

Roberto Miguel Gomes Pereira

Relatório de Estágio

UNIÃO DESPORTIVA DE LEIRIA
ESCALÃO SUB-15

Época Desportiva 2016/2017

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara Madeira

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientador: Professor Nélson Alexandre Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo

Lisboa

2017

Roberto Miguel Gomes Pereira

Relatório de Estágio

UNIÃO DESPORTIVA DE LEIRIA
ESCALÃO SUB-15

Época Desportiva 2016/2017

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do grau de
mestre em treino desportivo com especialização na área do
futebol, no curso de mestrado conferido pela Universidade
Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Despacho Reitoral nº 310/2017

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara Madeira

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientador: Professor Nélson Alexandre Silva Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo

Lisboa

2017

Agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível devido à colaboração e ao apoio de algumas pessoas e instituições, às quais não podia deixar de fazer o meu agradecimento público.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por me permitir aumentar o meu conhecimento ao nível do treino desportivo.

Ao Professor Nélson Veríssimo, por toda a disponibilidade e apoio demonstrados ao longo do estágio.

À União Desportiva de Leiria e aos seus colaboradores, por me terem permitido a realização do estágio no clube.

Aos atletas das equipas de Iniciados A (Sub-15) e Benjamins AA (Sub-11) da União Desportiva de Leiria pela boa disposição e compreensão demonstradas ao longo da época e ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

A todas as pessoas que me ajudaram, de forma direta ou indireta, na minha integração e evolução como treinador.

Aos meus pais e às minhas irmãs pelo enorme esforço que realizaram para que pudesse prosseguir e concluir os meus estudos e também pelo apoio incondicional demonstrado para que eu conseguisse concretizar este mestrado e para que nunca desista dos meus objetivos. O meu Muito Obrigado!

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio, realizado em função da conclusão final do curso e respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório foi efetuado na equipa de Sub-15 da União Desportiva de Leiria, ao longo da época desportiva 2016/2017, que disputou o Campeonato Nacional de Juniores C.

Este trabalho tem como principal objetivo a concretização de uma rigorosa e profunda análise à equipa onde o referido estágio teve lugar, focando as atenções no processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino aplicados, sempre com uma relação de proximidade com o modelo de jogo adotado.

Analisaram-se todas as 125 sessões de treino, definiram-se os microciclos padrão da época desportiva, isto para o período pré-competitivo e para o período competitivo, tendo-se chegado às seguintes conclusões: em primeiro lugar, no período pré-competitivo, foram mais utilizados os Métodos Específicos de Preparação (59% do volume total dos métodos de preparação utilizados neste período), com predominância para os exercícios competitivos, que envolveram a prática de jogo (43% do volume total dos exercícios utilizados neste período); em segundo lugar, no período competitivo, os Métodos Específicos de Preparação mantiveram-se como os mais utilizados (58,4% do volume total dos métodos de preparação utilizados neste período), sendo que neste período, foram os exercícios de finalização a serem os mais trabalhados (26,1% do volume total dos exercícios utilizados neste período).

Como uma época desportiva não se pode resumir só à equipa em si, neste trabalho também se analisou tudo o que gira em torno dela, como são os casos da estrutura do clube e o papel dos pais, bem como a influência que tiveram no desenrolar desta época.

Palavras-chave: Futebol, Formação, Métodos de Treino, Modelo de Treino, Modelo de Jogo.

Abstract

The present work aims at the elaboration of a final report of traineeship, carried out in function of the final conclusion of the course and getting the respective Master's degree in Sports Training, administered by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report was effectuated in the team of U-15 of the União Desportiva de Leiria, along the sports season 2016/2017, where was played the National Junior Championship C.

This work has as main objective the accomplishment of a rigorous and deep analysis to the team where this stage took place, focusing attention on the training process of the team, discriminating the training methods applied, always with a relation of proximity with the game model adopted.

All 125 training sessions were analyzed, the standard microcycles of the sports season were defined, for the precompetitive period and for the competitive period, having reached the following conclusions: firstly, in the precompetitive period, the Specific Methods of Preparation were most often used (59% of the total volume of the preparation methods used in this period), with predominance for the competitive exercises, which involved the practice of game (43% of the total volume of the exercises used in this period); in second place, in the competitive period, the Specific Preparation Methods remained the most used (58,4% of the total volume of the preparation methods used in this period), and in this period, the finishing exercises were the most worked (26,1% of the total volume of the exercises used in this period).

As a sport season can not be summarized only to the team itself, this work also analyzed everything that turn around it, such as the cases of the structure of the club and the role of parents, as well as the influence they had in the course of this season.

Key Words: Football, Formation, Training Methods, Training Model, Game Model.

Lista de abreviaturas

AFL_Associação de Futebol de Leiria
AVD_Avançado Direito
AVE_Avançado Esquerdo
DCD_Defesa Central Direito
DCE_Defesa Central Esquerdo
ED_Extremo Direito
EE_Extremo Esquerdo
FPF_Federação Portuguesa de Futebol
GR_Guarda-Redes
IMC_Índice de Massa Corporal
LD_Lateral Direito
LE_Lateral Esquerdo
MAD_Médio Ala Direito
MAE_Médio Ala Esquerdo
MD_Médio Defensivo
MEP_Métodos Específicos de Preparação
MEPG_Métodos Específicos de Preparação Geral
MI_Médio Interior
MID_Médio Interior Direito
MIE_Médio Interior Esquerdo
MPG_Métodos de Preparação Geral
PC_Período Competitivo
PIE_Plano Individual de Estágio
PL_Ponta de Lança
PPC_Período Pré-Competitivo
UDL_União Desportiva de Leiria

Índice Geral

Introdução.....	12
Capítulo I - Plano Individual de Estágio	14
1.1. Instituição de Estágio.....	15
1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário	15
1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário	15
1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	15
1.5. Função do treinador estagiário.....	16
1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário	16
Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio	18
2.1. Enquadramento histórico	19
2.2. Caracterização geral.....	20
2.3. Recursos estruturais	20
2.4. Recursos materiais	22
2.5. Recursos humanos	22
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	24
3.1. Caracterização da equipa técnica	25
3.2. Caracterização da equipa	25
3.3. Objetivos específicos para a equipa.....	26
3.4. Avaliações antropométricas individuais.....	27
3.5. Avaliação das qualidades técnicas e táticas dos atletas	29
3.6. Caracterização do contexto competitivo em que a equipa participou	30
3.7. Calendário Competitivo.....	31
3.8. Regulamento Interno	32
Capítulo IV – Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Modelo de Observação e Modelo de Recrutamento	33
4.1. Modelo de Jogo	34
4.1.1. Sistemas Táticos e Missões Táticas Individuais.....	34
4.1.2. Sistema Tático GR+4x1x4x1 e Missões Táticas Individuais.....	34
4.1.2.1. Organização Ofensiva.....	36
4.1.2.2. Organização Defensiva.....	38
4.1.3. Sistema Tático GR+4x4x2 e Missões Táticas Individuais.....	40
4.1.3.1. Organização Ofensiva.....	41
4.1.3.2. Organização Defensiva.....	43
4.1.4. Situações Fixas de Jogo: Esquemas Táticos	46

4.2. Modelo de Treino	48
4.3. Modelo de Observação	52
4.3.1. Própria Equipa	53
4.3.2. Equipa Adversária e Observação Individual	54
4.4. Modelo de Recrutamento	55
Capítulo V – Processo de Treino	58
5.1. Período Pré-Competitivo	59
5.1.1. Pressupostos Fundamentais	59
5.1.2. Microciclos	60
5.1.2.1. Microciclo Padrão	60
5.1.2.2. Microciclo Semanal (da sua conceção à sua operacionalização)	64
5.1.3. Sessões de Treino	67
5.1.4. Disciplina, Lesões e Controlo do Treino	69
5.2. Período Competitivo	69
5.2.1. Pressupostos Fundamentais	70
5.2.2. Microciclos	72
5.2.2.1. Microciclo Padrão	72
5.2.2.2. Microciclo Semanal (da sua conceção à sua operacionalização)	75
5.2.3. Sessões de Treino	78
5.2.4. Disciplina, Lesões e Controlo do Treino	84
5.3. Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo	86
Capítulo VI – Processo Competitivo	89
6.1. Análise da Competição Oficial	90
6.2. Análise Individual Competitiva e Volume Competitivo Individual	91
6.3. Evolução dos Resultados, Classificação Final e sua Evolução ao longo do Campeonato	93
6.4. Rotinas em Dias de Jogo	96
Capítulo VII – O papel dos pais nos jovens desportistas	98
Resumo	99
7.1. O papel dos pais nos jovens desportistas	100
Conclusão	104
Referências Bibliográficas	105
Conclusões	106
Reflexões	112
Referências Bibliográficas	121
Anexos	123

Índice de Tabelas

Tabela 1. Primeira e segunda avaliação antropométrica dos atletas do plantel	28
Tabela 2. Orientação da Direção Geral de Saúde, 2013	29
Tabela 3. Calendário competitivo referente à Primeira Fase do Campeonato Nacional de Juniores C.....	31
Tabela 4. Calendário competitivo referente à Segunda Fase do Campeonato Nacional de Juniores C - "Apuramento de Campeão", Série Centro	32
Tabela 5. Microciclo padrão para o período pré-competitivo.....	60
Tabela 6. Valores representativos dos volumes totais de período pré-competitivo	67
Tabela 7. Microciclo padrão para o período competitivo.....	73
Tabela 8. Valores representativos dos volumes totais para o período competitivo	79
Tabela 9. Dados comparativos entre o período pré-competitivo e o período competitivo	86
Tabela 10. Volumes do processo competitivo.....	90
Tabela 11. Outros dados relativos ao processo competitivo	91
Tabela 12. Volume competitivo individual.....	92
Tabela 13. Calendário competitivo e resultados referentes à Primeira Fase do Campeonato Nacional de Juniores C.....	94
Tabela 14. Classificação Final da Primeira Fase, Série D	95
Tabela 15. Calendário competitivo e resultados referentes à Segunda Fase do Campeonato Nacional de Juniores C – "Apuramento de Campeão", Série Centro	95
Tabela 16. Classificação Final da Segunda Fase, Série Centro	96
Tabela 17. Objetivos gerais de formação para o treinador estagiário, presentes no Plano Individual de Estágio.....	109
Tabela 18. Objetivos específicos de formação para o treinador estagiário, presentes no Plano Individual de Estágio	110

Índice de Figuras

Figura 1 – Emblema da União Desportiva de Leiria	19
Figura 2 - Organigrama da estrutura de Futebol 11 da UDL.....	23
Figura 3 - Sistema Tático GR+4x1x4x1.....	35
Figura 4 - Possível adaptação para Sistema Tático GR+4x3x3.....	36
Figura 5 - Saída a jogar pelo defesa central esquerdo, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas	37
Figura 6 - Saída a jogar pelo defesa central direito, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas	37
Figura 7 - Saída a jogar pelo médio defensivo com movimentações e linhas de passe treinadas, sempre à procura de atacar pelo espaço exterior até ao último terço do campo	38
Figura 8 - Equipa em processo defensivo, a efetuar uma pressão alta na tentativa de recuperar a posse da bola	38
Figura 9 - Equipa em processo defensivo, a condicionar a saída da bola. Mesmo processo se o adversário tentar sair a jogar pelo corredor oposto	39
Figura 10 - Equipa em processo defensivo, numa pressão normal e equilibrada pela zona média do campo.....	39
Figura 11 - Sistema Tático GR+4x4x2	41
Figura 12 - Saída a jogar pelo defesa central esquerdo, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas	42
Figura 13 - Saída a jogar pelo defesa central direito, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas	42
Figura 14 - Exemplo básico do possível posicionamento ofensivo dos atletas em jogo, neste sistema.....	43
Figura 15 . Equipa subida no terreno, numa primeira fase de pressão, a impossibilitar a saída a jogar pelo meio, obrigando o guarda-redes adversário a “bater comprido” ou a jogar nas laterais.....	43
Figura 16 . Equipa, no seu processo defensivo normal, numa segunda fase de pressão, a impossibilitar o adversário de sair a jogar, forçando-o a perder a posse da bola ou a jogar sem critério. Mesmo processo para o corredor oposto.....	44
Figuras 17 e 18 . Esquemas táticos defensivos	46
Figuras 19 e 20 . Esquemas táticos ofensivos	47
Figura 21 . Microciclo padrão do escalão Sub-15 da UDL.....	48

Figura 22. Exemplo de um exercício de aperfeiçoamento técnico de passe, receção e condução da bola	65
Figura 23. Exemplo de um exercício de finalização de 3x0+GR.....	66
Figura 24. Percentagens dos volumes de cada exercício praticado no período pré-competitivo	68
Figura 25. Exemplo de um exercício de manutenção da posse da bola, em igualdade numérica e em espaço reduzido	76
Figura 26. Exemplo de um exercício de jogo em espaço reduzido.....	77
Figura 27. Percentagens dos volumes de cada exercício praticado no período competitivo	79
Figura 28. Percentagens dos volumes de treino de cada método de preparação no período competitivo, relativos às três equipas técnicas.....	81
Figura 29. Percentagens dos volumes de treino de cada exercício dos métodos de preparação no período competitivo, relativos às três equipas técnicas	81
Figura 30. Dados comparativos entre o período pré-competitivo e o período competitivo, para os diversos métodos de preparação	86
Figura 31. Dados comparativos entre o período pré-competitivo e o período competitivo, para os diversos exercícios de treino apresentados.....	87
Figura 32. Volume competitivo individual	92

Introdução

“O Futebol, institucionalizado em 1863 pela Football Association, é uma das modalidades desportivas mais populares do mundo” (Santos, Castelo & Silva, 2011, p. 455). Sendo este o caso, este estatuto permite-lhe possuir inúmeros praticantes no mundo inteiro, sendo que os que são praticantes não profissionais, ora jogam somente pelo prazer que o jogo lhes proporciona, ora o fazem com o objetivo de atingir o profissionalismo. Dentro deste último, podemos incorporar a esmagadora maioria dos jovens atletas, que não escondem o desejo de algum dia atingir o estrelato que os seus ídolos desportivos já atingiram.

É função do treinador ajudar os atletas neste patamar. Não a iludi-los com uma certa falsa esperança de que vão ser profissionais mas também não lhes retirando a motivação e os objetivos. O treinador nesta situação deve dar o seu contributo, ajudando o atleta a adquirir, desenvolver e aperfeiçoar as competências que lhe permitam ser um melhor atleta, quer a nível técnico, tático, psicológico, físico e motor, na modalidade que pratica. Esta ajuda ocorre primordialmente durante o processo de treino, onde o treinador planeia e orienta exercícios vocacionados para os atletas e para aquilo que pretende ensinar. A importância do treino é também salientada por Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo (2013). Em consonância com estes autores, o processo de ensino e treino do futebol é cada vez mais preponderante, sobretudo na determinante influência que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para o processo competitivo.

Posto isto, o treino adquire uma enorme importância, assumindo uma tremenda influência na preparação dos seus atletas, pois é aqui, neste ambiente, que trabalham as suas debilidades e aperfeiçoam as suas qualidades, para posteriormente elevarem o seu rendimento aquando da competição.

Assim, o objetivo deste trabalho é o de realizar uma análise pormenorizada à equipa de Iniciados A (Sub-15) da União Desportiva de Leiria, ao longo de toda a época desportiva 2016/2017, dando especial incidência ao seu processo de treino e à competição em que está inserida. Nesta competição, serão analisados os resultados conquistados pela equipa, retirando-se as devidas ilações sobre a relação entre o processo de treino, os resultados esperados no processo competitivo e o resultado real do tal processo competitivo. As sessões de treino serão analisadas tendo por base a taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol, desenvolvida por Castelo & Matos (2013).

