-se acima da intensidade fixada;

Ajudam a determinar e a controlar a intensidade do treino em situações de jogo, quando se pretende evitar que os jogadores treinem acima da intensidade desejada (por exemplo, no treino imediatamente antes do jogo ou no primeiro após o mesmo).

#### 4.1.3.7 Prevenção / Recuperação de Lesões

O Programa de prevenção “11+” foi desenvolvido e proposto pelo centro de pesquisa da FIFA (F-MARC), em cooperação com um grupo de especialistas em treino e prevenção de lesões. Os exercícios deste programa estão focados na estabilização do core, treino excêntrico dos músculos da coxa, treino proprioceptivo, estabilização articular dinâmica e pliométrica.

Noël C. Barengo et al (2014), realizaram um estudo sobre o impacto do mesmo programa na prevenção de lesões em jogadores de futebol onde concluíram que os programas de aquecimento baseados em exercícios do FIFA 11+ podem diminuir a incidência de lesões em jogadores amadores de futebol masculino e feminino e também melhorar o desempenho motor / neuromuscular.

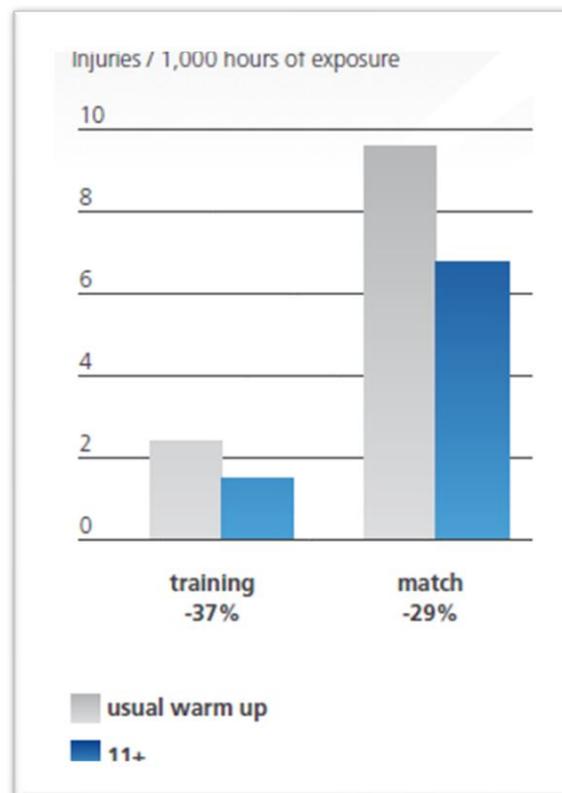


Figura 6 - Relação de lesões com o programa FIFA 11+

#### 4.1.4 O Jogo

Dentro deste tema iremos abordar alguns autores sobre alguns subtemas que consideramos pertinentes para o nosso estágio, como por exemplo Ideias de Jogo/Modelo de Jogo, Momentos de Jogo, Princípios e Métodos de Jogo e ainda Meios de Controlo e Avaliação em Competição.

##### 4.1.4.1 *Ideias de Jogo/Modelo de Jogo*

O modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) nos seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997).

Castelo (1996), acrescenta que é importante salientar que a tática não significa apenas uma organização no espaço de jogo e uma repartição de missões específicas pelos jogadores, mas sim a existência de uma conceção unitária para desenvolver o jogo, ou em outras palavras, um tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que lhes permite estabelecer uma linguagem comum entre si.

Com isto podemos afirmar que aquilo que é o trabalho para o modelo de jogo de uma equipa é um processo bastante longo, iniciado desde o primeiro dia dos trabalhos e que com o passar do tempo e das horas de treino/trabalho com a equipa vai ficando cada vez mais afinado e eficiente. A interiorização de uma ideia em todo o plantel é sem dúvida uma tarefa bastante difícil, uma vez que o objetivo será por todos os jogadores a encarar os vários momentos e situações do jogo da mesma forma.

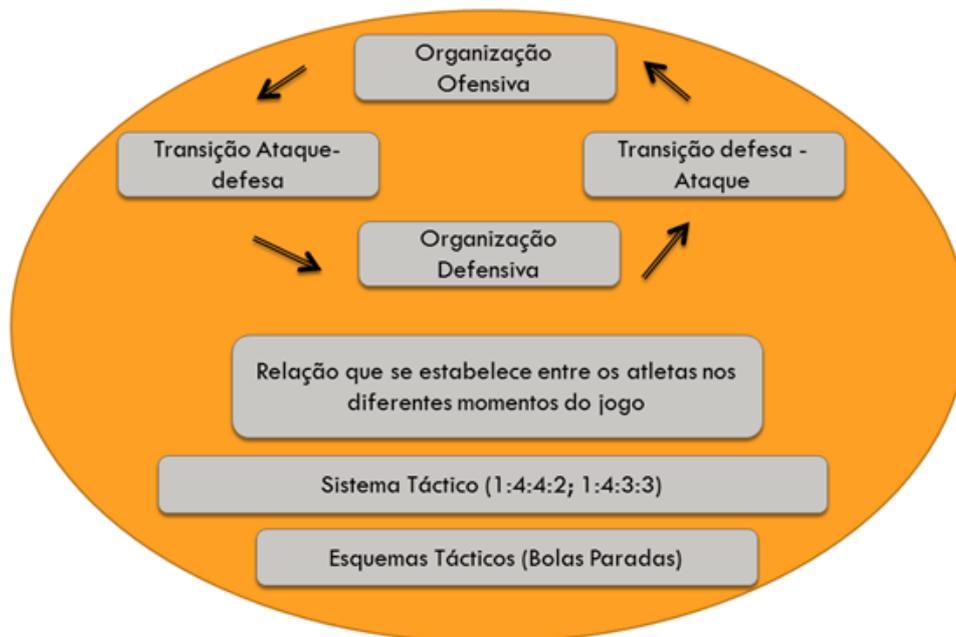


Figura 7 - Modelo de Jogo (Pinheiro e Batista, 2013)

Na figura representada em cima, podemos verificar a complexidade e os processos constituintes que estão inerentes a um modelo de jogo. Como cada treinador enquanto pessoa tem uma forma de estar e pensar diferente do outro e como cada modelo de jogo é liderado por uma pessoa na função de treinador, podemos dizer que por muito que se pareça encontrar aspetos comuns entre modelos de jogo de diferentes equipas, haverá sempre, por mais específico que seja, um ou mais aspetos que distinguem uma equipa de outra.

#### 4.1.4.2 *Momentos de Jogo*

Para Oliveira (2004), o jogo de futebol além de apresentar duas fases, pode revelar quatro momentos: Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição 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 mesmo autor caracteriza a Transição Defensiva como sendo os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à perda da posse da bola.

Quanto à Organização Defensiva, o mesmo autor define este momento como sendo os comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse da bola com o objetivo de se organizar de maneira a impedir que a equipa adversária prepare e crie situações para marcar golo ou que marque golo.

No momento da Transição Ofensiva, o autor caracteriza o momento como sendo os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à recuperação da bola.

Bessa (2009), refere que os lances de bola parada, no âmbito do futebol, são cada vez mais decisivos no desenrolar dos jogos. Estes dados enfatizam a importância de se contemplar os esquemas táticos no processo de treino de uma equipa.

#### 4.1.4.3 *Princípios do Jogo*

Maças & Brito (2000), consideram como sendo quatro os princípios ofensivos e também defensivos. Os autores consideram os quatro princípios ofensivos como sendo a penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço. Como princípios defensivos consideram os mesmos como contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

#### 4.1.4.4 *Métodos de Jogo*

Os Métodos de Jogo são um conjunto de ações individuais e coletivas adotadas para imprimir ao jogo de equipa, coerência na movimentação e impor ao adversário as soluções e ritmo de jogo mais conveniente, no processo ofensivo (Maças & Brito, 2000).

##### 4.1.4.4.1 *Métodos de Jogo Ofensivos*

Maças & Brito (2000) existem três métodos de jogo ofensivo fundamentais: o contra-ataque; o ataque rápido; e ataque posicional/organizado.