Este trabalho está estruturado em nove capítulos, sendo os dois primeiros vocacionados para o Plano Individual de Estágio e para a Caracterização da Instituição de Estágio, respetivamente. Os capítulos 3 e 4 abordarão de um modo bastante pormenorizado, em primeiro lugar a Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo e posteriormente, o Modelo de Jogo da equipa, bem como o seu Modelo de Treino, o Modelo de Observação e o

Modelo de Recrutamento. Os capítulos 5 e 6 são de facto os mais preponderantes deste documento, onde será analisado o principal foco de trabalho deste estágio, nomeadamente o Processo de Treino e o Processo Competitivo, respetivamente.

O capítulo 7 do presente documento tratar-se-á de uma Revisão Bibliográfica, onde o grande objetivo se resumirá em perceber, com o auxílio de alguns estudos já realizados por alguns dos autores da área sobre o tema, qual o papel dos pais na vida desportiva dos seus filhos, que influência têm nos mesmos e por fim, identificar algumas diretrizes sobre qual o papel a seguir, confrontando com a realidade vivida nesta época desportiva, nesta equipa de Iniciados A. Por fim, os últimos dois capítulos são apresentados com os títulos “Conclusões” e “Reflexões”, respectivamente. Nas “Conclusões” constará uma análise aos resultados obtidos, relativamente aos métodos de preparação e aos exercícios de treino utilizados ao longo da época e também uma descrição que saliente o grau de concretização dos meus objectivos gerais e específicos, bem como os da equipa.

Nas “Reflexões” o propósito será o de realizar uma análise crítica ou uma auto-reflexão crítica sobre tudo o que ocorreu nesta época, durante o período de estágio. Será um capítulo onde se identificarão os principais problemas encontrados, os métodos utilizados para os ultrapassar e também que perspetivas futuras se definem e apresentam. No fim destes capítulos serão apresentadas todas as referências bibliográficas presentes neste documento, à exceção das apresentadas no capítulo 7, que estão descritas no fim desse mesmo capítulo.

Os dados quantitativos relativos aos métodos de treino serão tratados no programa Excel 2010. A norma utilizada para citações e referências bibliográficas será a norma APA.

Capítulo I

Plano Individual de Estágio

1.1. Instituição de Estágio

O estágio referente ao mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias teve como palco a União Desportiva de Leiria, especificamente a equipa de Iniciados A (Sub-15) que disputou, nesta época 2016/2017, o Campeonato Nacional de Juniores C. O local mais frequente para a realização dos treinos foi a Academia de Futebol Juvenil do clube em Santa Eufémia, Leiria. Contudo, durante um curto período de tempo, um treino por semana chegou a decorrer na nova academia de futebol da União de Leiria, presente na localidade de Regueira de Pontes (a 10 minutos de Leiria).

1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário

Os meus objetivos gerais de formação para este período, resultam em adquirir um maior conhecimento e competências sobre o futebol 11 de formação, bem como sobre a tremenda competitividade existente nos campeonatos nacionais do escalão abordado. Por fim, o saber gerir um plantel de futebol 11, proporcionando um bem-estar e motivação constantes em todos os atletas do grupo, também é algo que pretendo adquirir.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário

Relativamente aos objetivos específicos, estes prendem-se mais à questão do treino nomeadamente, adquirir e aperfeiçoar os métodos do treino da dimensão física, no que respeita às suas componentes da força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora. As dimensões técnica e tática não podem ser descuradas e são algo que eu pretendo desenvolver nas minhas competências. Por fim e, assumindo um papel mais de observador, como estagiário pretendo observar a relação treinador-atleta e a comunicação entre estes durante o período pré-competitivo e o período competitivo e retirar ilações e aprendizagens dessas observações.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

Foram delineadas três grandes estratégias para incrementar na minha formação como treinador estagiário. Primeiramente, o grande objetivo é ouvir, ver e aprender com os treinadores mais experientes do clube, tanto com os seus sucessos como com os seus erros. Esta aprendizagem ocorre através da observação de treinos, jogos e do contacto com os tais agentes. Em segundo lugar, o facto de estar numa entidade formadora de referência nacional como é a União Desportiva de Leiria e de poder disputar o Campeonato Nacional do escalão, constituem grandes palcos para adquirir uma enorme aprendizagem. Por último, a

oportunidade de participar no planeamento dos treinos, de interagir durante os mesmos, sendo responsável pela parte inicial do treino (aquecimento e preparação para a parte fundamental) e de comunicar durante o jogo com os atletas, é uma excelente oportunidade para evoluir e aperfeiçoar os meus métodos de trabalho.

1.5. Função do treinador estagiário

Primeiramente é importante salientar, que a minha principal função, quando iniciei trabalhos com esta equipa, seria a de ser treinador adjunto da equipa de Sub-15 (Iniciados A) e não de nenhum treinador em específico, ao longo da época 2016/2017, sendo que as minhas tarefas seriam delineadas de acordo com os objetivos e desígnios do treinador principal.

Sendo assim e, de acordo com as mudanças que ocorreram nas equipas técnicas deste grupo de trabalho (que serão explicadas no ponto 3.1: “Caracterização da Equipa Técnica”, referente ao capítulo 3), as minhas funções na equipa foram aumentando e complexando. No início era um dos treinadores adjuntos, onde tinha um papel mais de “ajudante”, onde estava presente para auxiliar no que fosse necessário, sendo-me atribuídas tarefas simples. Com a chegada do segundo treinador, passei para um papel de treinador adjunto com mais responsabilidade para intervir durante o treino e durante o momento competitivo mas, apesar da maior responsabilidade adquirida, continuei sem poder assumir tarefas mais concretas e complexas. Por fim, com a chegada do último treinador, o atual coordenador de futebol 11 do clube, passei a ser um treinador com responsabilidade por uma parte específica tanto do treino, como do momento competitivo, para além de que, com o tempo, fui incentivado a assumir um treino por semana, tanto na sua conceção, como na sua operacionalização.

Com isto, posso afirmar que, ao longo do estágio progredi positivamente nas funções que acumulei, sendo que adquirir mais competências que me conferem desde já alguma capacidade para assumir uma equipa, pelo menos ao nível do processo de treino.

1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário

Com a primeira equipa técnica, as minhas funções incidiam fundamentalmente na parte da condição motora dos atletas, nomeadamente em planear e executar exercícios que promoviam a coordenação motora e a técnica de corrida, bem como exercícios de alongamentos. Nos jogos, assumi um papel de observação da equipa adversária e também de possíveis reforços. Também me foi pedido uma maior aproximação ao grupo de atletas, para poder identificar possíveis problemas no espírito de grupo da equipa. O manter a

motivação elevada de cada atleta era uma tarefa não tanto mensurável mas bastante importante, principalmente durante a fase de transição de treinadores, algo também solicitado pelo primeiro treinador, aquando da sua demissão.

Com o segundo treinador, assumi uma função de treinador adjunto principal, onde as minhas tarefas aumentaram e complexaram. Estas passavam por auxiliar na preparação e planeamento dos treinos, por ajudar na preservação do material, por auxiliar o treinador em todos os momentos do treino, sempre com a liberdade de intervir como e quando desejasse, desde que essas intervenções se revelassem pertinentes e de acordo com as ideias de jogo do treinador. Durante a competição, o meu objetivo passou por uma observação o mais pormenorizada possível à equipa, por forma a auxiliar o treinador, com factos do que se estaria a desenrolar na partida e como deveríamos intervir corretamente, visando uma melhoria da equipa.

Consequentemente, o terceiro treinador a assumir o controlo principal da equipa designou-me para novas tarefas, nomeadamente:

- Planear e orientar o aquecimento da equipa e a preparação para a parte fundamental do treino;
- Auxiliar o treinador com o feedback individual aos atletas e ao nível da preparação do material para os exercícios;
- Assegurar-me de uma união e bem-estar entre todos os atletas e em conjunto com os objetivos da equipa;
- Pesquisar e estar completamente atualizado sobre todos os dados referentes à equipa, seus atletas e à competição em que estava inserida;
- Planear e orientar todo o aquecimento que antecedia o momento competitivo;
- Planear e orientar uma sessão de treino por microciclo;
- Realizar um registo dos principais momentos e incidências do jogo e dar um parecer sobre o que estaria bem e o que poderíamos melhorar, apresentando soluções para essas situações;
- Terminado o momento competitivo, reunir com o treinador e discutir o jogo, retirando ilações sobre o mesmo;
- Auxiliar na escolha dos temas a trabalhar no microciclo seguinte;
- Cumprir uma ligação entre o treinador/coordenação e os atletas, comunicando-lhes todas as informações pertinentes para o seu sucesso desportivo, enquanto indivíduos e grupo.

Capítulo II

Caracterização da Instituição de Estágio

2.1. Enquadramento histórico

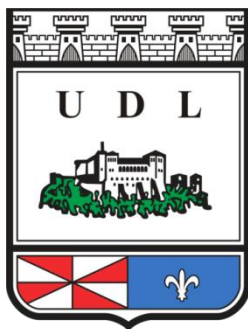


Figura 1. Emblema da União Desportiva de Leiria.

A União Desportiva de Leiria foi fundada em 1966 para proporcionar aos adeptos leirienses uma equipa de futebol digna do que já era então considerado um dos melhores estádios do país (União de Leiria [UDL], 2015).

O Clube passou na sua história por muitos períodos de glória e por alguns outros de grande instabilidade. Neste momento, passados cinquenta anos da sua fundação, encontra-se numa fase de recuperação do lugar que, com todo o mérito, já foi seu.

A recente criação de uma nova SAD teve como objetivo fazer regressar o nome da cidade de Leiria ao convívio dos maiores clubes do futebol português. A partir da época de 2015/16, a equipa de seniores e a principal equipa de juniores passaram a ser geridas por uma estrutura profissionalizada (UDL, 2015).

Os resultados desportivos colocam a União Desportiva de Leiria, de um modo persistente, no topo do futebol jovem em Portugal. Um reflexo do trabalho realizado na sua Academia de Futebol Juvenil, onde sucessivas gerações de futebolistas vão sendo formadas com o êxito que se reconhece.

A União Desportiva de Leiria olha hoje com enorme orgulho para muitos momentos do seu passado, onde se inclui uma dignificante passagem de José Mourinho como técnico principal do clube e segue na busca de um futuro de acordo com os desígnios dos seus fundadores.

O clube conta no seu palmarés, entre outros feitos, com dois 5º lugares na Primeira Liga Portuguesa, com um título de Campeão da Segunda Divisão Portuguesa, sendo uma vez finalista da Taça de Portugal e também da Supertaça Cândido de Oliveira. Do mesmo modo, conta com algumas participações na Taça UEFA e na Taça Intertoto, sendo finalista desta última por uma ocasião (UDL, 2015).

A sede é localizada no Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa, junto à Porta 2. A sede da União Desportiva de Leiria é o local primordial de receção dos associados do clube, onde funciona o departamento administrativo, onde se reúne habitualmente a Direção e onde é possível observar os principais troféus e outras recordações da história do clube (UDL, 2015).

2.2. Caracterização geral

O clube proporciona aos leirienses a prática de várias modalidades, entre elas o futebol, o bilhar, uma equipa de futsal e uma secção de campismo. Na sua história já contou com equipas de Andebol, Basquetebol, Futebol de Praia e secções de Pesca e de Paintball (UDL, 2015).

Relativamente ao Futebol, o clube possui equipas de formação, que ao seu todo contabilizam mais de 300 atletas. O clube gere estas equipas com duas coordenações, a do futebol 7 e 5 e a do futebol 11. No futebol 11, à exceção das equipas de Juniores e Seniores que são geridas pela SAD, o clube tem 5 equipas, duas de Juvenis e duas de Iniciados, sendo que cada escalão tem uma equipa no campeonato nacional com atletas de 1º e 2º ano e uma na divisão de honra da Associação de Futebol de Leiria, com atletas de 1º ano. Ainda existe uma equipa de Iniciados C, constituída por atletas Sub 13 que disputam o campeonato distrital, jogando dois anos acima do seu escalão, isto para uma melhor iniciação e adaptação ao futebol 11.

A coordenação do futebol 7 e 5 é responsável por 13 equipas de jovens atletas (2 de Petizes, 2 de Traquinas, 4 de Benjamins – a equipa Benjamins AA de Sub 11 é orientada pelo treinador estagiário – 2 de Sub 12 e 3 de Sub 13. Habitualmente, uma das equipas do mesmo escalão, joga um ano acima, para uma melhor evolução dos seus atletas, que possuem uma enorme qualidade. A equipa de Sub 13 A luta constantemente para ser campeã distrital. Todas estas equipas disputam os campeonatos e torneios distritais da AFL, realizando também torneios fora do distrito e, por vezes, no estrangeiro (como sucede constantemente no futebol 11).

2.3. Recursos estruturais

Estádio Dr. Magalhães Pessoa

- Inauguração: 19-11-2003
- Capacidade: 23888 pessoas
- Relvado: 105m x 68m

Localizado em Leiria, o Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa sofreu, a propósito da realização do Euro 2004, obras de remodelação que, na prática, representaram a construção de um novo estádio. O estádio original tinha sido construído na década de 60 por iniciativa do então Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Manuel Magalhães Pessoa. Foi o primeiro passo para a constituição, nesta zona da cidade, de um parque desportivo. Em reconhecimento do seu contributo para o desporto no Concelho, o município de Leiria atribuiu, já no início dos anos 70, o seu nome ao estádio que fez nascer (UDL, 2015).

Após a inauguração (19-11-2003), o primeiro jogo oficial realizou-se a 11 de janeiro de 2004, quando a União Desportiva de Leiria recebeu o Sport Lisboa e Benfica em jogo da Liga.

Academia de Futebol Juvenil

A Academia de futebol juvenil da União Desportiva de Leiria fica situada a norte da cidade de Leiria, em Santa Eufémia, mais propriamente na União de freguesias de Boavista e Santa Eufémia, pertencente ao concelho de Leiria.

Foi inaugurada oficialmente, com as atuais valências a 06-06-2010, mas o primeiro encontro aí disputado no relvado sintético de ultima geração de que dispõe, data de 17-11-2007, numa partida a contar para o nacional da 1ª divisão de juniores entre U.D. Leiria e F.C. Barreirense. No decorrer desta época 2016/2017, a União de Leiria, inaugurou uma nova academia na localidade de Regueira de Pontes, distrito de Leiria, que assim lhe permitiu aumentar o seu espaço, o que proporciona mais e melhores condições para suas equipas trabalharem.

A Academia movimenta anualmente mais de três centenas de atletas dos 5 aos 18 anos de idade, que têm a oportunidade de nela crescer e evoluir dentro das dimensões físicas e técnicas, otimizando-se as suas capacidades futebolísticas, mas sempre dando prioridade à vertente humana.

Tendo como fim e objetivo preparar atletas para o futebol sénior, alguns dos jovens formados na infraestrutura unionista transferiram-se já para grandes emblemas do futebol português e internacional.

A melhoria das infraestruturas foi acompanhada pelos resultados ao nível do futebol juvenil nacional, que incluem invariavelmente várias presenças em fases finais de campeonatos de iniciados, juvenis e juniores, com classificações quase sempre dentro do “top 10” nacional ou até mesmo no pódio, como sucedeu recentemente em 2012/13, com os Iniciados Sub-15 a concluírem o campeonato nacional da categoria na terceira posição.

O reconhecimento chega além-fronteiras com várias das nossas equipas a serem convidadas a participar em torneios e eventos internacionais, com excelentes resultados, em países como Espanha, Itália, França, San Marino e Dinamarca.

2.4. Recursos materiais

Para todos os escalões de futebol 5, 7 e 11, cada treinador, ou seja, o responsável máximo pela equipa, recebe no início de cada época coletes, bolas e pinos para serem utilizados ao longo da época. É certo que nem sempre o material está nas melhores condições ou na quantidade desejável mas o clube tenta oferecer as melhores condições possíveis aos seus treinadores.

Na presente época, esta equipa de Sub-15 teve uma enorme debilidade em relação à quantidade de bolas, sendo que as atribuídas eram poucas e com o uso ainda se revelaram menos. Os treinos foram orientados com bolas de diversos tipos e de qualidade muito duvidosa. O clube possui uma sala onde os treinadores podem utilizar o material lá armazenado, nomeadamente, escadas, balizas pequenas, varas, arcos, cones de vários tamanhos e pinos de várias dimensões.

Como já referido, é certo que o material poderia ser melhor e em maior quantidade mas são compreensíveis as necessidades do clube e o trabalho realizado nas academias não é muito penalizado por isso. Cada treinador, sempre que tem possibilidade, compra material para a sua equipa, para ajudar e aperfeiçoar o seu trabalho.

2.5. Recursos humanos

A estrutura do clube é enorme e acarreta inúmeras pessoas, desde os motoristas das carrinhas de transporte dos atletas, ao pessoal que trabalha na sede, à funcionária da lavandaria, aos responsáveis pelo café/bar, ao pessoal da manutenção do campo/instalações/materiais e terminando nos voluntários que só desejam ajudar o clube devido ao carinho que nutrem pelo mesmo e pelos atletas e pessoas que a ele se dedicam diariamente. No entanto e, relativamente às equipas de futebol 5 e 7, cada uma possui um treinador e um diretor (habitualmente o pai de algum atleta). É raro mas, existem equipas que têm treinador adjunto. No futebol 11, cada equipa possui um treinador, um ou mais treinadores adjuntos, um diretor e um massagista. Os treinadores de guarda-redes do clube tentam fazer a gestão por forma a assegurarem o treino dos jovens guarda-redes de todos os escalões do clube.

De seguida, segue um esquema que ilustra os colaboradores do clube e suas funções, que intervêm diretamente com o treinador estagiário.

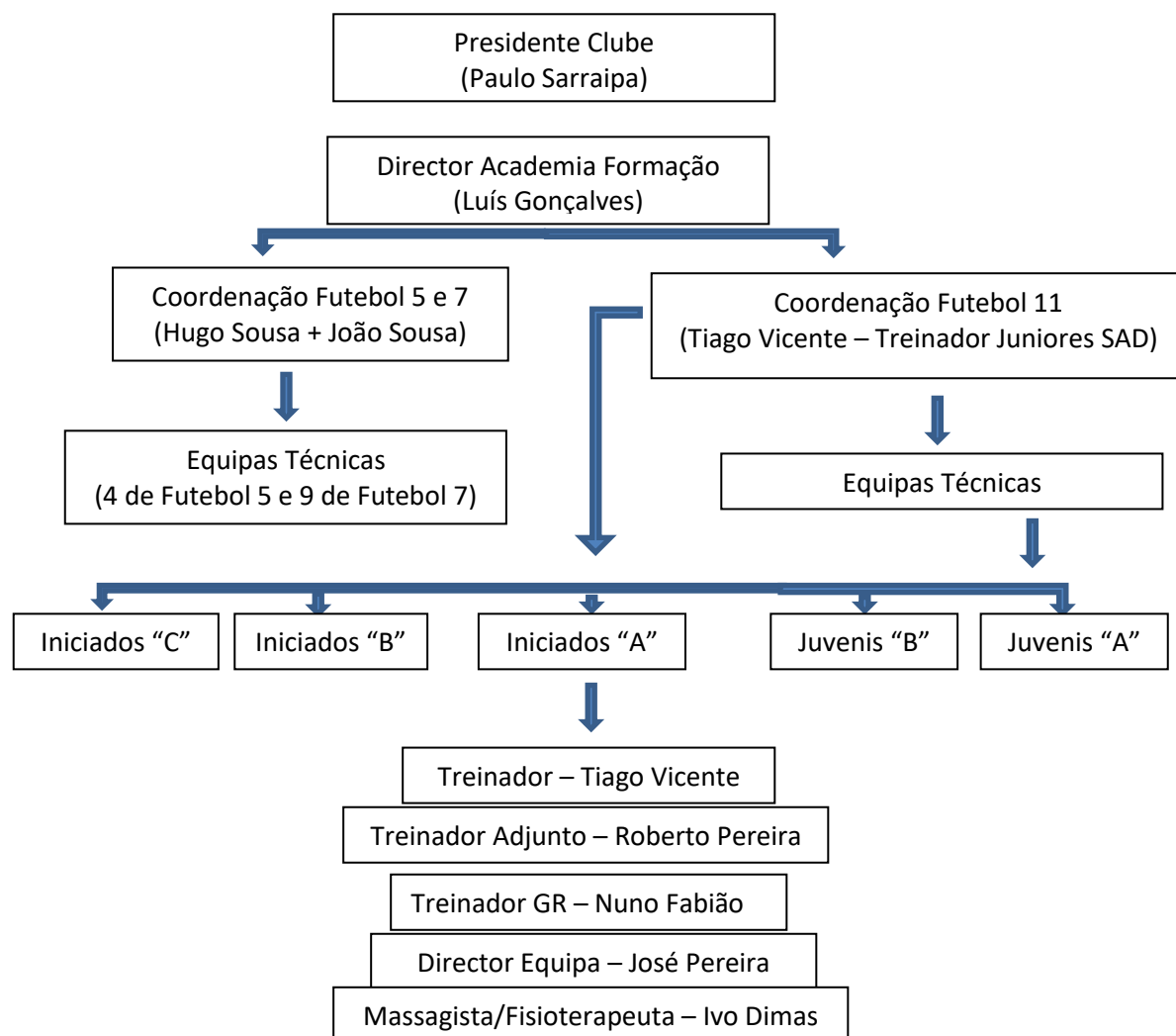


Figura 2. Organograma da estrutura de Futebol 11 da UDL.

Capítulo III

Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1. Caracterização da equipa técnica

Em consonância com a filosofia do departamento de futebol 11 da União Desportiva de Leiria, cada treinador fica responsável por uma equipa unicamente durante uma época, sendo depois transferida para outro técnico. Posto isto, a equipa técnica que assumiu a equipa no início desta época, na época 2015/2016 tinha orientado os atuais Juvenis B. Contudo, para uma melhor adaptação, a partir de maio de 2016, assumiram a equipa para iniciar a preparação da temporada atual.

A equipa técnica inicial era constituída pelo treinador principal, pelo seu treinador adjunto e pelo treinador de guarda-redes, que repartiam as tarefas da equipa. Eu cheguei à equipa para ser treinador adjunto dos Iniciados A, ao longo da época, sendo responsável por auxiliar os treinadores no que fosse necessário. Na transição da época anterior para a atual, a presidência do clube tomou novo rumo e daí iniciou um forte clima de instabilidade que ainda hoje se vive no clube. Foi admitido um coordenador geral que entrou em conflito com alguns treinadores. Relacionado com isso deu-se a saída desta primeira equipa técnica. Após o sucedido, o coordenador orientou a equipa até encontrar o treinador seguinte. Chegado o novo treinador, o coordenador, em conflito com a presidência abandonou também ele o clube. Com isto, o clube nomeou o treinador dos Juniores SAD para o cargo de coordenador do futebol 11.

Passados dois meses, fruto de alguns maus resultados na segunda fase da nossa competição e da pressão constante dos pais dos atletas pelo mau momento de forma da equipa, o segundo treinador acaba por sair, sendo o então coordenador de futebol 11 a assumir a equipa. O coordenador pediu-me que continuasse com o grupo até final da época, sendo que passaria a ter mais relevância na equipa, orientando a parte inicial dos treinos e até alguns treinos e jogos na sua totalidade, quando o próprio não tivesse disponibilidade para o fazer, o que se revelou algo regular, sendo bastante compreensível pelos cargos que desempenhava.

Para concluir, com o último treinador, continuei treinador adjunto da equipa mas com tarefas e responsabilidades reforçadas e ampliadas, em relação às que tinha quando a época principiou. Foi bastante frequente estar mais presente para a equipa e atletas do que o técnico principal. O treinador de guarda-redes também se manteve na equipa durante toda a temporada 2016/2017.

3.2. Caracterização da equipa

Em relação à equipa, este foi um grupo de atletas que transitou do ano anterior, após uma época agrupados nos Iniciados B, alguns até já “caminhavam” juntos há mais tempo. No entanto, como acontece na maioria dos clubes e equipas, há sempre atletas que não

continuam, isto com o objetivo de abraçar outros projetos. Relativamente ao grupo que iniciou trabalhos em julho de 2016 e que foi deviatamente inscrito, 3 atletas abandonaram equipa no início do período pré-competitivo, cada um apontando as suas razões.

Dois destes atletas resolveram integrar as equipas das regiões onde habitavam. Apesar da menor competitividade do campeonato que passaram a disputar, o facto de estarem mais perto de casa (em conluio com a facilidade de transporte para treinos) e de poderem conviver com os colegas da escola foram fatores decisivos para as suas decisões. Já o outro atleta que abandonou, tomou a decisão por não gostar do sistema de rotatividade do plantel. Especificando, era um guarda-redes que queria ser constantemente titular e que não se adaptou à ideia de continuar a partilhar a baliza com o colega de equipa (o mesmo já tinha sucedido o ano transato e já com queixas por parte do mesmo atleta). Pediu para sair e foi reforçar o “rival” da região que também participava neste Campeonato Nacional e que nos defrontou tanto na primeira como na segunda fase da prova.

Sendo que por vezes recebíamos alguns atletas da equipa B ou da equipa C para treinos e jogos, o plantel de Sub-15 (Iniciados A) era composto por 16 atletas (2 guarda-redes, 5 defesas, 4 médios, 2 avançados, 2 extremos/avançados e 1 médio/extremo). Destes atletas, nem todos eram residentes em Leiria. Apesar de pertencerem ao Distrito de Leiria, tínhamos 1 atleta residente em Alcobaça, 1 da Batalha, 2 de Ourém, 2 da Marinha Grande e 1 de Pombal. Tendo consciência de que 16 atletas é um número muito reduzido para um plantel de futebol 11, nada mais se fez em relação a esta situação. A época foi mal planeada neste sentido, não se tomaram as devidas precauções e o clube não foi capaz de recrutar mais atletas. Para além disso, a coordenação do clube não deixou que atletas da equipa B transitassem de forma definitiva para este escalão, uma vez que todos os planteis de futebol 11 do clube foram afetados pelo mesmo flagelo isto é, um número reduzido de atletas no plantel. Uma reflexão mais pormenorizada a esta situação está presente no ponto 4.4: “Modelo de Recrutamento” do capítulo 4 deste documento. As avaliações completas dos atletas estão reforçadas mais abaixo neste capítulo.

3.3. Objetivos específicos para a equipa

Neste aspeto, claramente que o primeiro objetivo para a equipa, prende-se a cada atleta, onde a principal preocupação do clube é desenvolver e formar todos os nossos atletas, para que se tornem melhores jogadores em todas as dimensões, técnica, tática, física, motora e psicológica, para que no futuro possam ingressar na equipa sénior da União Desportiva de Leiria ou que tenham oportunidade de conseguir um contrato num outro clube que lhes proporcione boas oportunidades de continuarem o seu desenvolvimento. Para além do fator desportivo, também desejamos moldar estes indivíduos, com os melhores valores e

princípios, para que se adaptem bem à sociedade a que pertencem e adquiram competências que os auxiliem a superar os obstáculos que se lhes depararem. Ou seja, procuramos formar notáveis atletas e indivíduos excecionais.

Num prisma mais específico e a curto prazo, a equipa tinha o objetivo definido desde o início da época de passar à segunda fase do Campeonato Nacional, feito alcançado e com um brilhante primeiro lugar, tendo em conta o período conturbado vivido.

Alcançado esse patamar, o próximo objetivo, seria o de preparar o maior número de atletas para integrarem a futura equipa de Juvenis A, que na próxima época vai disputar o Campeonato Nacional, ou seja, trabalhá-los para que adquiram competências para “saltar” um patamar (Juvenis B) e ganharem o seu espaço numa equipa que compete um ano acima do seu. Enquanto isso, tivemos a tarefa de dar o nosso melhor na competitiva segunda fase e tentar alcançar a honrosa terceira fase (Apuramento do Campeão).

3.4. Avaliações antropométricas individuais

“A antropometria, técnica sistematizada utilizada para medir dimensões corporais, é o recurso empregado na monitoração do crescimento físico” (Guedes, 2011, p.128).

Posto isto, estas avaliações foram planeadas pela primeira equipa técnica, com o objetivo de recolher alguns dados antropométricos dos atletas para realizar o controlo de determinados parâmetros dos mesmos, nomeadamente o peso, a altura e o IMC. A primeira avaliação ocorreu no dia 22 de julho de 2016, ou seja, no primeiro dia do período pré-competitivo, sendo que a segunda e consequentemente última avaliação somente foi efetuada no dia 8 de fevereiro de 2017. Entendo que haveriam métodos que se podiam acrescentar (avaliação da resistência, velocidade e agilidade) e que serviriam para avaliar a dimensão física dos atletas. No entanto, compreendo que o clube não tenha capacidade para adquirir material que permita tal controlo. Posto isto, esta foi uma forma encontrada para acompanhar os atletas, mesmo tendo um formato bastante superficial.

Como já aqui referi, decidi dar continuidade a estas avaliações, uma vez que já tinha sido realizada a primeira. Contudo, com todas estas alterações ocorridas na estrutura do clube e das equipas técnicas desta equipa de Sub-15, tornou-se muito difícil a realização destas avaliações. O segundo treinador que assumiu a equipa não achou relevante estas avaliações e, durante o seu período, não se realizaram. Nos dias de treino e jogo, não foi previsto nenhum momento para estas avaliações e foi impossível a realização das medições noutros dias, devido à indisponibilidade demonstrada pelos atletas.

Após a saída deste técnico, pedi ao novo treinador, o então coordenador de futebol 11 do clube, para realizar as avaliações e, assim fiz a segunda avaliação. Terminada a época, pedi para realizar nova avaliação mas tal já não foi possível. Alguns atletas abandonaram de

imediatamente o clube, os restantes passaram a treinar com os Juvenis B (Sub-16) e o respetivo treinador e esta avaliação deixou de fazer sentido. Além disso, iria fazer uma avaliação passadas apenas 6 semanas da segunda, o que decerto não iria trazer dados muito diferentes. Idealmente, o meu objetivo seria o de realizar uma avaliação intermédia a meio da época (22 de novembro de 2016) e outra no final da época (22 de março de 2017) mas tal não foi possível. Desta forma, tive de me adaptar e trabalhar com o que foi possível.

Tabela 1. Primeira e segunda avaliação antropométrica dos atletas do plantel.

SUB-15_Iniciados "A" (Geração 2002) - Época 2016/2017							
Data		Primeira Avaliação_22/07/2016			Segunda Avaliação_08/02/2017		
Pos	Atleta	Altura (m)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	Altura (m)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)
GR	Jogador 1	1,72	56,2	19,00	1,72	61	20,62
GR	Jogador 2	Ausente (Ainda não se encontrava no clube)			1,9	93	25,76
LD	Jogador 3	1,6	46,4	18,13	1,65	52	19,10
LE	Jogador 4	1,58	41,5	16,62	1,65	49	18,00
DC	Jogador 5	1,7	59,1	20,45	1,74	65	21,47
DC	Jogador 6	1,74	58,3	19,26	1,75	61	19,92
DC	Jogador 7	1,76	61,1	19,72	1,79	65	20,29
M	Jogador 8	1,65	54,4	19,98	1,68	61	21,61
M	Jogador 9	1,65	48,0	17,63	1,68	54	19,13
M	Jogador 10	1,73	67,2	22,45	1,76	70	22,60
M/EXT	Jogador 11	1,61	50,1	19,33	1,63	52	19,57
M	Jogador 12	Ausente (Ainda não se encontrava no clube)			1,49	36	16,22
EXT	Jogador 13	1,69	58,2	20,38	1,71	65	22,23
PL	Jogador 14	1,72	62,9	21,26	1,74	67	22,13
PL	Jogador 15	1,65	55,4	20,35	1,68	61	21,61
EXT/PL	Jogador 16	1,71	61,9	21,17	1,71	65	22,23

É importante referir que os encarregados de educação de todos os atletas que têm aqui os seus dados assinaram uma declaração de autorização para o efeito. O modelo dessa declaração segue no anexo D do capítulo “Anexos” deste documento.