Maças & Brito (2000), consideram o ataque organizado como um método de jogo ofensivo que se manifesta cada vez que após a recuperação da posse de bola, não é possível utilizar um eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversária, caracterizando este método como: abrandamento das ações ofensivas; realização de ações ofensivas que criem superioridade numérica; elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo; envolve um número elevado de jogadores da equipa com uma atuação em bloco homogêneo e compacto.

De acordo com Teodorescu (1984) o contra-ataque é um método de jogo ofensivo, caracterizado por uma grande velocidade de circulação da bola e dos jogadores, no intuito de chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, através de um número reduzido de passes e contactos com a bola. Maças e Brito (2000) acrescentam que também se caracteriza como uma rápida transição defesa/ataque.

No caso do Ataque Rápido, Maças & Brito (2000) definem como um método de jogo ofensivo que se situa num ponto intermédio entre os descritos anteriormente, ou seja, entre Ataque Posicional e Contra-Ataque. Caracterizam este método com os mesmos pressupostos do contra-ataque, havendo a diferença de ter a fase da finalização com uma preparação mais elaborada e demorada.

#### 4.1.4.4.2 Métodos de Jogo Defensivos

Maças & Brito (2000), caracterizam os métodos de jogo defensivos como um conjunto de ações individuais e coletivas adotadas para imprimir ao jogo de equipa coerência na movimentação e impor ao adversário as soluções e o ritmo de jogo mais conveniente em situações defensivas. Referem ainda que estes métodos têm como objetivos criar condições mais favoráveis para a concretização dos objetivos do processo defensivo; permitir uma contínua estabilidade na organização defensiva; desenvolver todas as ações defensivas de modo a afastar o jogo das zonas mais próximas da baliza.

Castelo (1996). Acrescenta que a conceção de qualquer método de jogo defensivo assenta, segundo em cinco pressupostos fundamentais: o equilíbrio defensivo, a recuperação defensiva, a concentração defensiva e a organização do sector defensivo.

Maças & Brito (2000), classificam os métodos de jogo defensivos em quatro formas de organização, sendo eles: Defesa Individual que se manifesta através da utilização da marcação individual; Defesa à zona que se manifesta através da utilização da marcação à zona; Defesa Mista que se manifesta através da utilização da marcação mista e Defesa Zona pressionante que se manifesta através da utilização da marcação em zona pressionante.

#### 4.1.4.5 *Observação e Análise do Jogo*

A observação das equipas permite interpretar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito, caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários. (Garganta, 1997)

Através da observação que realizarmos em competição vamos poder intervir ao nível do treino com mais precisão sobre aspetos que ocorreram no jogo de forma indesejada, embora também possa servir na minha opinião para reforçar algo que a equipa e os jogadores fizeram de positivo ao longo do jogo.

## 4.2 Organização Operacional do Nosso Estágio

Dentro desta secção iremos demonstrar toda a Organização Operacional da época desportiva.

### 4.2.1 Planeamento

Como forma de uma melhor organização de todo o processo da nossa equipa, realizamos logo no início da época um plano de todo o processo de treino e competitivo para a época 2017/2018, que se subdividia em período pré-competitivo e período competitivo.

Para o período pré-competitivo estipulamos a execução de 5 microciclos, sendo que a partir daí entraríamos em período competitivo. Nesse mesmo período pré-competitivo agendamos quatro jogos de cariz amigável como também poderemos ver na tabela 3.

Dando entrada no período competitivo constavam vinte e dois jogos referentes ao Campeonato Distrital da AFVR de Juniores A, que se iniciara a 14 de Outubro de 2017 e finalizara a 12 de Maio de 2018.

Cada microciclo, seja em período pré-competitivo ou competitivo, era composto por quatro sessões de treino, salvo exceções de férias do natal, carnaval ou páscoa em sabíamos antecipadamente as dificuldades de alguns jogadores se deslocarem para todos os treinos, realizando assim uma pequena redução nesses períodos.

De acordo com o planeado tínhamos então um total de vinte sessões de treino e quatro jogos em período pré-competitivo, correspondentes aos cinco microciclos desse período. Para o período competitivo foram planeados 29 microciclos, contabilizando um total 110 sessões de treino. Assim, de acordo com o planeado teríamos uma época desportiva com 34 microciclos, compostos por um total de 130 sessões de treino.

4.2.1.1 Planeamento Semanal (Microciclo)

Em baixo temos um exemplo de um microciclo semanal da nossa equipa.

Tabela 5 - Microciclo Padrão - GDC Sub 18

**Microciclo Nº 8: 23/10 a 29/10**

<u>Dia da Semana</u>	<u>Segunda</u> <u>23</u>	<u>Terça</u> <u>24</u>	<u>Quarta</u> <u>25</u>	<u>Quinta</u> <u>26</u>	<u>Sexta</u> <u>27</u>	<u>Sábado</u> <u>28</u>	<u>Domingo</u> <u>29</u>
Conteúdos Abordados	UT 27	UT 28		UT 29	UT 30		
	Análise ao Jogo;	Reforço Muscular;		Ativação Geral;	Ativação com velocidade + finalização;		
	Passe e receção (descontext.);	Organização Defensiva (Setorial L. Defensiva);		Princípio Específicos Ataque: progressão e cobertura ofensiva; (FSJ)	Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (Posicionamento e referencias de ataque).	Jogo 3ª Jornada	
	Princípios Específicos do Ataque (Progressão e cobertura ofensiva)	Organização defensiva Inter setorial (defesa + médios);	Descanso	Passe e receção (manutenção Posse de bola);		(Constantim – Fora)	Descanso
	Organização Ofensiva (Formas Simplificadas de Jogo)	Jogo condicionado (organização defensiva) Trabalho Abdominal.		Competitivo (Organização Ofensiva) Trabalho Abdominal		15h00	

Conforme podemos verificar na tabela 5, o microciclo padrão da equipa Sub 18 do GDC era composto por 4 sessões de treino, sendo elas segundas, terças, quintas e sextas feiras, sendo o dia de folga às quartas feiras. Esta disposição dos dias de treino ficou assim determinado desde o início da época por questões de logística e divisão dos espaços para apenas 1 campo. Não é o microciclo padrão ideal para uma equipa que compete ao sábado, sendo que o ideal seria trocar o dia de folga (quarta feira) com o treino de sexta feira.

Ao mesmo tempo, e como foi habitual ao longo de toda a época, tornamos este facto em aspetos positivos como o encaixe de jogadores Sub19 e Sub17 que tinham o resto da semana de trabalho com as respetivas equipas e que não fossem convocados pelas mesmas. Assim, pelo menos o treino de sexta feira era sempre realizado connosco sempre que houvesse intenção de os convocar para a nossa equipa e ao mesmo tempo de lhes dar minutos de jogo.

O treino de Segunda-Feira era essencialmente direcionado para a análise ao jogo anterior, sempre que o mesmo fosse registado em vídeo. Posteriormente, no trabalho de campo era realizado trabalho de recuperação ativa com exercícios essencialmente de passe e receção. Era realizado também um trabalho que envolvia princípios do jogo, princípios esses que no jogo anterior não teriam corrido da melhor forma.

Na segunda sessão de treino da semana, considerávamos em termos de carga e tensão muscular aquela que deveria ter mais impacto nos jogadores. Era principalmente nesta unidade de treino que era efetuado o trabalho de força, sendo localizada ou em contexto de jogo, exercícios com alta intensidade tendo em conta a componente física (força). Eram também trabalhados aspetos de organização defensiva/ofensiva da equipa.

À Quinta-Feira, nesta sessão de treino eram também abordados aspetos de organização da equipa tendo já em conta alguns aspetos da equipa adversária que iríamos encontrar no jogo de Sábado.

Por fim, no último treino semanal, à sexta-feira a sessão de treino era essencialmente para aperfeiçoar os esquemas táticos ofensivos e defensivos e realizar trabalho de velocidade com finalização.

No dia do Jogo, normalmente definido para Sábado pela Associação de Futebol de Vila Real, realizavam-se sempre as 15h00, salvo algumas exceções de logística de campos ou outros fatores que levariam à alteração dos jogos.

Já no último terço da época verificámos que estávamos a realizar um desgaste para o clube de 1 treino fora de portas (Boticas) com um número de jogadores reduzido, sendo que foi cancelado esse mesmo treino e passámos a treinar apenas em três vezes retirando o treino das Terças Feiras em Boticas. Sempre que era possível e houvesse disponibilidade de espaço no nosso campo utilizávamos esse mesmo espaço para treinar às Terças Feiras.

Dadas as circunstâncias correspondentes a alguns casos de desistência de alguns jogadores do plantel, a partir de determinado momento, entendemos em conjunto com a coordenação técnica que o treino que realizávamos fora de portas (Boticas) já não fazia sentido o clube estar a ter despesa com a ida de duas carrinhas para esse treino com um número reduzido de jogadores.

No arranque da época nada faria prever esta situação, mas como é obvio temos que estar preparados e ter capacidade de adaptação às necessidades. Assim, houve a redução de um treino semanal a partir do microciclo dezanove, correspondente também ao início da 2ª volta do campeonato. Com esta redução o número de sessões de treino inicialmente previstas para toda a época também sofreu uma redução, sendo que das 130 inicialmente previstas, foram realizadas 113.

4.2.1.2 Sessão de Treino - Exemplo

Em baixo podemos verificar 1 exemplar de uma sessão de treino referente ao mesmo microciclo partilhado em cima na Tabela 5.

ST N.º: 28  
 MICROCILO N.º: 8  
 DATA: 24/10/2017  
 VOLUME PLANEADO: 90'  
 OBJETIVOS: Reforço Muscular; (Sequencial)  
 - G1: Linha Defensiva  
 - G2: Defensiva Inten. Situada  
 - Obj. en Tojo

**GD Chaves**  
 Época 2017/2018

TEMPO		FORMA/DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	JOGADORES
Total	Parcial		
15'	15'	Aquecimento Articular e Reforço Muscular	16
35'	20'	G1 - Defensiva - Linha Defensiva	16
55'	20'	G2 - Defensiva - Inten. Situada (Defesa + Médios)	16
85'	30'	Int. Defensiva em Penúltimo Tojo	16
90'	5'	Reforço Abdominal	

Obj. Articular  
+  
Reforço Muscular

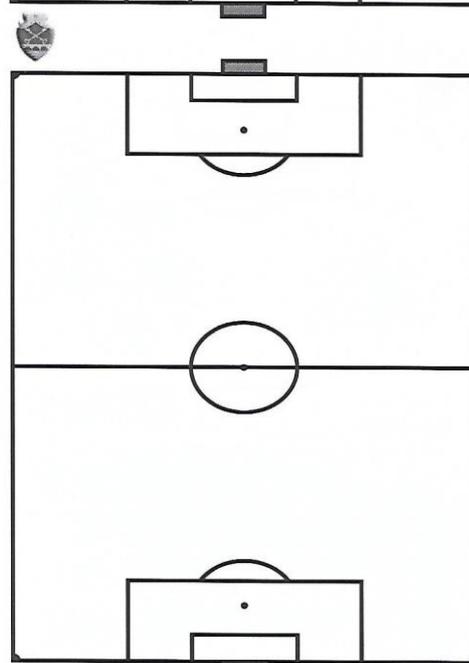
Linha Defensiva  
6x4+GR

- fechar meios;
- Subir
- Bola desce sobre

**EQUIPAS:**

- João; Elton; André; Rafe
- Tomé; Henrique; Diogo; Pedro
- Marcelo; Francisco; Mário; L. Miguel
- Sico; Maia; Pedro; Vidéira

Figura 8 - Sessão de Treino (Frente)



Observações  
 Treino em bolas.

Figura 9 - Sessão de Treino (Verso)

#### 4.2.2 Funcionamento Equipa Técnica

A equipa técnica era composta por um treinador principal, cargo que ocupei, um treinador adjunto e um treinador de Guarda redes, ambos propostos pela coordenação e direção do clube.

O nível de enquadramento é um nível amador embora tenhamos procurado ao longo de toda a época a acumulação de algumas funções por forma a realizarmos um trabalho mais completo. Exemplo disso foi a nossa exigência de que o nosso treinador de guarda redes seria o responsável pela filmagem dos jogos, tanto em casa como fora.

Em termos de dinâmicas de treino, uma vez que não havia tempo para a montagem dos exercícios previamente ao horário de treino estabelecido porque havia treinos de outros escalões anteriormente aos nossos, havia uma maior liberdade de orientação do grupo para o meu treinador adjunto, tanto na parte inicial enquanto eu procedia à montagem dos exercícios da parte principal do treino como na parte final de retorno à calma.

#### 4.2.3 Modelo De Jogo

Em breves parágrafos resumiremos e ilustraremos o nosso Modelo de Jogo.

##### 4.2.3.1 Sistema Tático

A equipa Sub 18 do Grupo Desportivo de Chaves na época 2017/2018 apresentava dois sistemas táticos que por ordem da coordenação técnica seriam transversais a toda a estrutura de futebol 11 do clube. Um deles seria uma referência principal com 1 guarda-redes, 4 defesas, 1 pivot defensivo, 2 médios interiores e 3 avançados, sendo 2 extremos e 1 ponta de lança. O sistema tático alternativo seria composto por 1 guarda-redes, 4 defesas, 4 médios, sendo 2 interiores e 2 alas e ainda 2 avançados. Obviamente dentro de cada sistema havia as dinâmicas correspondentes a cada um.

Especificamente à equipa de Sub 18, foram utilizadas ambas as estruturas durante a época desportiva em diferentes momentos do jogo, ou seja, em momento de organização ofensiva dávamos mais ênfase à estrutura principal, pelo contrário no processo defensivo utilizávamos a estrutura alternativa.



Figura 10 - Sistemas Táticos

#### 4.2.3.2 Organização Ofensiva

A equipa de Sub 18 do Grupo Desportivo de Chaves na época 2017/2018 tem definido como método de jogo ofensivo o método de ataque posicional, procurando sempre avançar no terreno com bola controlada, havendo liberdade na tomada de decisões dos jogadores com o objetivo de conseguir criar situações de finalização. Havendo oportunidade de realizar jogo ofensivo através dos outros métodos e sendo vantajoso para a equipa em determinados momentos de jogo, obviamente a equipa não vai desperdiçar essas oportunidades.

##### 4.2.3.2.1 1ª Fase da Construção

Como primeira fase de construção do processo ofensivo tínhamos como principais referências: procurar uma saída curta na 1ª fase da construção (pelos centrais com aproximação do pivot defensivo e projeção dos laterais nos corredores laterais); atrair os adversários a um corredor lateral possibilitando a saída pelo corredor contrário (variação curta/longa); tomada de decisão do portador da bola respeitando sempre segurança máxima; mobilidade atacante promovendo permutas posicionais; poucos contactos na bola e evitar ações de drible/finta, privilegiando a segurança;

##### 4.2.3.2.2 2ª Fase da Construção

Na segunda fase de construção as diretrizes eram: possibilitar ligação longa para primeira e segundas bolas (ressaltos); atrair os adversários a um corredor lateral possibilitando a saída pelo corredor contrário (variação curta/longa); fazer campo grande em organização ofensiva (os jogadores deverão estar sempre em posição para receber a bola); mobilidade atacante promovendo permutas posicionais criando superioridade na zona da bola; capacidade de circulação quer por dentro quer por fora do bloco adversário, procurando constantemente alternar entre jogo interior / jogo exterior; forte jogo interior (médios + extremos + PL) e jogo exterior (médios + laterais + extremos); constantes apoios frontais (entre linhas) e laterais ao portador da bola; controlo

do tempo e ritmos de jogo (capacidade de pausar e acelerar o jogo); evitar conduzir e driblar em excesso quando bloco adversário está organizado; procurar manter a equipa equilibrada para preparar o momento da perda.



*Figura 11 - Equipa Organizada Organização Ofensiva*

#### 4.2.3.2.3 Criação de Situações de Finalização

Na fase de Criação de situações de Finalização tínhamos como principais preocupações: variar o processo ofensivo via jogo interior/exterior; manter constantemente a largura do ataque; desmobilizar o bloco defensivo adversário através de situações de 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 ou passes de ruptura; nas ações de cruzamento variar a trajetória da bola bem como dos alvos; preencher espaços na zona de finalização (PL, Extremo contrário e MI) e 2a vaga (Pivô e MI); manter equilíbrio defensivo para reagir de imediato à perda da bola (2 centrais e lateral não envolvido).