Analisando os dados da tabela 1 acima apresentada é de salientar que todos os atletas em apenas sete meses aumentaram a sua massa corporal. Ao nível da estatura alguns evoluíram significativamente, sendo que outros quase não o fizeram ou não evoluíram de todo. Posto isto e, de acordo com os valores de referência do Índice de Massa Corporal (IMC) expostos na tabela 2 apresentada abaixo, a maioria dos atletas apresenta valores dentro da normalidade. Só três atletas na primeira avaliação apresentaram “baixo peso”. Na segunda avaliação, dois desses atletas já apresentaram “peso normal”, enquanto o outro, apesar de melhorar o seu valor, ainda estava com “baixo peso”. Os dois atletas que não participaram na primeira avaliação, por ainda não se encontrarem no clube mas, que realizaram a segunda avaliação, exibiram valores um pouco fora do normal, um com “baixo peso” e outro com início de “pré-obesidade”. Os atletas apresentaram desenvolvimentos algo “anormais” para a idade mas são saudáveis.

Todas estas alterações da primeira para a segunda avaliação são próprias da fase de maturação de cada um e do facto de praticarem um desporto regular, o que lhes proporcionou um aumento da massa corporal.

Tabela 2. Orientação da Direção Geral de Saúde, 2013.

Valores de Referência do IMC		
Designação	IMC (kg/m ²)	
		Classe de Baixo Peso
Magreza severa	<16,00	III
Magreza média	16,00-16,99	II
Magreza moderada	17,00-18,49	I
Normal	18,50-24,99	Peso normal
Pré-Obesidade	25,00-29,99	Pré-Obesidade
		Classe de Obesidade
Obesidade	30,00-34,99	I
Obesidade	35,00-39,99	II
Obesidade	≥ 40,00	III

3.5. Avaliação das qualidades técnicas e táticas dos atletas

“O subsistema técnico-tático da organização de uma equipa de futebol, estabelece os meios de base (também denominados de factores) que os jogadores quer individual como colectivamente, accionam na fase do ataque ou defesa, com vista à resolução eficaz das situações momentâneas de jogo, em conformidade com os princípios gerais e específicos” (Castelo, 1996, p.20).

Seguindo um pouco esta lógica de Castelo (1996), são apresentadas de seguida, quais as principais qualidades técnicas e táticas dos atletas que constituem o plantel. No anexo E deste documento, são apresentadas estas avaliações de forma individual para cada atleta que constituiu o plantel. É importante referir que a avaliação inicial, de uma forma mais formal, ocorreu na parte final do período pré-competitivo, enquanto a avaliação final, coincidiu com o término do período competitivo. Assim, na avaliação inicial já são perceptíveis quais as principais qualidades e dificuldades dos atletas, sendo que no fim do período competitivo, podemos confirmar se o atleta evoluiu, ou não.

De modo geral, este foi um grupo de atletas que apresentou uma qualidade técnica individual muito elevada. Também eram atletas que possuíam um elevado controlo sobre a bola e uma extraordinária inteligência tática. A maioria dos atletas era muito inteligente, e como tal apercebiam-se de tudo o que acontecia ao seu redor e também os efeitos das suas ações. No entanto, esta situação nem sempre foi benéfica, uma vez que alguns dos atletas, como se pode confirmar nas avaliações individuais em anexo, ao perceberem que o treinador

que naquele momento os orientava, não estava a conseguir os resultados desejados ou se, por algum motivo, esses atletas não simpatizavam com ele, reduziam o seu nível de trabalho nos treinos. Alguns destes atletas, simplesmente deixavam de se esforçar, começaram a pensar somente nas conquistas individuais e deixavam o grupo e o objetivo coletivo de parte. A maior dificuldade demonstrada foi mesmo a falta de espírito de entreajuda deste grupo e uma incapacidade em realizar o jogo de equipa.

Os treinadores principais, cada um no seu período, realizaram algumas reuniões com o grupo, no balneário antes dos treinos, nestes momentos menos positivos da equipa, com o intuito de identificar e solucionar os problemas mas, estas não se revelaram eficazes já que este problema se manteve. Eu tentei conversar individualmente com aqueles atletas mais desmotivados mas essa era uma ação que deveria ter sido tomada pelos treinadores principais, visto que estes têm muito mais impacto nos atletas, do que o treinador adjunto. Têm mais impacto porque os atletas sabem que são os treinadores principais que tomam as decisões referentes à equipa. No capítulo 9 deste documento, denominado de “Reflexões”, este aspecto será novamente abordado, mas de modo mais pormenorizado.

3.6. Caracterização do contexto competitivo em que a equipa participou

De acordo com o regulamento interno da Federação Portuguesa de Futebol [FPF], (2017), em 2016/2017, o Campeonato Nacional de Juniores C é constituído por 3 fases, sendo que:

- ❖ A Primeira Fase é composta por 72 clubes, os quais são divididos em 6 séries (A, B, C, D, E, F) de 12 clubes. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, na qualidade de visitante ou visitado;
- ❖ Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificam-se para a Segunda Fase (Apuramento de Campeão);
- ❖ Nesta Segunda Fase, os 24 clubes são divididos em 3 séries (Norte, Centro e Sul) de 8 clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma vez na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado;
- ❖ O clube melhor classificado de cada série, mais os 2 clubes melhor classificados em 2º lugar entre as séries desta Segunda Fase, são apurados para a Terceira Fase (Apuramento do Campeão);
- ❖ O representante da Região Autónoma dos Açores e o representante da Região Autónoma da Madeira, em conjunto com o terceiro clube classificado em 2º lugar na Segunda Fase e o clube melhor classificado em 3º lugar no conjunto das séries da

mesma Fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de “play-off”, para apurar o outro clube para integrar a Terceira Fase;

- ❖ Os 6 clubes apurados para a Terceira Fase, jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores C;
- ❖ Os restantes 48 clubes, que não foram apurados para a Segunda Fase (Apuramento do Campeão), disputam a Segunda Fase (Manutenção e Descida), divididos, em 6 séries de 8 clubes cada, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado;
- ❖ Nesta Segunda Fase, os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na Primeira Fase da prova, arredondado para o número inteiro superior, e mantêm-se nas mesmas séries;
- ❖ Descem 18 clubes aos campeonatos distritais, correspondendo aos 3 clubes últimos classificados de cada série, desta Segunda Fase (Manutenção e Descida).

3.7. Calendário Competitivo

De seguida, é apresentado o calendário competitivo da equipa, para as duas fases em que participou no Campeonato Nacional de Juniores C na presente época 2016/2017.

Tabela 3. Calendário competitivo referente à Primeira Fase do Campeonato Nacional de Juniores C.

Calendário Competitivo_Primeira Fase_Campeonato Nacional Juniores C_Série D	
Jornada	Jogo
1 ^a	EASMarinhaGrande vs UDLeiria
2 ^a	UDLeiria vs SCUTorreense
3 ^a	CaldasSC vs UDLeiria
4 ^a	UDLeiria vs SLCartaxo
5 ^a	SBCBranco vs UDLeiria
6 ^a	UDLeiria vs CDFátima
7 ^a	DCBranco vs UDLeiria
8 ^a	UDLeiria vs CADEntroncamento
9 ^a	UDLeiria vs ACMarinhense
10 ^a	NSRioMaior vs UDLeiria
11 ^a	UDLeiria vs ElétricoFC

Observando esta tabela 3, podíamos esperar que os jogos mais difíceis fossem os da primeira, terceira e nona jornada. Afirmando isto pois foram contra clubes históricos da região, que se reforçam sempre muito bem, tendo constantemente boas equipas, para além de que

são clubes “rivais” da União Desportiva de Leiria, devido à constante “luta” pelos lugares cimeiros das provas em que participam, como pela aquisição dos melhores jogadores da região. No entanto, os jogos da primeira e da terceira jornada previam-se que fossem os que iriam apresentar maior grau de dificuldade, pelo facto de serem realizados no campo do adversário. Por último, o facto desta primeira fase ser constituída por jogos de uma única volta, tornou a nossa tarefa muito mais difícil pois, um deslize, mesmo com uma equipa teoricamente mais débil, poderia dificultar o nosso apuramento.

Tabela 4. Calendário competitivo referente à Segunda Fase do Campeonato Nacional de Juniores C - “Apuramento de Campeão”, Série Centro.

Calendário Competitivo_Segunda Fase_Campeonato Nacional Juniores C_”Apuramento de Campeão”_Série Centro	
Jornada	Jogo
1ª Volta	
1ª	CDTondela vs UDLeiria
2ª	UDLeiria vs AACadémicaCoimbra
3ª	EASMarinhaGrande vs UDLeiria
4ª	UDLeiria vs CaldasSC
5ª	GDGafanha vs UDLeiria
6ª	AnadiaFC vs UDLeiria
7ª	UDLeiria vs SLCartaxo
2ª Volta	
8ª	UDLeiria vs CDTondela
9ª	AACadémicaCoimbra vs UDLeiria
10ª	UDLeiria vs EASMarinhaGrande
11ª	CaldasSC vs UDLeiria
12ª	UDLeiria vs GDGafanha
13ª	UDLeiria vs AnadiaFC
14ª	SLCartaxo vs UDLeiria

Se o grupo anterior era muito competitivo, este então ultrapassou essa barreira. Esta foi uma das três séries que permaneceram em competição e, como tal, foi composta por oito das melhores equipas nacionais desta época.

3.8. Regulamento Interno

O regulamento interno do clube está presente na sua íntegra e, para consulta, no Anexo A deste documento.

Capítulo IV

Modelo de Jogo

Modelo de Treino

Modelo de Observação

Modelo de Recrutamento

4.1. Modelo de Jogo

“A finalidade do modelo de jogo é proferir sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados” (Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso & Scaglia, 2011, p. 142). Desta forma podemos admitir que o modelo de jogo tem como principal objetivo desenvolver um processo coerente e organizado, para determinar uma forma específica de jogar da equipa, de acordo com os princípios de jogo pré-definidos. Estes princípios podem aparecer em vários momentos, nos processos ofensivo e defensivo da equipa, nos esquemas táticos e em todos os momentos padronizados e definidos para a equipa.

Para Gomes (2008, citado por Casarin et. al., 2011), não existe um único modelo de jogo, universal para todos isto porque, cada clube possui uma cultura de jogo, bem como os seus valores e princípios e cada treinador, as suas ideias, concepções e adaptações a essa cultura.

4.1.1. Sistemas Táticos e Missões Táticas Individuais

A equipa utilizou fundamentalmente dois sistemas táticos, sendo que estes posteriormente se podiam desdobrar, conforme as fases do jogo, como vai ser apresentado de seguida. Os sistemas utilizados foram o GR+4x1x4x1 e o GR+4x4x2. Não existiu um sistema predominante sobre o outro, pois tudo dependia dos atletas disponíveis e também do sistema adversário. Ou seja, nos jogos de maior dificuldade, ganhávamos vantagem ao escolher um sistema que melhor anulava os pontos fortes do oponente.

4.1.2. Sistema Tático GR+4x1x4x1 e Missões Táticas Individuais

O sistema (GR+4x1x4x1) é uma organização que é caracterizada por:

- ✓ Ser um sistema predominantemente defensivo;
- ✓ Ter um guarda-redes, capaz de apoiar a equipa aquando da posse de bola, tendo capacidade para jogar com os pés com e sem pressão e capaz de defender a baliza e comunicar com os colegas, transmitindo-lhes segurança;
- ✓ Possuir uma linha mais fixa de 4 defesas um pouco mais defensivos;
- ✓ Possuir 2 centrais, que devem ter capacidade para sair a jogar com a bola controlada, sendo que sem bola, um deve marcar o oponente mais próximo, sendo que o outro assegura a sua cobertura defensiva. Na presença de mais avançados, os laterais e os médios têm de baixar no terreno e apoiar os colegas;

- ✓ Possuir 2 laterais mais consistentes na fase defensiva, sendo que podem subir no terreno, quando a equipa ataca por esse flanco. Neste caso, o lateral oposto tem de ficar atrás e assegurar o equilíbrio defensivo;
- ✓ Permitir a envolvimento dos laterais no processo ofensivo, pois o equilíbrio da equipa está assegurado pelo médio defensivo. No entanto, sempre que um lateral sobe no terreno, o lateral oposto tem de ficar atrás para auxiliar e precaver numa possível perda da posse da bola;
- ✓ Ser característico por possuir um pivô mais defensivo, que também pode ser descrito como um “terceiro central” em algumas fases do jogo (1º fase de construção, por exemplo);
- ✓ Possuir uma linha de 4 médios no meio campo, que auxilia num melhor equilíbrio defensivo e reação imediata e em bloco à perda da bola;
- ✓ Permitir a colocação de uma referência atacante, com preocupações maioritariamente atacantes, sendo apoiada pelos laterais e pela linha de 4 médios;
- ✓ Permitir aos médios-ala darem a largura completa nos flancos;
- ✓ Ser um sistema que foi trabalhado para ser facilmente alterado para um mais ofensivo, ou seja um GR+4x3x3, sendo que os médios-ala passariam a extremos e os laterais se tornariam mais ofensivos.

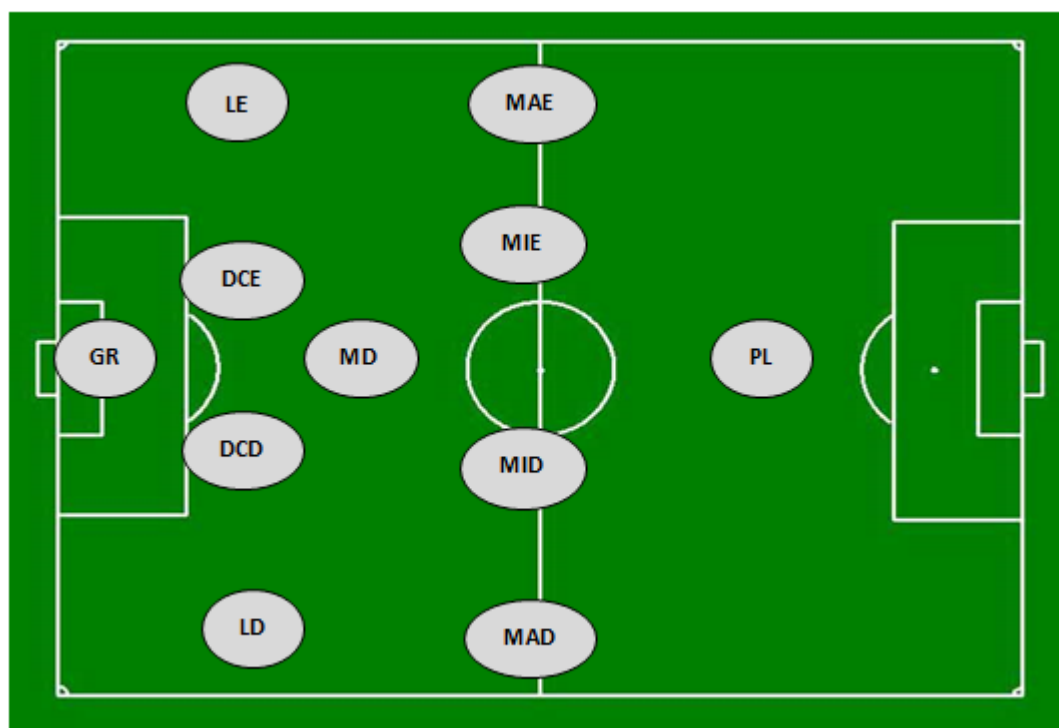


Figura 3. Sistema Tático GR+4x1x4x1.