#### 4.2.3.2.4 Finalização

Em situações de finalização era pedidos aos jogadores para rematarem convictamente logo que surja a oportunidade, utilizar remates de meia distância (fora da área), procurar antecipar o ataque a uma 2a bola, surpreender com remates de zonas pouco habituais e atender à aleatoriedade das situações.

#### 4.2.3.3 Transição Defensiva (Ataque/Defesa)

Em transição defensiva era pedido aos jogadores uma forte reação à perda da bola, pressionando de imediato a bola (jogador(es) + próximo (s) da bola) com o objetivo de a recuperar; aos restantes jogadores pressionam as linhas de passe em progressão e diminuem distâncias entre si, procurando temporizar a progressão do adversário no terreno de jogo; ao guarda-redes que controlasse profundidade defensiva, encurtando distância para a última linha, interceptando eventual saída longa do adversário;

#### 4.2.3.4 Organização Defensiva

No processo de Organização defensiva era prioridade condicionar, direcionar e pressionar o adversário com o objetivo de retirar espaço em largura e profundidade, provocar erro e ganhar a posse de bola ou obrigar a jogar para trás; fazer campo pequeno em organização defensiva (largura e profundidade); marcação Zonal / Zonas Pressionantes; realizar coberturas defensivas simples (corredores laterais) e duplas (corredor central); assegurar sempre o Equilíbrio Defensivo (3o jogador); equipa fechada e equilibrada sem espaços abertos entre linhas;



Figura 12 - Coberturas Defensivas Simples e Dupla

#### 4.2.3.5 *Transição Ofensiva (Defesa/Ataque)*

No momento em que recuperamos bola, os principais aspetos a ter em conta são: retirar a bola da zona de pressão (espaço crítico); acelerar para aproveitar eventual desorganização momentânea do adversário; potenciar movimentos em largura e em profundidade para aumentar o espaço efetivo de jogo e o número de opções táticas;

#### 4.2.3.6 *Esquemas Táticos*

No que diz respeito a esquemas táticos, importa referir referências de esquemas táticos defensivos e ofensivos.

##### 4.2.3.6.1 *Esquemas Táticos Defensivos*

Nos esquemas táticos defensivos tínhamos como principais preocupações: evitar marcação rápida; ocupar rapidamente as posições definidas; marcação zonal ou mista (procurar atacar bola e espaço); marcar individualmente os adversários de referência; fortes nos duelos e ressaltos; procura incessante pela recuperação da bola.

Em baixo, na figura 12, temos uma ilustração de uma defesa mista nos esquemas táticos defensivos, nomeadamente na ação de um canto. Um conjunto de 5 + 1 jogadores a proteger a zona de guarda redes e sempre pré dispostos a atacar a bola, juntamente com 3 jogadores que fariam a marcação individual com o objetivo de incomodar a ação do adversário no ataque da bola.



Figura 13 - Esquemas táticos defensivos (Cantos)

À semelhança do processo defensivo nos cantos, em livres adoptávamos uma postura idêntica com jogadores a defender zona para um ataque à primeira bola colocada na nossa área, bem como 2 jogadores a fazerem a marcação homem-a-homem, como ilustra a figura 13.



Figura 14 - Esquemas táticos defensivos (Livres)

#### 4.2.3.6.2 Esquemas Táticos Ofensivos

Nos esquemas táticos ofensivos, mais especificamente nos cantos, era sugerido aos jogadores uma marcação rápida em determinadas situações (surpreender adversário); coupar rapidamente as posições definidas; foco na sinalética previamente estabelecida; articulação entre quem bate e quem vai atacar os espaços; fortes nos duelos; parar de imediato transição ofensiva do adversário (recurso à falta se necessário).



Figura 15 - Esquemas táticos ofensivos (Cantos)

#### 4.2.4 Instrumentos de Observação e Análise do Jogo

Para que possamos nós mesmos ter uma noção mais clara do nosso trabalho e a forma como o podemos potenciar, o controlo do treino surge como uma vertente bastante importante nesse aspeto.

Em competição, sempre que possível, através do treinador de guarda-redes ou de um jogador fora das opções para jogo, procedíamos à filmagem do jogo para posterior análise e discussão em conjunto com o grupo de aspetos a melhorar e também aspetos que já víamos que existia um transfere do treino para o jogo, o que é positivo. Como avaliação individual em competição, os jogadores eram classificados numa escala de 1 a 5, mediante a sua prestação, onde 1 é classificado como “mau desempenho” e 5 “excelente desempenho”, numa avaliação realizada pela equipa técnica sempre no final de cada jogo.

## 5 Controlo e Avaliação do Processo de Treino

Iremos agora aprofundar o nosso processo de treino, tendo em conta os indicadores de treino, onde constam os métodos de treino utilizados, presenças e assiduidades dos jogadores.

### 5.1 Indicadores de Treino

Como indicadores de treino iremos prestar mais atenção ao volume de treino total por métodos e também por jogador.

#### 5.1.1 Tempo Total de Treino

Ao longo da época realizámos um total de 34 microciclos, compostos na sua totalidade por 113 unidades de treino, somando um total de 10170 minutos de treino. Entendamos aqui o total dos minutos a globalidade do tempo em que a equipa esteve junta e não apenas tempo de treino efetivo como já iremos ver no seguinte tópico.

Para realizar uma análise mais profunda ao tempo total de treino, dividi o mesmo em dois grandes grupos, sendo eles o tempo efetivo de treino e o tempo de cariz não motor. Esta divisão surge com a necessidade de fazer uma separação entre aquilo que foram o total de minutos utilizados em treino efetivo (jogadores em atividade) e quando os jogadores não estavam em atividade pese embora estavam a realizar tarefas que enriqueciam o treino e a equipa e por esses motivos contabilizar também esses minutos como tempo de treino.

### Tempo Total de Trieno



Gráfico 1 - Tempo Total de Treino

No Gráfico 1, podemos observar então a relação do tempo de treino efetivo do tempo de treino não motor. Observamos uma esmagadora maioria do tempo utilizado em atividade, com uma percentagem do tempo total 86%, tendo sido os outros 14% em tempo não motor. Entenda-se por Tempo de Treino Não Motor tarefas realizadas pelo plantel em tempo de inatividade física, sendo que estas poderiam ser dentro e fora do campo como poderemos ver já a seguir.

#### 5.1.1.1 Tempo de Treino Por Jogador

Na tabela abaixo poderemos observar a quantidade de treinos que cada jogador esteve presente e também a percentagem de assiduidade correspondente a cada um deles.

Tabela 6 - Presenças em Treinos

<b>JOGADORES</b>	<b>Presenças em Treinos</b>	<b>% Assiduidade</b>	<b>Tempo de Treino em Minutos</b>
TT	102	90%	9180
RF	87	77%	7830
SE	108	96%	9720
TB	110	97%	9900
YG	105	93%	9450
DM	92	81%	8280
LM	18	16%	1620
PC	89	79%	8010
RP	91	81%	8190
AS	85	75%	7650
MQ	109	96%	9810
HR	42	37%	3780
HV	46	41%	4140
FN	85	75%	7650
MF	9	8%	810
EL	98	87%	8820
FC	56	50%	5040
DP	52	46%	4680
LM 1	6	5%	540

Num total de 113 treinos realizados ao longo de toda a época, podemos verificar através da tabela 6, mais uma vez a pouca quantidade de jogadores que se apresentavam nos treinos com regularidade. Apenas 4 jogadores do plantel da nossa equipa se apresentam com uma assiduidade acima de 90% o que é efetivamente muito pouco para aquilo que seriam valores esperados.

### 5.1.1.2 Tempo de Treino Não Motor

Dentro do Tempo de Treino Não Motor, acabamos por considerar 2 vertentes, sendo elas as Dinâmicas de Grupo e o tempo despendido para Transições, Hidratação e Organização de Exercícios. No gráfico seguinte podemos observar o tempo utilizado em cada uma dessas vertentes.

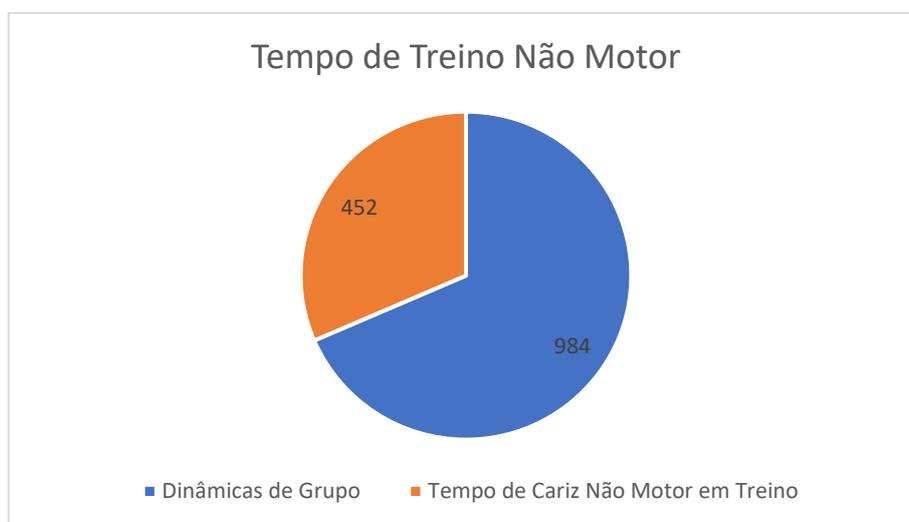


Gráfico 2 - Tempo de Treino Não Motor

#### 5.1.1.2.1 Tempo de Cariz Não Motor em Treino

No capítulo que se refere ao tempo de cariz não motor em treino, este assume todas as tarefas realizadas no treino em que os jogadores não estivessem em atividade física durante algum exercício, como por exemplo transições entre exercícios e organização dos mesmos, bem como a hidratação.

Tabela 7 - Distribuição dos Tempos de Cariz não Motor em Treino ao longo da época

Tempo de Cariz Não Motor em Treino	Total (Minutos)
Transições / H2O / Organização	452

Podemos verificar que ao longo de toda a época desportiva, houve um total de 452 minutos que foram utilizados entre transições de exercícios, organização dos mesmos, bem como a hidratação dos jogadores. Neste campo, enquanto líder da equipa técnica orientava e ordenada estas tarefas para termos a menor perda de tempo possível dentro destas tarefas, com o objetivo de não perder intensidade no treino nem perder o foco do trabalho a todo o grupo.

#### 5.1.1.2.2 Dinâmicas de Grupo

Neste capítulo foram contabilizados todos os minutos úteis ao desenvolvimento do espírito de grupo e coesão da equipa, bem como visualização e análise dos jogos em grupo, comunicação aos jogadores sobre comportamentos e atitudes a melhorar e também a manter. Foram sobretudo este tipo de tarefas contabilizados aqui nesta “divisão” em que decidi aplicar a nomenclatura que na minha opinião mais se identifica com o realizado.

*Tabela 8 - Distribuição dos Tempos de Dinâmicas de Grupo*

<b>Dinâmicas de Grupo</b>	<b>Total (minutos)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Análise Vídeo (Jogo + Preparação)	658	66,9 %
Palestras Temáticas	184	18,7 %
Palestras de Grupo (Equipa)	142	14,4 %

Uma grande parte das dinâmicas de grupo foi sem dúvida a ferramenta de vídeo. Nesta componente realizávamos, sempre que possível, a análise do jogo anterior com uma duração média de 14,6 minutos em que tentávamos analisar aspetos fundamentais do jogo, quer coletivos quer individuais, por forma a tornarmos esses erros menos frequentes nos jogos e em sentido contrário reforçar aquilo que de positivo produzimos dando reforço positivo sobre os mesmo.

Além disso, tivemos a oportunidade de presenciar Palestras Temáticas coorganizadas pela coordenação e outras entidades, tendo sido sobre Arbitragem e Leis de Jogo, Nutrição Desportiva e ainda Psicologia no Desporto.

A restante fatia foi a intervenção da equipa técnica no início, decorrer ou final do treino sobre variadíssimos aspetos que se iam desenrolando ao longo da época e nos sentíamos no dever de intervir sobre os mesmo.

#### 5.1.1.3 Tempo Efetivo de Treino

Para uma análise eficiente do processo de treino é indispensável o controlo do mesmo, obtendo registo dos tempos de atividade para cada método de treino utilizado. Assim, através da equipa técnica foi possível registar e controlar os tempos utilizados em cada método de treino, como podemos verificar de seguida.

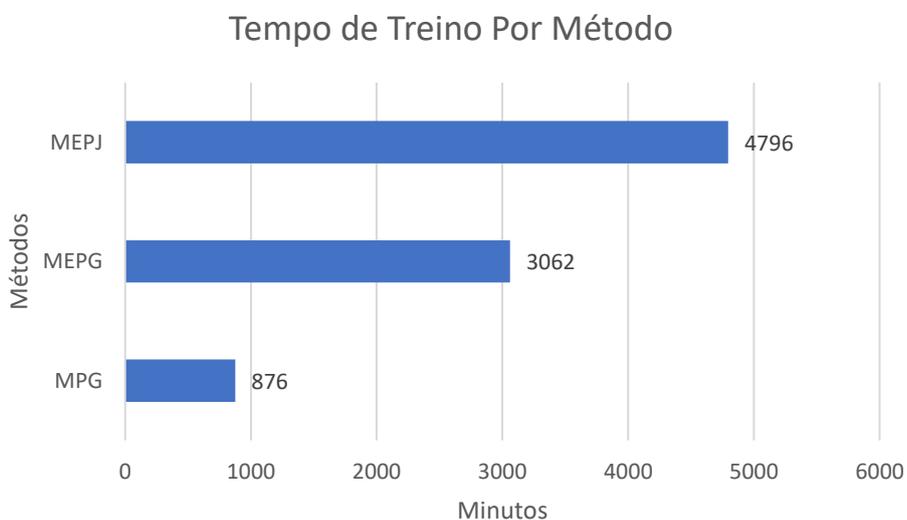


Gráfico 3 - Tempo de Treino Por Método

Através do gráfico anterior podemos verificar a distribuição dos métodos de treinos por volume de tempo (gráfico 1). Como podemos verificar pela distribuição dos tempos, destaco a superioridade dos Métodos Específicos de Preparação para Jogo (MEPJ) bem como os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) em relação aos demais. Através da revisão da literatura realizada, pudemos verificar que alguns autores afirmam que estes dois tipos de métodos de treino são um núcleo fundamental para a preparação do jogador e da equipa. Podemos então verificar que na prática foi seguida esta ideia, considerando que são os métodos que se aproximam mais da realidade do jogo, onde podemos trabalhar com dinâmicas, organização estrutural da equipa, entre outras componentes do jogo que podem e deverão ser trabalhadas com mais proximidade ao jogo através destes métodos.

No caso dos MPG e MEPG, na minha opinião, assumem a sua importância sendo uma base muito importante aquando dos trabalhos dos MEP, ou seja, são como um forte alicerce para que não se queimem etapas. Um exemplo muito simples e que foi também bastante trabalhado foi o passe, como poderemos ver mais a frente, através dos MEPG, e quero com isto dizer que neste exemplo concreto se o passe não estiver bem aperfeiçoado e trabalhado muito provavelmente iremos ter dificuldades aquando do trabalho mais complexo e coletivo nos MEP. Como este exemplo há evidentemente muitos mais, como deslocamento, corrida, coordenação, entre muitos outros.

#### 5.1.1.3.1 Métodos de Preparação Geral

Incluem-se nesta categoria de exercícios, exercícios com predominância no carácter físico, como a corrida, força, velocidade e flexibilidade.