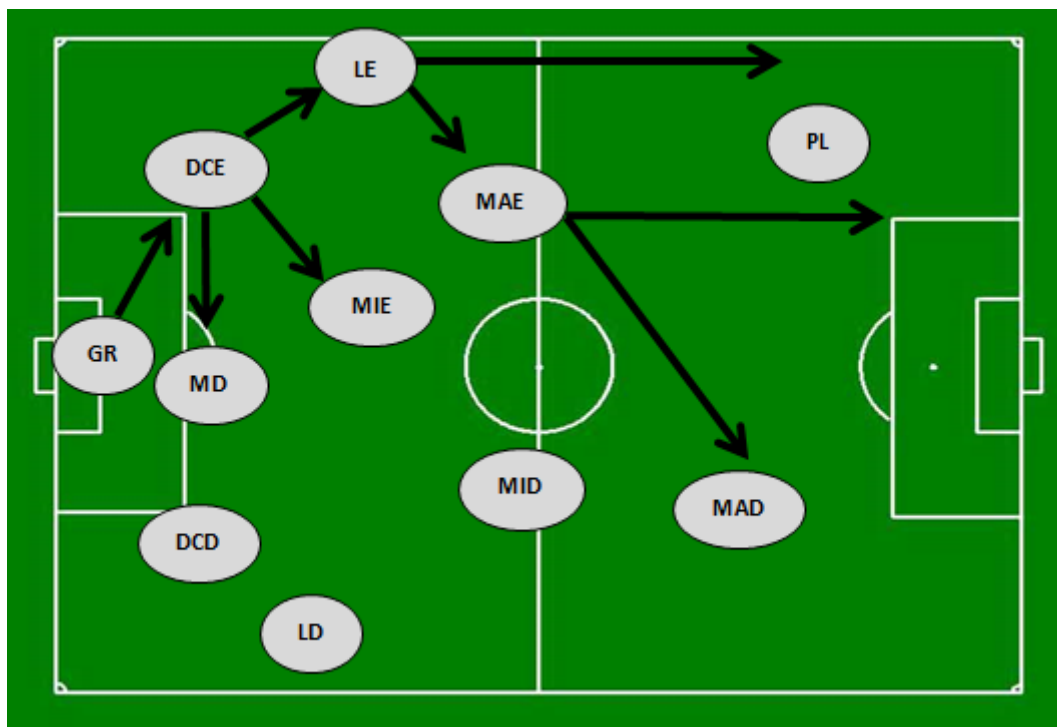


Figura 5. Saída a jogar pelo defesa central esquerdo, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas.

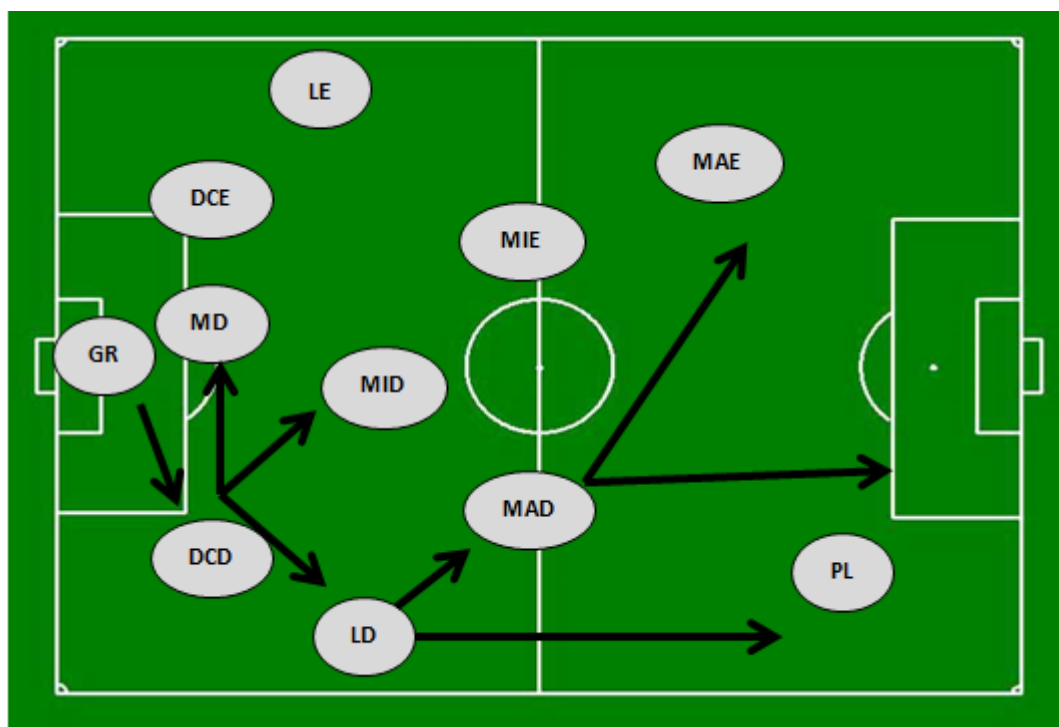


Figura 6. Saída a jogar pelo defesa central direito, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas.

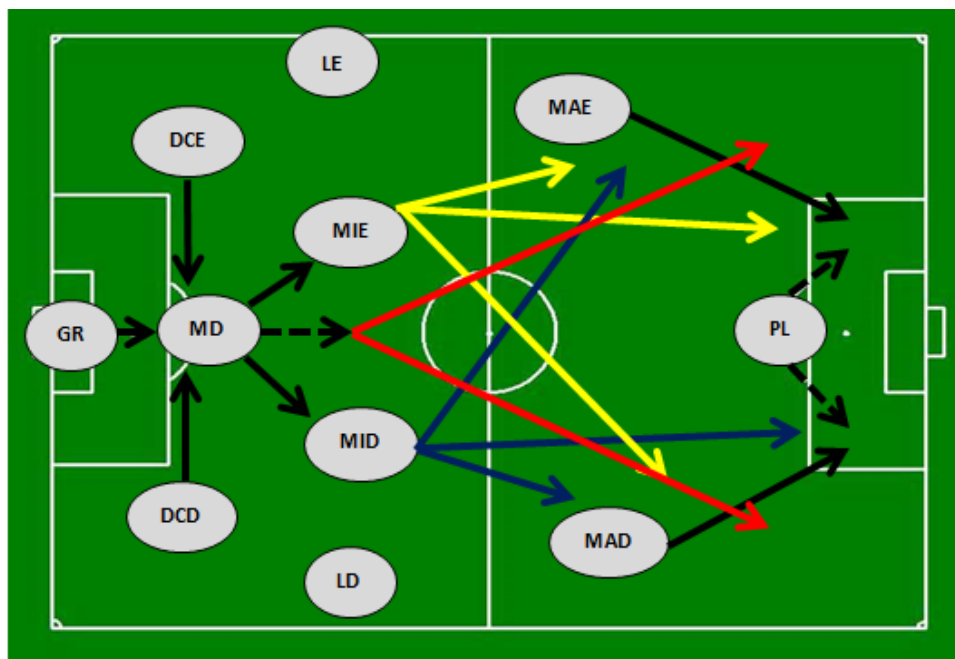


Figura 7. Saída a jogar pelo médio defensivo com movimentações e linhas de passe treinadas, sempre à procura de atacar pelo espaço exterior até ao último terço do campo.

4.1.2.2. Organização Defensiva

A organização defensiva da equipa, cujo objetivo é a rápida recuperação da posse da bola por forma a iniciar um novo processo ofensivo, é caracterizada por 3 fases, sendo que o sucesso de todo este processo depende da interligação das três:

- Pressão alta, num ritmo elevado e o mais longe possível da nossa baliza;

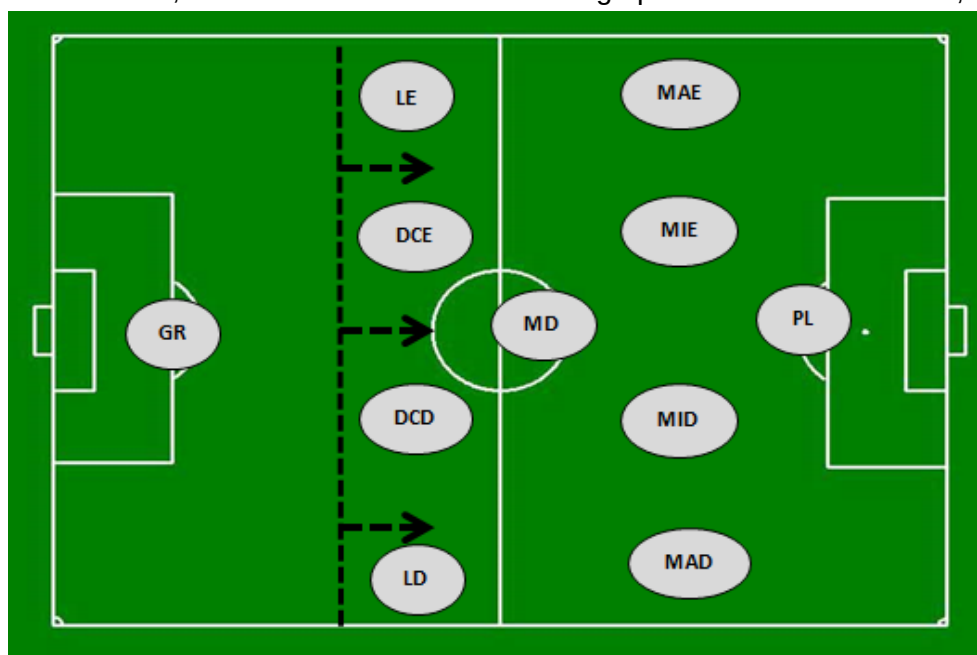


Figura 8. Equipa em processo defensivo, a efetuar uma pressão alta na tentativa de recuperar a posse da bola.

4.1.3. Sistema Tático GR+4x4x2 e Missões Táticas Individuais

O sistema (GR+4x4x2) é uma organização ligeiramente mais ofensiva e um pouco mais adequada aos atletas do plantel, possibilitando maior possibilidade a todos de jogarem sem alterar em demasia o estilo de jogo da equipa. Este é um sistema que se diferencia do anterior por:

- ✓ Possuir 2 laterais mais responsáveis pela fase defensiva, sendo que podem subir no terreno, quando a equipa ataca por esse flanco. Neste caso, o lateral oposto tem de ficar atrás e assegurar o equilíbrio defensivo;
- ✓ Possuir uma segunda linha na zona intermédia do terreno, composta por 4 médios, sendo responsáveis por assegurar o equilíbrio da equipa, tanto na zona central, como em toda a largura do campo, sendo que, com bola, lançam os avançados em transições ofensivas rápidas;
- ✓ Possuir 2 médios-ala mais responsáveis por determinar um equilíbrio entre os apoios defensivos e ofensivos, assegurando o meio campo; Em posse da bola, devem dar a largura total, para permitir a entrada dos médios interiores ou dos avançados na zona central do último terço do campo;
- ✓ Usufruir de 2 médios interiores, sendo que antes do jogo é determinado qual fica mais responsável por um apoio mais defensivo e qual é o responsável por apoiar os avançados. Quando sem bola, o médio interior tem de pressionar o portador da bola, sendo o outro responsável por lhe dar cobertura defensiva;
- ✓ Possuir dois avançados, que devem procurar as diagonais para o espaço entre os centrais e os laterais adversários e que devem ser uma forte presença na área do oponente, obrigando a atenções redobradas por parte dos defesas contrários. Sem bola, devem ser responsáveis pela primeira fase de pressão da equipa, não deixando o adversário sair a jogar com qualidade. Quando a bola cai num corredor, o avançado desse lado sai em pressão, sendo que o avançado oposto deve dar-lhe uma cobertura defensiva.

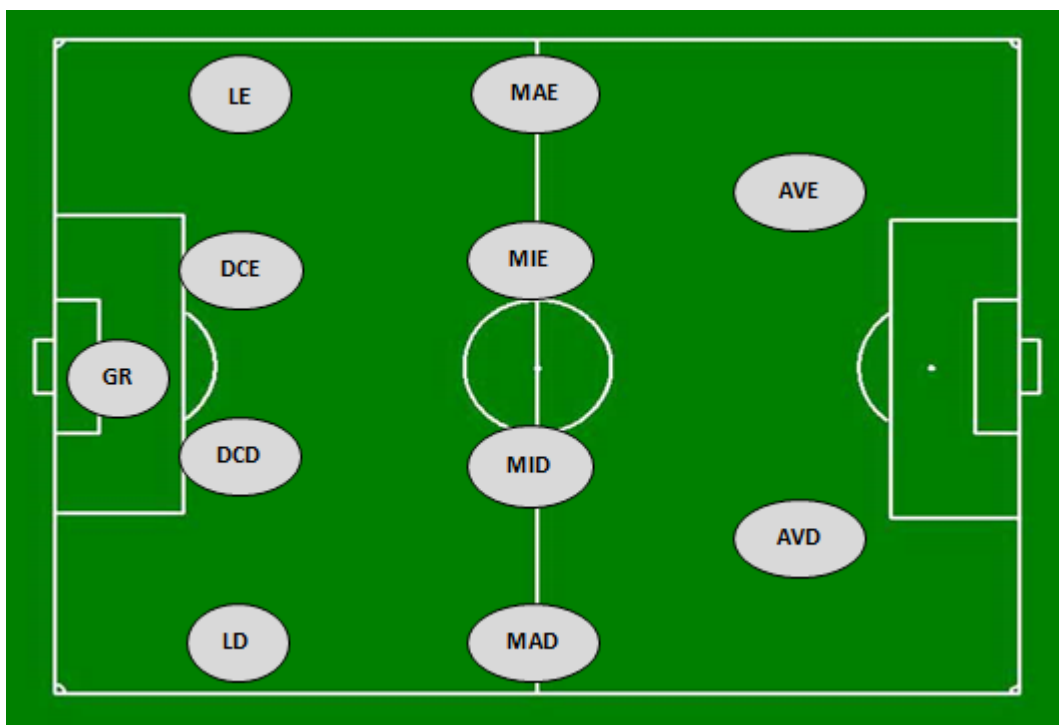


Figura 11. Sistema Tático GR+4x4x2.

4.1.3.1. Organização Ofensiva

Fase de construção ofensiva, cujo objetivo é a procura do golo, atuando preferencialmente pelo jogo exterior, sendo que para isso se devem seguir alguns princípios. Diferencia-se do sistema tático anterior por possuir:

- Médios interiores a assegurar a cobertura e linhas de passe aos laterais, avançados e médios-ala, sendo responsáveis pela rápida variação do centro de jogo;
- Médio-ala a dar uma linha de passe ao central, ao lateral e ao médio interior;
- Médio-ala oposto à procura da diagonal para uma rápida variação de corredor ou então atacar o segundo poste, se um cruzamento estiver iminente;
- Avançado em movimentos de rutura e diagonais à procura do espaço entre o central e o lateral e de um passe que lhe permita atacar a baliza, com a mínima oposição possível, ou então optar pelo cruzamento;
- Avançado oposto numa zona mais interior, a dar um apoio com linhas de passe e à espera de entrar na área para finalizar.

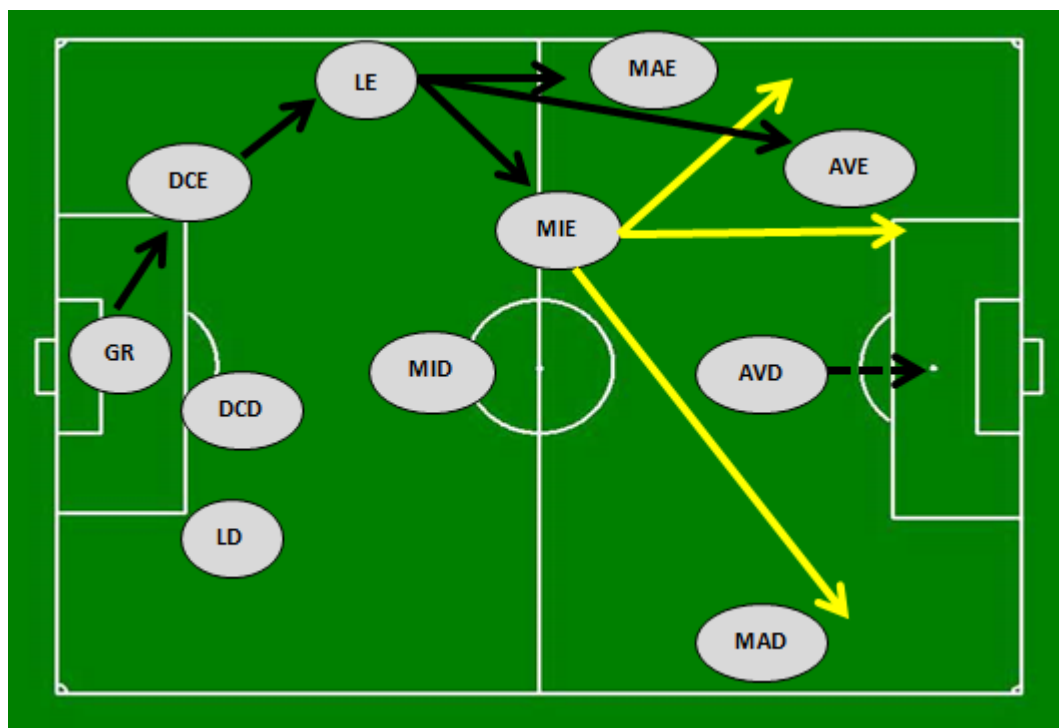


Figura 12. Saída a jogar pelo defesa central esquerdo, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas.

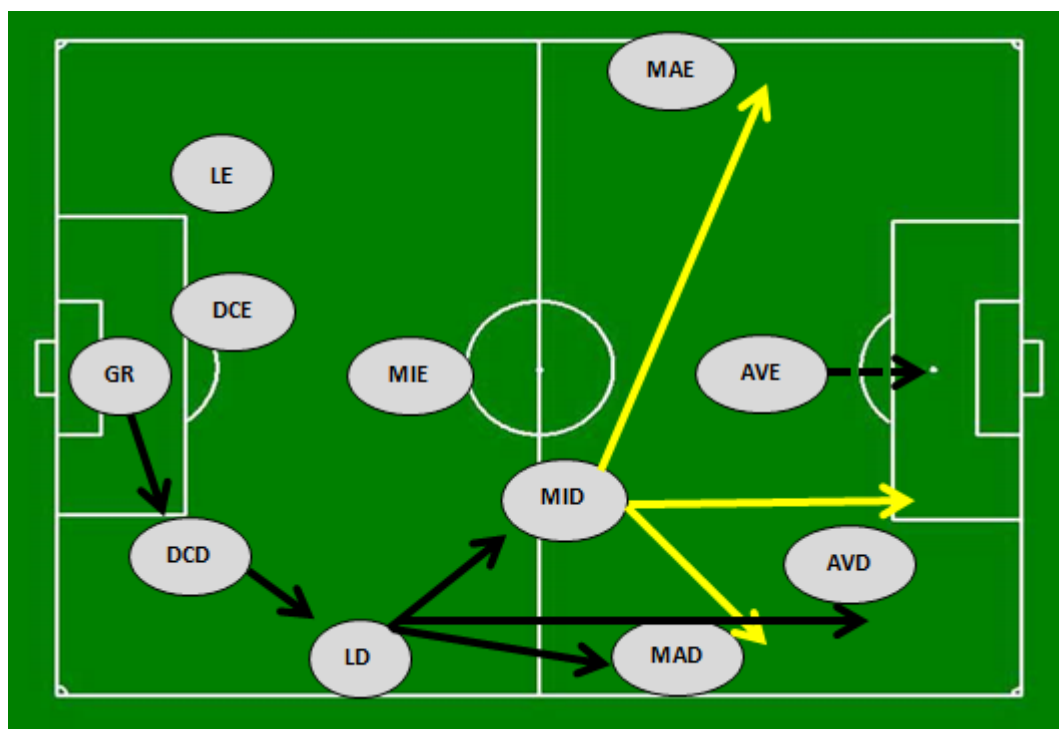


Figura 13. Saída a jogar pelo defesa central direito, com movimentos e linhas de passe exigidas para os restantes atletas.

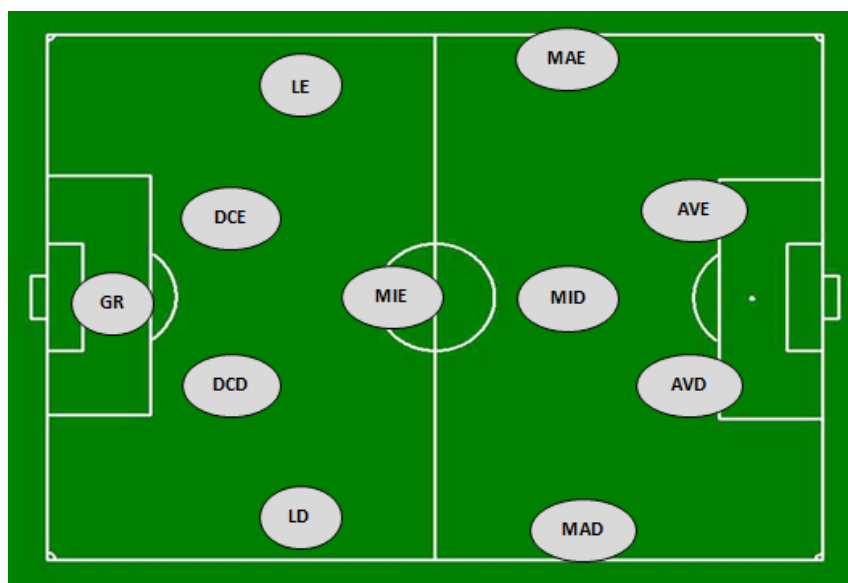


Figura 14. Exemplo básico do possível posicionamento ofensivo dos atletas em jogo, neste sistema.

4.1.3.2. Organização Defensiva

A organização defensiva da equipa neste sistema tático, é caracterizada pelas duas fases ilustradas de seguida, sendo que o principal objetivo é a defesa da baliza, afastando para isso o perigo da mesma e, posteriormente, a rápida recuperação da posse da bola, para iniciar novo movimento atacante.

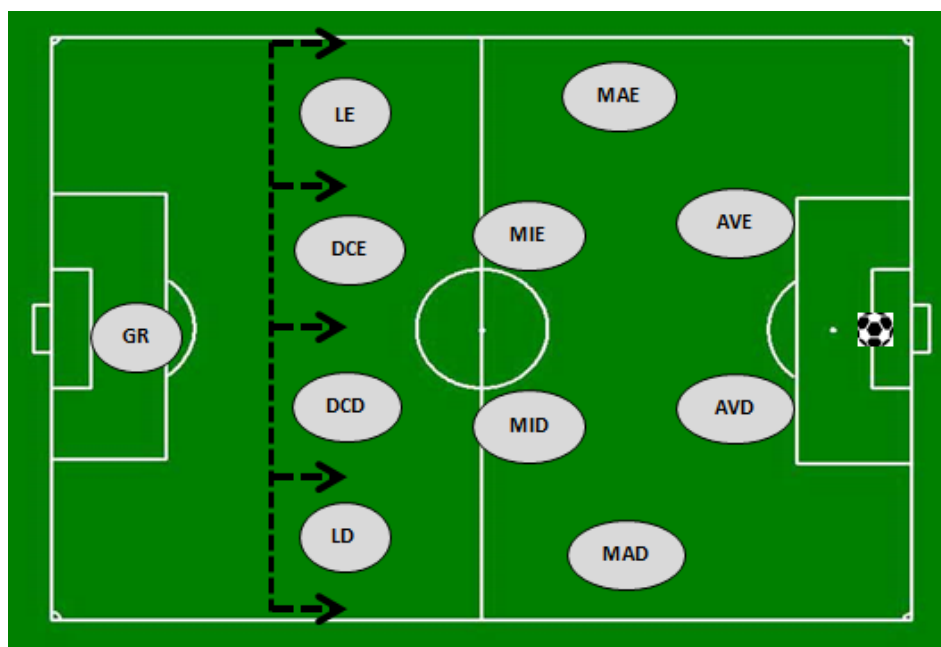


Figura 15. Equipa subida no terreno, numa primeira fase de pressão, a impossibilitar a saída a jogar pelo meio, obrigando o guarda-redes adversário a “bater comprido” ou a jogar nas laterais.

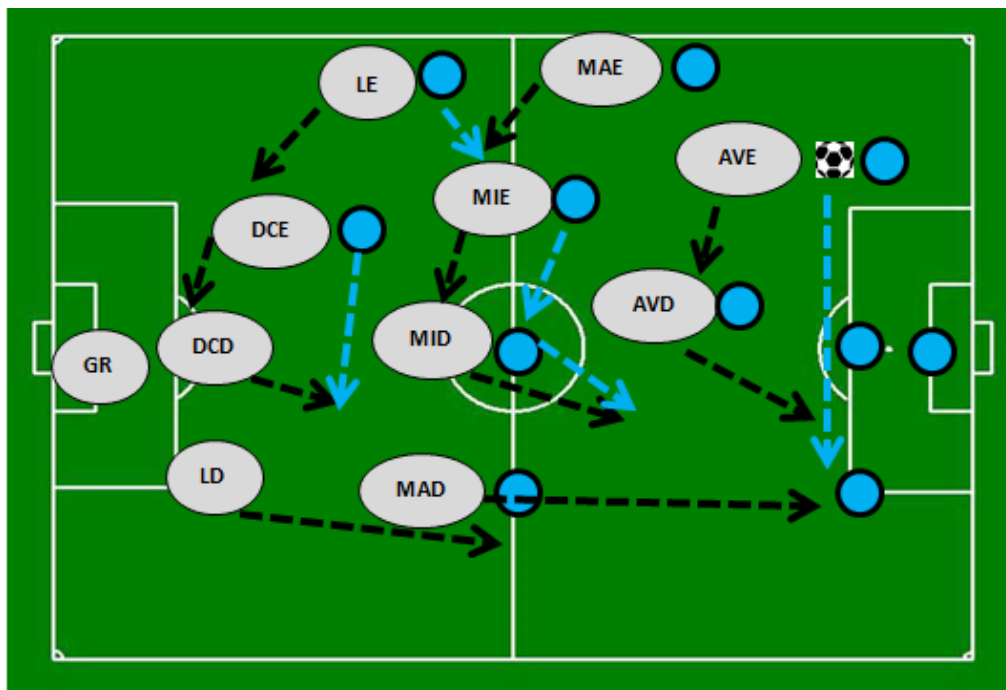


Figura 16. Equipa, no seu processo defensivo normal, numa segunda fase de pressão, a impossibilitar o adversário de sair a jogar, forçando-o a perder a posse da bola ou a jogar sem critério. Mesmo processo para o corredor oposto.

Para concluir, a equipa nas suas organizações defensiva e ofensiva e, independentemente do sistema tático utilizado trabalha dois aspetos fundamentais e que podem decidir um jogo, as transições. Aqui, podemos destacar as nossas duas formas de transição:

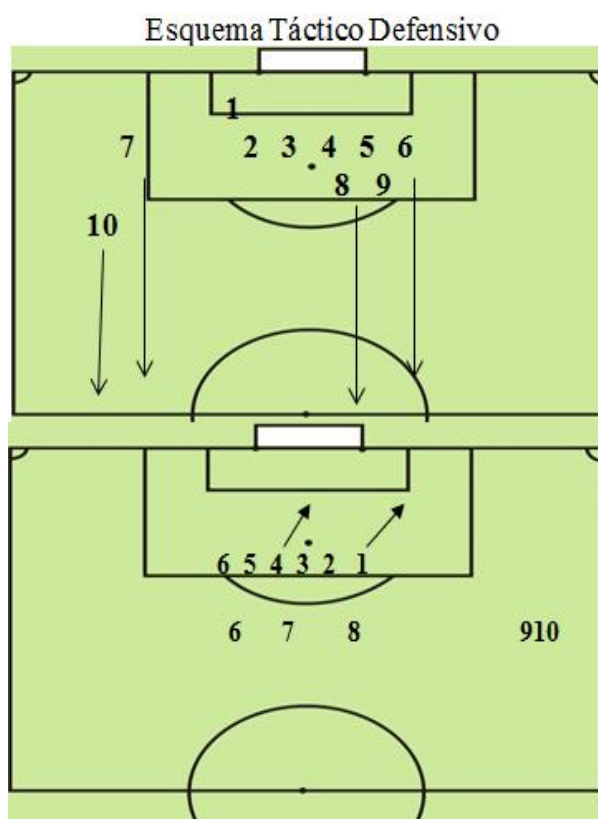
- ✓ Transição defesa-ataque ⇒ Na organização ofensiva e, com um método de jogo em “Ataque Rápido”, aqui o objetivo passa por uma rápida procura de um passe de rutura para os atletas mais avançados no terreno. A equipa deve sempre procurar o espaço exterior. Caso não existam condições para tal, a equipa deve variar rapidamente o flanco de jogo, procurando o espaço exterior contrário. Apesar de não ser da vontade do treinador, os atletas também têm uma excelente capacidade criativa e uma boa visão de jogo para decidir por uma outra via, caso não seja possível de todo o jogo exterior. Esta situação não é muito trabalhada, erradamente na minha opinião. Acredito que a equipa deve ter princípios de jogo definidos mas que devem apenas funcionar como diretrizes e não pode ser “amarrada” a certas ações, pois prejudica o seu desenvolvimento, a sua liberdade de ação e por vezes, simplesmente não é possível jogar como pretendido, por diversos fatores (sistema tático adversário, dimensões do terreno de jogo, entre outros).

- ✓ Transição ataque-defesa $\Rightarrow$ Na organização defensiva e, com um método de jogo defensivo em “Zona Pressionante”, aqui o objetivo passa por uma reação rápida à perda da bola. Nesta fase, os avançados e os médios mais ofensivos são os responsáveis por esta reação, sendo que os restantes médios e os defesas mantêm as suas posições numa zona intermédia do terreno, não recuando e, se for necessário, encurtando os espaços para os colegas que estão a realizar a pressão.

À margem destes aspetos, a equipa trabalha, sendo que nem sempre de forma muito preponderante devido à tal rigidez tática já abordada, sobre uma base de princípios de jogo (e não só) e de regras que incentivam o trabalho de equipa e a criatividade, isto porque os atletas não são maquinizados, nos treinos são treinadas algumas soluções para auxiliar os atletas a ultrapassar os obstáculos e princípios pelos quais se devem reger mas, numa situação de jogo, são tantas as situações imprevisíveis que, os atletas devem ter capacidade para reagir rapidamente e optar por outra e melhor solução. Também prezamos a comunicação com o colega de equipa, a capacidade de superação de obstáculos e de alcançar os objetivos propostos, a valorização do sucesso do grupo antes do sucesso pessoal, a correta formação e a melhor qualidade de jogo antes do “ganhar a todo o custo”, a inteligência tática, a evolução física, motora, psicológica e técnica e o respeito pelo colega, pelo adversário e por todos os intervenientes no jogo e no treino. Por último mas não menos importante, é fundamental incentivar o prazer de jogar e de desfrutar esta oportunidade única de disputar um Campeonato Nacional e esta modalidade que tanto apreciamos.