*Tabela 9 - Distribuição dos Tempos dos Métodos de Preparação Geral ao longo da época*

<b>Métodos de Preparação Geral</b>	<b>Total (minutos)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Corrida	306	35 %
Força	324	37 %
Velocidade	132	15 %
Flexibilidade	114	13 %

Dentro desta categoria de exercícios podemos verificar através da Tabela 8 as componentes que foram trabalhadas ao longo da época como a corrida (resistência), força, velocidade e flexibilidade.

Na distribuição dos tempos dentro desta categoria há duas componentes que ganham maior relevo como a resistência e a força, com 35% e 37% do tempo total para estes exercícios respetivamente. Velocidade e flexibilidade com menos tempo de trabalho sendo 15% e 13% respetivamente.

No caso da resistência tem também a sua importância uma vez que o jogador tem necessariamente que estar apto a correr, aguentar a mesma corrida durante vários minutos. No trabalho desta componente foram utilizadas algumas vezes trabalhadas as capacidades de resistência aeróbias e anaeróbias dos jogadores.

#### 5.1.1.3.2 Métodos Específicos de Preparação de Geral

Nesta categoria de exercícios incluem-se os exercícios descontextualizados, manutenção de posse de bola, exercícios em circuito e ainda lúdico-recreativos.

*Tabela 10 - Distribuição dos Tempos dos Métodos Específicos de Preparação Geral ao longo da época*

<b>Métodos Específicos de Preparação Geral</b>	<b>Total (minutos)</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
Descontextualizados	928	30%
Manutenção da Posse de Bola	1332	44%
Circuito	442	14%
Lúdico-recreativos	360	12%

No que diz respeito aos Métodos Específicos de Preparação Geral, podemos concluir que os métodos de manutenção da posse de bola acabam por ser os mais trabalhados dentro desta categoria com 44% da totalidade. Este relevo justifica-se com a preocupação da nossa equipa em jogar apoiado e organizado. Os métodos descontextualizados, com 30% do volume total desta categoria, surgem com a necessidade de trabalhar algumas capacidades técnicas em específico ao longo de toda a época. No caso dos métodos de circuito e lúdico-recreativos foi dada menor relevância comparativamente com os demais aspetos desta categoria, com 14% e 12% respetivamente. Nos métodos em circuito procurávamos o trabalho de algumas componentes físicas com trabalho técnico incluído e por sua vez os métodos lúdico-recreativos ganham a sua importância aquando da necessidade de descomprimir um bocado o stress competitivo, ganhar um novo ânimo em relação ao treino e também ganhando boa disposição dentro do grupo de trabalho.

#### 5.1.1.3.3 Métodos Específicos de Preparação Para Jogo

Nesta categoria de métodos e como o próprio nome indica, existe uma especificação para aquilo que é a preparação da equipa em jogo. Através dos mesmos, temos a intenção de especificar ações e tarefas a realizar naquele que é o maior espaço competitivo que é o jogo, quer a nível individual, setorial e coletivo.

*Tabela 11 - Distribuição dos Tempos dos Métodos Específicos de Preparação Para Jogo ao longo da época*

<b>Métodos Específicos de Preparação para Jogo</b>	<b>Total (minutos)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Finalização	646	13%
Padronizados	680	14,18%
Setores	528	11,01%
Metaespecializados	120	2,50%
Esquemas Táticos	538	11,22%
Competitivos	525	10,95%
Formas Simplificadas de Jogo	609	12,70%
Jogos Reduzidos	1150	23,98%

Como já pudemos ver anteriormente esta categoria de métodos fazem parte de uma das maiores fatias de exercícios trabalhados ao longo da época desportiva. Através destes métodos trabalhamos com mais proximidade em relação ao modelo de jogo da equipa, preparando os jogadores para as situações específicas de jogo do futebol.

O volume dos métodos competitivos está também relacionado com os vários jogos treinos realizados durante vários microciclos com a equipa Sub 16 do clube.

## 5.2 Indicadores de Competição

No que diz respeito à competição, iremos também analisar coletiva e individualmente a prestação dos jogadores em termos quantitativos e qualitativos, sendo esta última de forma subjetiva pela equipa técnica.

### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Abambres	64	22	21	1	0	158	7	+151	+
2	Vila Real	50	22	16	2	4	98	12	+86	+
3	Diogo Cão	49	22	16	1	5	95	26	+69	+
4	Régua	46	22	15	1	6	122	23	+99	+
5	Chaves B	43	22	14	1	7	58	46	+12	+
6	Murça	38	22	12	2	8	51	53	-2	+
7	UDC Sabrosa	28	22	9	1	12	42	57	-15	+
8	Sabroso	26	22	7	5	10	37	50	-13	+
9	GD Valpaços	16	22	5	1	16	30	99	-69	+
10	AD Flaviense	12	22	3	3	16	30	86	-56	+
11	Alijoense	8	22	2	2	18	16	177	-161	+
12	Constantim	6	22	2	0	20	12	113	-101	+

Figura 16 - Classificação Final - Campeonato Distrital Juniores A AFVR 2017/2018

Como podemos ver pela figura 18 referente à classificação final da equipa Sub 18 do GDC na época 2017/2018, terminámos a época em 5º lugar. Como proposto pela direção e coordenação técnica o objetivo seria alcançar os 3 primeiros lugares, objetivo que não conseguimos alcançar por 6 pontos. Tais objetivos foram propostos partindo do pressuposto que esta equipa teria outras condições de trabalho e de constituição de jogadores para esta equipa. Refiro-me principalmente ao reduzido número de jogadores que como já vimos anteriormente condiciona a forma de trabalhar.

Ainda assim, tendo em conta todas as condicionantes, considero ser uma classificação justa, uma vez que os adversários classificados acima foram

superiores e mais constantes ao longo do campeonato, possuindo também outras armas e condições que não as nossas ao nível da quantidade e não de qualidade.

Fica o registo de num total de 22 jogos oficiais, termos alcançado 14 vitórias, 1 empate e 7 derrotas (todas elas com equipas que terminaram classificadas acima de nós). A diferença de golos é de +12, e daqui podemos facilmente concluir que sofríamos golos com muita facilidade e também atingíamos poucas vezes a baliza adversária, mas ainda assim terminámos com saldo positivo nesse aspeto.

Neste balanço está diretamente relacionado as condições gerais de trabalho que esta equipa teve ao longo do ano com a capacidade de argumentação apresentada ao longo do campeonato. Torna-se complicado trabalhar certos momentos do jogo, seja de organização ofensiva ou defensiva, o próprio modelo de jogo da própria equipa, uma vez que o número de elementos em treino era efetivamente bastante reduzido para tal. Era possível trabalhar umas ideias, mas levar para a prática de algo mais real e próximo do jogo já foi algo muito complicado e que senti na pele durante esta época.

Tendo em conta que foi um ano bastante complicado a vários níveis, penso é de realçar a compromisso e dedicação dos jogadores que permaneceram do início ao fim da época, sem nunca virar a cara à luta e sem nunca sequer pensar em abandonar a equipa, em detrimento de um outro conjunto de jogadores que virou facilmente a cara à luta e às dificuldades. Há que, sem dúvida alguma, valorizar quem permaneceu ao longo de todo o trajeto, tendo mantido o compromisso e honra assumidos no início da época desportiva.

### 5.2.1 Análise Individual dos Jogadores em Competição

Realizando uma análise da competição em que estivemos inseridos ao longo da época desportiva 2017/2018, devemos sempre ter em conta aquela que foi a maior adversidade desde o início da época, o número reduzido de jogadores do plantel. Chegámos à conclusão que a solução passaria por passar a tempo inteiro Juvenis Sub 17 para a nossa equipa e também a utilização dos jogadores não convocados da equipa de Juniores Sub19 por forma a manter ritmo competitivo.

Logicamente não era, de todo, o cenário mais apropriado para um arranque de temporada, mas penso e defendo a ideia de quem encara estas dificuldades e consegue ultrapassá-las com sucesso, ficará sem dúvida no futuro mais preparado para o caso de outras dificuldades que se achessem no caminho. Acaba por ser um filtro que nos torna mais capazes e fortes de resolver situações imprevistas.

Partíamos assim, nestas condições, para o arranque da época 2017/2018. Alguns jogadores com anos de clube, outros pela primeira vez a competir, ou seja, uma equipa completamente nova.