Assim, para além de excelentes atletas, capazes de integrar qualquer equipa (profissional se disso tiverem oportunidade), certificamo-nos de que formamos excelentes indivíduos para a nossa sociedade e com um futuro próspero. Apesar de ser este o propósito, este trabalho nem sempre foi fácil de realizar, como está bem espelhado ao longo deste documento, pelos problemas e dificuldades com que nos deparamos.

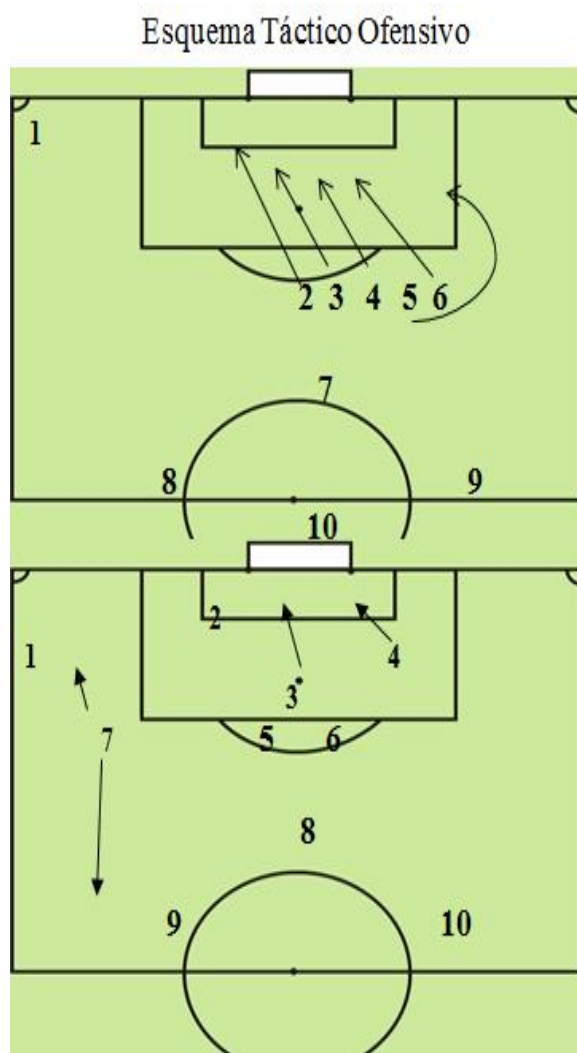
4.1.4. Situações Fixas de Jogo: Esquemas Táticos



Figuras 17 e 18. Esquemas táticos defensivos.

Cantos Contra	
1 (antes 1º poste)	
2 1º Poste	
3 (antes penalty)	
4 (depois penalty)	
5 (2º Poste)	
6 (ultimo)	
7 (bloco, saída curto, transição corredor)	
8 (bloco a designar, transição centro)	
9 (bloco a designar)	
10 (marcação HxH, transição corredor)	
Livres Contra	
1 (sem marcação, varrimento ao 1º poste)	
2 (marcação sempre p/ dentro)	
3 (marcação sempre p/ dentro)	
4 (SOLTO)	
5 (marcação sempre p/ dentro)	
6 (marcação sempre p/ dentro)	
7/8 (área se necessário)	
9/10 (barreira)	

Foram utilizados alguns esquemas táticos esta época, sendo que cada treinador utilizou uma base semelhante mas contribuiu com a sua marca pessoal. No entanto, estes foram os esquemas táticos definidos pelo último treinador para a equipa, até ao final desta época. O coordenador do clube, quando assumiu a equipa, fez questão de garantir que, neste patamar, não se fariam mais alterações, para bem da equipa. Estes esquemas foram os que melhores contributos proporcionaram à equipa, tanto ofensivamente (com o primeiro treinador isso não acontecia), como defensivamente (com o segundo treinador, a equipa apresentou um elevado número de golos sofridos em bolas paradas).



Figuras 19 e 20. Esquemas táticos ofensivos.

Livres Favor	
Livre lateral direito	
Livre lateral esquerdo	
Livre direto direita	
Livre direto esquerda	
Livre direto frontal	
Penalty	
Cantos Favor 0	
1 (marcadores)	
2 (antecipação 1º poste)	
3 (1º poste)	
4 (centro)	
5 (rotação 2º poste)	
6 (2º poste)	
7 (rápida decisão, proibido perder bola)	
8/9 (HxH, falta se necessário, troca caso de amarelo)	
10 (sem marcação)	
Lançamento	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9/10	

4.2. Modelo de Treino

Neste contexto a União Desportiva de Leiria não tem um modelo de treino demasiado elaborado e complexo mas possui um microciclo padrão para cada escalão que serve como um guia para que todos os técnicos do clube sigam as ideias chave que lideram todo o processo de construção da sua equipa, e assim poder objetivar o trabalho de produção de jogadores compatíveis com as necessidades do clube.

De um modo mais concreto, o grande objetivo deste guião do clube é dar a entender aos treinadores que as ideias chaves do clube, a serem trabalhadas no processo de treino, para depois serem colocadas em prática no momento competitivo, se resumem em marcar (muitos) golos, criar (muitas) possibilidades de finalizar, usar o espaço e o tempo em relação aos companheiros e oponentes e manter a posse da bola o maior tempo possível.

Para tal e para o escalão Sub-15 de Iniciados A, o clube tem definido o seguinte microciclo padrão a ser trabalhado:

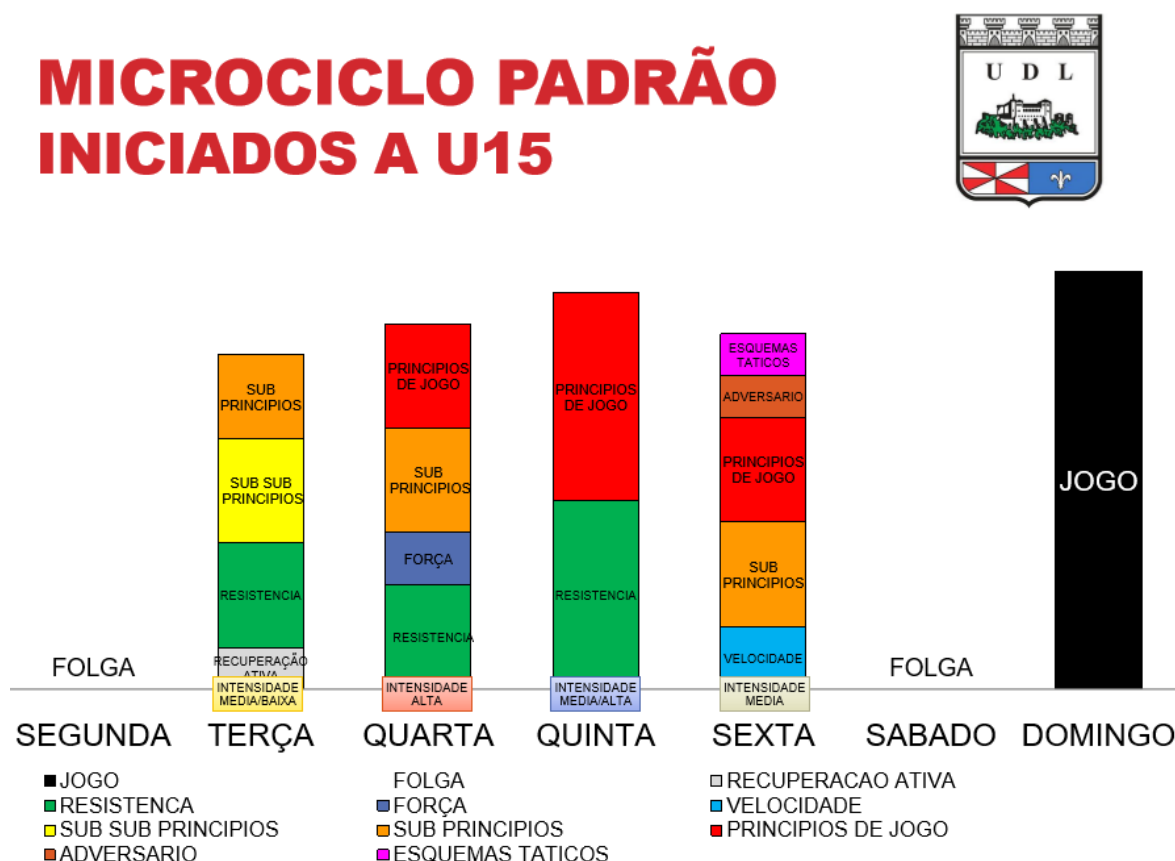


Figura 21. Microciclo padrão do escalão Sub-15 da UDL.

O treinador deve usar este modelo para orientar e trabalhar a sua equipa, sendo que os “sub sub princípios” dizem respeito a exercícios básicos de desenvolvimento da técnica individual, os “sub princípios” exercícios já mais complexos como formas jogadas e exercícios de manutenção da posse da bola. Os princípios de jogo aqui representados entendem-se como a forma de jogar que o clube pretende que a equipa exiba, com o cunho pessoal de cada treinador.

Para esta equipa em específico, os princípios de jogo foram apresentados no tema do Modelo de Jogo e também aqui no Modelo de Treino. No entanto, é importante referir que este microciclo padrão nem sempre foi executado, da forma como está representado, pelos treinadores que assumiram e orientaram a equipa. O objetivo deste microciclo seria o de guiar os treinadores e de lhes proporcionar uma linha orientadora. Contudo, existiram muitas situações que se diferenciaram deste microciclo padrão. No Capítulo 5 deste documento, relativo ao processo de treino da equipa, esta situação está bem patente.

Não obstante a estes princípios, aquando do planeamento dos treinos semanais para os Sub-15, a primeira preocupação foi a de planear e orientar um trabalho dirigido para o desenvolvimento individual de cada atleta, no que respeita às dimensões técnica, tática, psicológica e físico-motora, sendo que também é tido em conta o modelo de jogo da equipa mas, sempre com especial atenção para as características do adversário seguinte. Ou seja, o objetivo de cada semana de treinos foi trabalhar, em paralelo, o desenvolvimento individual dos jogadores e a evolução da equipa de acordo com o nosso modelo de jogo mas também prepará-la o melhor possível para anular a forma de jogar do próximo adversário.

Em relação ao espaço disponível, nem sempre existiu progressão ao longo da semana, sendo que todas as semanas houve uma organização diferente para que todas as equipas usufruíssem do melhor espaço disponível. Contudo, das quatro unidades de treino existentes para os dois primeiros treinadores, duas foram num espaço maior, o que possibilitou um melhor trabalho do modelo de jogo da equipa. Quando realizávamos três treinos semanais (para o último treinador), habitualmente dois deles também ocorriam num espaço maior. O facto do planeamento do espaço disponível para cada equipa ser emitido mensalmente, auxiliou a uma melhor organização dos treinos e dos temas a serem trabalhados.

Como é possível observar no próximo texto sobre os planos de treino, ao longo do microciclo de treino desta equipa, foram realizados muitos exercícios de finalização, sendo que as situações de jogo se superiorizam relativamente aos exercícios de manutenção da posse da bola, que para além de não serem muito utilizados pelos técnicos principais, foram planeados e orientados por mim, como forma de transição do aquecimento para a parte fundamental da sessão de treino.

Em concordância com Garganta (2004, citado por Santos et. al., 2011), o treino assume uma enorme importância e influência na preparação dos jogadores para o momento competitivo, sendo que o principal objetivo do mesmo é produzir alterações consideráveis (e sempre positivas) no desempenho dos atletas e claro está, das suas equipas. Desta forma, este é um patamar que, para além de não se poder descurar, tem de ser constantemente avaliado e atualizado para que os estímulos continuem a aparecer para auxiliar os atletas no incremento do seu rendimento. Seguindo o que tem sido feito, aqui também se irá proceder à descrição do modelo de treino utilizado, assim como se procederá a uma comparação dos planos de treino utilizados pelos diversos treinadores que assumiram a equipa ao longo desta época.

Como está ilustrado no anexo B1, com a primeira equipa técnica o plano era realizado em formato digital, o que resultava numa melhor apresentação, organização e arquivagem para posterior consulta, se assim fosse necessário. Relativamente ao treino, este era planeado para iniciar com uma breve palestra com o intuito de abordar o momento atual da equipa e de motivar os atletas para o treino, seguindo-se um aquecimento em colunas, onde o objetivo numa primeira fase era o de ativar o corpo com exercícios de mobilização articular e de alongamentos dinâmicos, sendo posteriormente preparado para a prática desportiva com tarefas de coordenação motora e velocidade. Seguindo um princípio de aumento gradual da carga e da intensidade de treino, de seguida eram realizados exercícios de manutenção da posse da bola em espaço reduzido. Habitualmente o plantel era dividido em dois grupos para esta tarefa. Estes exercícios nunca eram iguais, pois eram colocadas constantemente diversas variáveis e condicionantes para uma melhor capacidade de adaptação dos atletas às variadas situações que podem ocorrer num jogo. Por vezes este tipo de posse da bola era substituído por exercícios de passe e receção para aprimorar a técnica individual de forma mais calma e individualizada.

Progressivamente e, já com o grupo a trabalhar todo junto, seguia-se a parte fundamental do treino, onde nas duas primeiras sessões do microciclo, eram abordadas e aperfeiçoadas tarefas de jogo reduzido e circulações táticas para o modelo de jogo pretendido. Estas formas jogadas eram muito trabalhadas, por vezes até à exaustão de alguns jogadores. Por fim, o jogo era uma constante nestas duas primeiras sessões de treino. Nas últimas duas sessões da semana, continuava a ser trabalhado o modelo de jogo mas já com maior ênfase para a finalização. O treino terminava com alongamentos estáticos e exercícios de reforço muscular, sendo que por vezes se poderia alongar um pouco com tarefas de resistência aeróbia para os atletas que demonstravam mais necessidade. Nesta fase final da sessão de treino, o treinador tinha duas abordagens, ou dava um elogio aos atletas, caso gostasse do treino e motivava-os para continuar, ou era um pouco mais “assertivo” se o treino não corria

de feição, dando sempre a entender o que tinha sucedido de menos bom. Tudo isto dava uma oportunidade aos atletas de repensar as suas atitudes e comportamentos e melhorar, se assim o entendessem. No planeamento do treino, ficava estabelecido quem orientava que exercícios e de que forma.

Resta referir que no primeiro treino da semana, a carga do mesmo era muito mais leve, isto para recuperação após a competição do fim-de-semana, onde se dava mais ênfase a jogos reduzidos e algumas tarefas lúdicas para a moral do grupo. No último treino da semana abordavam-se as bolas paradas defensivas e ofensivas, para uma melhor preparação do momento competitivo.

O modelo de treino do segundo treinador que, pode ser consultado no anexo B2, era planeado em formato manual, o que por vezes dificulta a leitura do documento, uma vez que se começa a deteriorar com o tempo. O treino em si é um modelo muito simples que se inicia sempre com um “meinho” para aquecimento e entrosamento de todos os atletas, levantando assim a moral de todos, com um momento lúdico. De seguida ocorria um período para uma breve palestra sobre o último treino ou jogo e sobre o que é pretendido para o momento atual. O aquecimento prosseguia com exercícios de passe e receção com incidência em situações de jogo (passes de rutura, jogo interior, desmarcação, etc...) e terminava com tarefas de coordenação motora e de velocidade. O aquecimento era semelhante para todas as unidades de treino do microciclo.