### 5.2.2 Jogadores Utilizados em Competição e Tempos de Jogo

Passamos então a realizar uma análise ao tempo total de jogo de cada jogador utilizado na nossa equipa, bem como à prestação de cada jogador ao longo da competição através de uma avaliação realizada por parte da nossa equipa técnica.

Tabela 12 - Distribuição de Minutos Jogados por Jogador

	Nome	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	Total
1	TT	0	0	90	90	0	75	0	90	90	90	90	55	90	90	90	90	0	90	0	90	90	90	1390
2	RF	90	90	0	0	90	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	355
3	SE	68	76	90	90	90	90	80	90	90	90	90	90	90	90	75	90	0	90	90	90	90	90	1829
4	TB	90	81	90	90	30	90	90	90	90	90	90	90	90	90	80	90	81	90	90	90	90	90	1876
5	YG	90	90	0	90	90	0	90	90	90	90	90	90	90	70	90	90	90	90	90	90	90	90	1780
6	DM	10	14	0	0	0	20	65	0	60	90	0	0	45	30	60	90	54	56	0	90	45	18	747
7	LM	0	0	45	75	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	165
8	PC	0	0	0	75	70	25	25	0	30	55	10	10	45	20	0	90	0	61	15	25	50	16	622
9	RP	84	90	45	15	45	65	0	15	90	35	90	80	45	70	90	0	80	16	85	65	40	74	1219
10	AS	0	9	0	15	70	0	10	0	0	0	0	0	10	20	0	0	0	0	0	0	0	0	134
11	MQ	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	80	90	90	90	90	90	90	34	90	90	45	90	1869
12	HR	0	0	90	80	0	0	30	0	20	60	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	290
13	HV	22	45	90	90	60	0	60	0	90	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	487
14	LM 1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15	MF	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
16	EL	80	90	90	90	90	90	0	75	90	90	75	90	64	90	30	65	10	29	63	35	30	45	1411
17	FC	90	90	90	0	0	90	80	90	0	0	85	70	90	90	0	90	90	90	90	90	90	90	1495
18	DP	0	0	0	0	0	70	90	90	80	80	78	65	55	90	0	35	90	90	90	90	90	90	1273
19	LB	90	90	0	0	0	90	90	90	90	0	90	20	0	0	90	90	90	0	27	0	0	0	947
20	CS	90	0	90	0	90	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	360
21	EP	90	0	0	0	90	0	0	90	74	38	90	48	50	60	30	43	0	0	0	0	0	0	703
22	TC	0	90	90	0	0	0	0	90	0	0	90	90	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	540
23	TW	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90
24	DS	0	0	0	0	0	0	0	0	16	90	0	90	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	286
25	JM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90
26	AC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	60	20	0	0	0	0	0	0	0	0	170
27	FN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	63	55	90	16	404
28	RS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	0	46	90	90	55	90	90	641
29	AM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	10	10	0	9	0	0	0	0	0	119
30	HR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	36	0	47	0	0	0	0	0	45	173
31	JS	0	0	0	0	0	15	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	145
32	PS	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	180
33	HG	0	0	0	65	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	135
34	GO	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
35	JC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	74	27	35	60	72	348

Fazendo uma breve análise da Tabela 12, podemos desde longo constatar um grande número de jogadores utilizados nesta equipa Sub 18. Ao longo de toda o campeonato, foram utilizados um total de 35 jogadores, entre jogadores efetivos da equipa Sub 18, Juvenis Sub 17 e ainda Juniores Sub 19.

A este nível, no último escalão de formação, o espaço e as oportunidades para jogadores que ainda consideram o futebol como passatempo ou brincadeira começa a reduzir, dando claramente prioridade a quem se dedica e trabalha. Neste aspeto e tendo também em conta o reduzido número de jogadores, tivemos sempre muitas condicionantes de punir/castigar os jogadores que se desleixavam, não restando outra hipótese, por vezes, senão convocá-los a jogo, caso contrário iríamos sempre sem jogadores suficientes.

Ainda assim, sempre que foi possível, seja com jogadores sub17 ou sub19, obviamente que era o momento de “castigar” esses mesmos jogadores com comportamentos menos positivos, seja por falta de compromisso com o clube e colegas ou desinteresse, por forma a dar oportunidade a quem trabalha, embora sendo de outro grupo de trabalho, estavam ao serviço do clube e penso que no fundo isso é mais importante, servir o clube.

No que diz respeito a minutos jogados, há 3 jogadores que se destacam, o caso do SE, TB e MQ que cumpriram um total acima de 1800 minutos de jogo. Em sentido contrário temos alguns casos com poucos minutos de jogo, uns em que simplesmente não foram sendo opção por parte da equipa técnica, outros que acabaram por desistir a meio da época ainda casos. Neste lote de desistências incluem-se o HV, HR, LM, MF, LM 1 e AS.

### 5.2.3 Avaliação da Prestação Individual em Competição

Na tabela 13 está indicada a avaliação feita a cada jogador no final de cada jogo entre os membros da equipa técnica.

Tabela 13 - Avaliação Individual dos Jogadores em Competição

	Nome	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	Av. Final
1	TT			3	3		3		4	4	2	3	2	4	4	3	2		2		3	3	3	3
2	RF	3	3			4							2						2					3
3	SE	4	3	3	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	2	4		4	4	4	4	4	4	4
4	TB	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	3	2	3,5
5	YG	3	4		3	3		4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4
6	DM	3	4				2	3		3	3			2	3	3	4	3	4		3	3	3	3
7	LM			3	3	2																		3
8	PC				3	4	2	2		3	3	3	2	3	2		4		3	2	2	3	3	3
9	RP	3	4	3	2	3	3		2	3	3	3	3	3	3	4		4	3	2	3	3	3	3
10	AS		2		3	3		2						3	3									3
11	MQ	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	2	4	5	4	4	4
12	HR			4	3			3		2	4	3												3
13	HV	2	3	3	3	4		3		3	2													3
14	LM	3																						3
15	MF					2																		2
16	EL	3	4	4	4	5	3		3	5	3	2	3	2	3	5	4	2	3	4	3	4	4	3
17	FC	4	4	5			4	3	4			3	4	4	3		5	3	3	4	4	4	4	4
18	DP						3	4	3	3	3	4	4	2	4		3	4	4	3	4	4	4	4
19	LB	4	4				3	4	4	3		4	3			5	4	4		3				4
20	CS	4		3		3	2																	3
21	EP	3				4			4	3	2	4	3	3	4	3	3							3
22	TC		3	4					2			3	3		3									3
23	TW							4																4
24	DS									3	4		3			3								3
25	JM															3								3
26	AC										4			3	2									3
27	FN																	4	3	3	4	4	2	3,5
28	RS														4	3		2	3	3	2	3	3	3
29	AM													4	3	4		2						3,5
30	HR													4	3		2						4	3,5
31	JS						2	4												3				3
32	PS							3										2						2,5
33	HG				3	4																		3,5
34	GO							3																3
35	JC																	3	3	2	2	3	3	3

Esta mesma avaliação era realizada no final do jogo uma pequena reunião e mediante a avaliação subjetiva de cada membro chegávamos a uma nota final a atribuir a cada jogador. Na avaliação era tido em conta a atitude do jogador ao longo do jogo, se cumpria com as instruções dos treinadores e plano de jogo bem como a execução com sucesso das tarefas individuais e coletivas.

Assim, olhando para todos os jogos do nosso campeonato podemos verificar também a nota final média de cada jogador, tendo apenas em conta os jogos em que o mesmo teve oportunidade de intervir. Os espaços considerados em branco significa que o jogador não foi utilizado nesse jogo.

Como já referido anteriormente, a avaliar pela escala de 1 a 5, podemos destacar alguns jogadores que foram mais constantes ao longo da competição, mantendo-se sempre próximos de um bom nível de intervenção como é o caso de jogadores como o SE, TB, YG, MQ, EL e DP

## 6 Conclusões e Sugestões Futuras

Concluída mais uma época desportiva, hora de fazer os balanços finais da mesma e descrever todas as aprendizagens ao longo da mesma, como treinador principal da equipa de Juniores A Sub-18 do Grupo Desportivo de Chaves.

Como já referido anteriormente, nesta época desportiva 2017/2018, partíamos para a 2ª época como treinador do clube. Neste mesmo ano solicitei ao clube a realização do estágio curricular do Mestrado em Ciências do Desporto – Jogos Desportivos Coletivos que foi aceite.

Após um ano de casa, fomos então a aposta da direção e da coordenação técnica para o treinador da equipa Sub-18, uma equipa pioneira no processo de formação do clube e com objetivos bastante claros para o processo de qualidade da formação do mesmo, onde verifiquei reconhecimento pelo trabalho apresentado não só na época anterior, mas também precedentemente quando ainda não pertencia ao clube.

Esta equipa de Sub 18 surgiu essencialmente com o objetivo de dar continuidade ao processo dos jogadores que não tinham espaço na equipa Sub-19, ficando retidos desde o início na equipa Sub-18, bem como dar ritmo competitivo aos não convocados da equipa Sub-19, equipa que competiu a 1ª Divisão Nacional de Juniores.

A responsabilidade do cargo que nos encarregaram era alta, traduzindo-se desde cedo um enorme desafio para nós, quer a nível de relacionamento interpessoal com todo o plantel bem como as funções do cargo de treinador principal.

Podemos afirmar que foi até ao momento a época desportiva mais exigente nos mais variados aspetos, mas ao mesmo tempo considero que com todas as dificuldades ultrapassadas tornamo-nos hoje melhores treinadores e, ao mesmo tempo, homens mais bem preparados para as dificuldades que

possam surgir, com maior capacidade de adaptação às dificuldades, maior capacidade de improvisação quando os acontecimentos não correm como planejamos, entre muitos outros aspetos.

Começando pela constituição do plantel, desde cedo o primeiro alerta para que esta época não iria ser tarefa fácil. Numa cidade e num clube com um paradigma bastante criticado na cidade, que é a aposta do jogador de fora ao invés do jogador flaviense ou transmontano, esta idade (17-18 anos) é onde o abandono à prática do futebol se sente mais, e eu senti precisamente esse efeito logo no início.

O plantel desde o início foi curto, tendo em conta as nossas expectativas, iniciámos a época com um plantel de 19 jogadores, todos eles muito diferentes entre si, uns com objetivos claros daquilo que querem e outros que viam o futebol como um passatempo ou uma ocupação de tempos livres, o que eu considero desajustado nesta faixa etária. Perante isto, a falta de rotina de treinos era considerável, o compromisso com os demais envolvidos igual, o desejo que querer ser melhor era sempre inconstante, mas sem nunca virar a cara à luta aos poucos e poucos fui conseguindo mudar as mentalidades.

Não foi fácil, acabando com algumas desistências a meio do percurso, por mais diversos motivos, acabando por ficar com aqueles que realmente queriam e aqueles com quem realmente eu poderia contar até ao fim. Para mim, esta foi a minha maior vitória ao longo deste ano, fazer ver aqueles jogadores que nunca nos abandonaram que o caminho certo é o trabalho, sem nunca nos desviarmos do que realmente desejamos.

Ao nível da relação com os jogadores e restante Staff, seja da equipa ou do clube, termino esta experiência mais forte nesse âmbito. Com a equipa penso ter sido um bom líder, compreensivo quando tinha que ser compreensivo, duro quando tinha que ser duro, sem nunca ter necessidade de tomar medidas drásticas perante comportamentos ou atitudes. Houve sempre um clima altamente respeitoso.

Desportivamente, os objetivos iniciais propostos pela coordenação técnica e aceites pela nossa equipa técnica, foi de alcançar o pódio no campeonato onde estávamos inseridos, ou seja, ficar nos três primeiros

classificados. Acabámos a época em quinto lugar. Objetivo desportivo não alcançado, pese embora, é de referir que na definição dos objetivos está ausente todas as problemáticas de que fomos alvo desde o início até ao fim da época, onde ainda assim apenas perdemos pontos com as equipas classificadas acima de nós, equipas essas com plantéis vastos e com múltiplas opções de escolha, ao contrário de nós. Consideramos que neste âmbito fizemos o melhor possível, tendo em conta as circunstâncias.

No computo de geral, acaba por ser, sem dúvida, a experiência mais enriquecedora até ao momento que tivemos como treinador e desde que iniciámos o percurso neste âmbito, ultrapassando todas as dificuldades encontradas, o que se traduz numa maior e melhor preparação para o futuro enquanto líder de uma equipa técnica e também de jogadores. Aqui, mais do que nunca, o que define um bom profissional não é como ele lida com as vitórias mas sim com as dificuldades, pois foi um ano com imensas dificuldades à mistura mas que no final soubemos sempre dar a volta às situações, sem nada ter a ver com resultados desportivos mas sim, apenas e só, com as condições que foram sujeitas a nossa equipa.

## 7 Referências Bibliográficas

Alves, P. (2001). Avaliação e controlo do treino em jovens triatletas. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto.

Balsom, P. D. (2000). Fútbol de precision – Entrenamiento de resistência específica para el fútbol. (Vol. N°1). Lellis: Polar Electro Oy.

Barengo, N., Enchávez, J., Vélez, R., Cohen, D., Tovar, G. e Bautista, J. (2014) The Impact of the FIFA 11+ Training Program on Injury Prevention in Football Players: A Systematic Review. International journal environmental research and public health, 11, 11986-12000.

Bessa, P. (2009). A singularidade dos Lances de Bola Parada no Futebol Moderno. Dissertação de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.

Bizzini, M., Junge, A., e Dvorak, J. (2008). FIFA 11+ Manual – Um Programa de Aquecimento Completo para Prevenir Lesões no Futebol. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC).

Bompa, T. (1983) Theory and Methodology of training. 3th ed. Iowa: Kendall/Hunt.

Bompa, T. (2002). Periodization: Theory and Metodology of Training. 4ªEd. Kendall/Hung. Iowa

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

Carling, C., Williams, A. M. and Reilly, T. (2005). The handbook of soccer match analysis. Abingdon: Routledge.

Castelo, J. (1996). Futebol - A Organização do Jogo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino Desportivo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2009). Futebol: Organização dinâmica do jogo - 3ª Edição. Lisboa: Ed. Universitárias Lusófonas.

Castelo, J., & Matos, L. (2009). Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino – 3ª Edição. Lisboa: Visão e Contextos.

Cook, M. (2001). Direccion y Entrenamiento de Equipos de Fútbol. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Ecklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades à especificidade. In J. Bento & A. Marques (Eds.) A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem (259-270). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto.

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

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

Hotz, A. (1999). Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível. *Treino Desportivo*, 6, 22-36.

Lambertin, F. (2000). *Footbal: Préparation Physique Intégrée*. Paris: Ed. Amphora.

Maças V. & Brito J. J. (2000). Os factores do jogo em futebol: As acções técnico-tácticas. *Série didáctica. Ciências Aplicadas*; 149. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

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

Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., Carneiro, J., Brassard, F., Espinha, P., Roma, P. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol: Níveis de Desempenho*. Federação Portuguesa de Futebol – Estrutura Técnica Nacional da Formação S15 – S20. Consulta em 26 de Julho 2018, em [www.fpf.pt](http://www.fpf.pt)

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo “ensino-aprendizagem-treino” do futebol*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”. *Revista Ludens* — 16, (3) Julho.

Pinheiro, V. & Baptista, B. (2013). O modelo de jogo: Eixo nuclear do processo de treino em futebol. Consulta em 28 de julho de 2018, em <https://www.futeboldeformacao.pt/2016/05/09/o-modelo-de-jogo-eixo-nuclear-do-processo-de-treino-em-futebol/>

Raposo, A. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo – Desportos Individuais. Lisboa: Ed. Caminho.

Serpa, S. (2003) Treinar Jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Journal of Physical Education*, 14, 1.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 16-21.

Teodorescu, L. (1984) Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizontes.

Vilar, L. (2008). Futebol, Pressupostos para a Conceptualização de um modelo específico de treino. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.

Vitória, R. (2015). A Arte da Guerra para Treinadores (2ª ed.). Lisboa: Topbooks.