Na primeira sessão da semana, a parte fundamental baseava-se em exercícios de manutenção da posse da bola, de jogos reduzidos, terminando com jogo reduzido. No segundo treino, continuava a ênfase pela posse da bola e jogos reduzidos mas, já se trabalhavam as circulações táticas e a primeira fase de construção da equipa, concluindo o treino com jogo reduzido. No treino de quinta-feira, prevalecia o trabalho com exercícios de manutenção da posse da bola em espaços reduzidos e exercícios de trabalho defensivo e ofensivo em espaços reduzidos. De seguida, trabalhava-se a finalização e terminava o treino com jogo reduzido. O último treino do microciclo, habitualmente mais curto que os demais, por opção do treinador, isto com o propósito de não desgastar os atletas para o jogo, assumia-se como um treino onde era privilegiado o processo ofensivo, nomeadamente a finalização, sendo constantemente apresentados dois exercícios algo diferentes no que respeita ao espaço e condicionantes apresentadas. Seguiam-se circulações táticas e concluía-se a sessão com o trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos.

O retorno à calma resumia-se a alguns exercícios de alongamentos estáticos, umas pequenas palavras por parte dos treinadores e dava-se assim por terminada a sessão de treino. Por opção própria, o treinador assumia o treino por completo, sendo que o treinador adjunto ficava responsável por apoiá-lo no que fosse necessário, sendo que estava autorizado

a intervir quando entendesse, desde que essas intervenções fossem pertinentes e de acordo com o modelo e os princípios de jogo da equipa.

Por fim, o terceiro treinador não seguia um esquema padronizado para os treinos, nem produziu nenhum documento para o efeito. No entanto, o treino era dividido em duas partes, a primeira que dizia respeito ao aquecimento e ativação dos atletas, bem como uma preparação para a parte fundamental, sendo planeada e orientada por mim, claro que de acordo com o objetivo e o tema do treino, delineados pelo treinador. Aqui, e apesar dos exercícios serem variados (para aumentar o grau de superação dos atletas aos constantes e diversificados obstáculos), o objetivo era o de iniciar o treino com exercícios de mobilização articular, tarefas que visassem a melhoria da técnica individual, nomeadamente, o passe, a receção e o drible, acrescentando ainda tarefas de alongamentos dinâmicos, de coordenação motora, agilidade e de velocidade e a minha parte terminava com um exercício mais complexo para direcionar desde logo os atletas para a parte fundamental. Este exercício passava muito por tarefas de manutenção da posse da bola, jogos reduzidos e outras formas jogadas. Posteriormente o treinador iniciava a parte fundamental, que se resumia a circulações táticas com situações de finalização, exercícios para trabalhar o modelo de jogo, jogo em espaço reduzido para trabalhar a rápida reação aos estímulos apresentados e, uma vez por semana, jogo de treino contra a equipa que partilhava o campo connosco. No último treino da semana, era utilizado uma grande parte da sessão para esquemas táticos, terminando o treino com uma “peladinha” para descomprimir. De salientar que com este treinador, os treinos foram mais curtos, 1h30 sem nunca se alongar em demasia, o que por vezes acontecia com os anteriores técnicos mas, foram treinos realizados com uma intensidade muito superior. Para clarificar, não foi utilizado nenhum método para quantificar esta intensidade, porém foi notório o esforço e a agressividade demonstrada pelos atletas durante a sessão de treino e o cansaço presente nos seus rostos no final da mesma.

4.3. Modelo de Observação

Sendo que através da observação é possível recolher e perceber os dados da realidade (Garganta, 2001), neste aspeto, o modelo de observação da equipa sofreu uma regressão, aquando da chegada do segundo treinador. Com a primeira equipa técnica, este assunto era tido em conta, sendo que foram criados documentos para o efeito, também com a ajuda do programa online “Dossier do Treinador”. Com isto, possuíamos um registo pormenorizado e o mais completo possível da equipa. Nos jogos, o treinador adjunto era o responsável pela observação da própria equipa, enquanto eu ficava encarregue da observação da equipa adversária e suas individualidades. Relativamente às observações da nossa equipa, recolhíamos informações relativas a tempos de jogo de cada atleta, golos,

assistências e estatísticas sobre o número de lances perigosos a favor e contra, onde atacámos e defendemos melhor ou menos bem, ou seja, tudo o que o responsável pelo preenchimento da ficha tomasse como relevante para a equipa e sua evolução. Esta informação seria utilizada para analisar o rendimento da equipa e os momentos de forma de cada atleta, assim como para definir quais os pontos fortes e os pontos a melhorar e a serem abordadas nas próximas sessões de treino.

Já os registos obtidos da equipa adversária seriam sobre a forma de jogar da mesma, quem eram as melhores individualidades e onde/como jogavam, bem como os pontos fortes e os pontos a serem explorados. Toda esta informação seria útil para estudar e preparar da melhor forma possível o adversário em causa, caso o voltássemos a defrontar. Nos jogos da segunda fase, este seria um aspeto muito importante visto que se tratava de uma fase a duas voltas (casa e fora) e que não foi explorado.

Com o segundo treinador e também com o último este assunto foi um pouco desvalorizado, sendo que o treinador estagiário passou a assumir a tarefa da observação da própria equipa. Esta observação manteve os mesmos princípios e objetivos de quando utilizada para a primeira equipa técnica. A observação do adversário era realizada pelo treinador, através de contacto verbal com diversos agentes do futebol, o que se veio a revelar insuficiente pela quebra de rendimento da equipa nos últimos jogos da segunda volta da segunda fase e pela incapacidade demonstrada em anular os pontos fortes de adversários que já tínhamos defrontado.

4.3.1. Própria Equipa

Para a própria equipa foi utilizada a ficha em anexo (C1). Este documento foi mantido nas três equipas técnicas, sendo só alterado o agente encarregue pelo seu preenchimento, como já foi referido no ponto anterior. Como pode ser comprovado, ao observar o anexo C1, esta ficha possuía um cabeçalho com o jogo em questão, a sua data, dia, hora e o local do jogo, bem como o resultado ao intervalo e o resultado final. No corpo do documento, este era dividido para as duas partes do jogo. Eram registadas as substituições e os minutos em que ocorriam, bem como os golos (quem marcou, quem assistiu e a que minutos). Tudo isto servia como estatística para a equipa. O coordenador da União Desportiva de Leiria também faz a gestão do tempo de jogo de todos os atletas, por isso este documento ainda assume uma maior importância.

Por fim, tínhamos as caixas no documento para as observações. Para a primeira parte, este tópico era utilizado para registar informações pertinentes do primeiro tempo, para poder informar o treinador e dar uma opinião mais factual sobre o que estava a correr bem e mal durante esse período do jogo. A caixa relativa à segunda parte era utilizada para uma

reflexão geral sobre a segunda parte e sobre o jogo em si. Aqui era importante referir o que correu de feição durante o jogo, o que correu menos bem e o que seria necessário melhorar.

Como já foi referido neste documento, toda a informação recolhida seria utilizada para analisar o rendimento da equipa no momento e onde necessitava de melhorar. No primeiro treino da semana, através de diálogo com os atletas, em palestra de grupo, eram analisados os acontecimentos do momento competitivo, sendo que estas informações eram partilhadas com os mesmos, para os ajudar a entender o porquê da realização de certos exercícios e tarefas no microciclo que aí se iniciava. Como pode ser entendido aqui, toda a informação recolhida nesta ficha apresentava uma tremenda influência na elaboração e preparação do microciclo seguinte. De resto, a única informação que não era partilhada em grupo, resumia-se às notas individuais sobre o sub-rendimento de determinado atleta, isto se existisse. Essa questão teria de ser abordada ao longo do microciclo de forma sublime, corrigindo certos comportamentos ou, em casos mais sérios, iniciava-se um diálogo com o próprio atleta para tentar perceber o porquê da quebra no seu desempenho, tudo com o intuito de o ajudar e, por fim, a equipa beneficiaria com essa situação. Esse diálogo individual era realizado pelo técnico principal, no final da sessão de treino escolhida para o efeito, em ambiente isolado.

4.3.2. Equipa Adversária e Observação Individual

Estes dois tópicos foram agrupados pois realizavam-se no mesmo processo. Como já foi referido, este era um processo realizado com a primeira equipa técnica mas, com as seguintes, não o foi, pelo menos de um modo escrito e palpável, o que acabou por perder qualidade.

No documento (anexo C2), o cabeçalho reunia informações sobre o nome da equipa observada, o resultado, qual a competição e a jornada, qual o local do jogo, bem como quais eram os árbitros. No corpo do documento, deviam ser colocados os nomes e/ou os números de jogo dos atletas adversários, bem como o sistema tático utilizado pelo oponente e a forma de se organizarem defensiva e ofensivamente. Aqui, também seria de relevo descrever como se procedia a transição defesa/ataque e a transição ataque/defesa do adversário, assim como os seus processos de circulação de bola, de pressão, de ritmo de jogo e de agressividade.

Para concluir esta ficha, os últimos dois tópicos eram de “Observações” e “Sugestões”, onde se colocava um pequeno texto sobre os atletas referenciados e suas principais qualidades e também, de um modo geral, sobre a equipa adversária, sendo que se deveria fazer especial referência às suas principais valências, apontando as suas debilidades e onde devíamos e podíamos explorar e resguardar, caso as equipas se voltassem a defrontar.

4.4. Modelo de Recrutamento

Infelizmente, o modelo de recrutamento do clube ainda é algo rudimentar, deveria ser mais abrangente e profissional, deveria ser algo que elevasse o clube a um patamar de “colosso” da região, onde fosse possível recrutar os melhores dos melhores. No entanto, ainda existem muitos jogadores não identificados que vão parar aos clubes “rivals” da região.

Para agravar esta situação, para o futebol de 11 não existiam treinos de captação propriamente ditos. Digo “não existiam” pois, na parte final desta época 2016/2017 já se iniciou este tipo de treinos específicos para a captação de possíveis atletas para o clube. A má experiência das várias equipas nesta época, que tiveram constantemente de trabalhar com um número insuficiente de atletas fez com que o clube se adaptasse e desse início a este importante processo. Para além desta situação, o que sempre se fez foi, nas fases finais das épocas e nos momentos pré-competitivos serem convidados determinados atletas, referenciados pelos técnicos, ou agentes de alguma forma ligados ao clube, para treinarem com as equipas, com o intuito de os observarem mais de perto e de os cativar para assumirem uma ligação com o clube. Algo, na minha opinião, insuficiente e que não poderia ser considerado como um treino de captação. Em verdade, volto a realçar que o número reduzido de atletas espelhado em cada plantel de futebol 11 da União Desportiva de Leiria durante esta época, refletiu em parte esta má preparação.

Para além disto, o clube por diversas vezes perde no poder de negociação de um atleta. Isto faz com que um jogador indeciso, por vezes opte pelo rival ou então, se o atleta está no clube mas fica insatisfeito por algum motivo, não existe diálogo e pede logo para sair. Aqui, deveria ser criado um departamento especializado para a gestão destas situações, não para “prender” os atletas mas, primeiramente para dialogar e só após, tomar a melhor decisão que vise principalmente os interesses do atleta mas que não deixe o clube numa situação desconfortável.

Em suma, este modelo sempre se regeu pela observação e identificação de jogadores nas equipas que defrontavam a União de Leiria e, num outro prisma, através de agentes desportivos ou outros agentes ligados ao futebol, que indicavam certos atletas. Habitualmente, o treinador que vai assumir certa equipa, é que tem a responsabilidade de procurar, identificar e recrutar os atletas para reforçar a sua equipa, o que pode acontecer num curto período de tempo. O treinador conta assim com os atletas que transitam da época anterior e que permaneceram no clube, com aqueles que será ele a identificar e que desejam ingressar na UDL e com um ou outro que possa vir a ser identificado pelo coordenador ou por alguém ligado ao clube.

Relativamente aos atletas que transitam da época anterior, são organizados por escalões, sendo que atletas de segundo ano habitualmente não jogam em equipas de primeiro

ano, só quando existem paragens de campeonato e os atletas estão disponíveis para integrar essa equipa, claro que com autorização dos treinadores em questão e, sobretudo do coordenador. Contudo o inverso já ocorre com alguma frequência, atletas de primeiro ano chamados a integrar equipas de segundo ano. Esta situação pode ser abordada entre os treinadores dos escalões referidos, sendo que o coordenador tem a última palavra e só dá aval a essa situação caso a mudança prove vir a ser benéfica para o atleta em questão. Estas mudanças ocorrem com alguma frequência, como já foi referido, por forma a auxiliar e apetrechar as equipas que disputam os campeonatos nacionais da categoria.

Seria melhor se este processo tivesse início numa estrutura de Scouting do clube, muito antes de se iniciar a época de futebol e de forma continua, o que não se verifica pois essa estrutura não existe na União Desportiva de Leiria, clube. O planeamento é a palavra-chave para a evolução desta temática.

Sugerindo a criação de um possível departamento de Scouting do clube, acredito que este funcionaria de forma bastante plausível se beneficiasse de três grandes alicerces na sua base. Numa primeira fase, deveria possuir uma base de dados com todos os atletas do clube, bem como uma outra com os atletas referenciados que poderiam vir a ser reforços do clube. Deveriam ser reunidas todas as informações pessoais destes atletas bem como avaliadas as suas qualidades físicas, técnicas, táticas, psicológicas e até da capacidade financeira do seu agregado familiar, ou seja se atravessa ou está na iminência de passar por dificuldades económicas. Este fator poderia ser importante, uma vez que o clube nesta área poderia diminuir as despesas da família no que respeita à atividade desportiva do atleta. Por exemplo, o clube numa situação deste tipo, poderia reduzir o valor da mensalidade que a família teria de pagar, oferecer transporte para os treinos, oferecer o equipamento ou um desconto no mesmo, entre outras ações, caso o atleta aceitasse integrar o clube.

Numa segunda fase, o clube necessitaria de agregar um conjunto de elementos que deveriam assistir a todos os jogos das equipas que representam o clube, reavaliando constantemente a progressão dos atletas do clube e identificando novos atletas para acrescentar à base de dados, retirando as informações relevantes sobre eles, já aqui explicadas. Para além desta situação, também deveriam ser observados os jogos entre os principais clubes da região para o mesmo efeito. Ainda sugeria que existissem treinos de captação (como finalmente se começa a verificar no futebol de 11), para poderem ser observados os tais atletas da base de dados e serem acompanhadas as suas evoluções, bem como inquirido o seu eventual interesse em poder vir a pertencer aos quadros do clube. Estes treinos de captação deveriam ter lugar em 3 fases distintas: no final da época para avaliar os principais atletas referenciados, os de maior interesse para o clube; no início do período pré-competitivo, para captar desde logo esses tais atletas mais interessantes e, uma outra, na

altura da Páscoa (férias escolares) onde existem muitos atletas descontentes com as suas situações nos respetivos clubes, ou até que já abandonaram os mesmos e estão no inativo.

Numa terceira fase, o departamento de Scouting deveria incluir nos seus quadros pelo menos um elemento formado em Psicologia do Desporto capaz de estar presente durante a semana nos treinos das várias equipas, para avaliar psicologicamente cada atleta, os seus anseios, as suas motivações, os seus objetivos, entre outros fatores relevantes. Com isto, o primeiro objetivo seria o de ajudar os atletas a aproveitarem ao máximo o prazer que sentem em jogar futebol, aumentando os seus níveis de rendimento e posteriormente auxiliar o clube a não perder atletas como tem acontecido, infelizmente de forma sistemática e repentina. Finalmente deveriam auxiliar o clube a identificar os atletas com o perfil ideal para integrar determinado plantel e posição.

Não digo que esta seja uma ideia perfeita, claro que está sujeita a sugestões e críticas construtivas para auxiliar a sua evolução mas, penso que seria uma excelente estrutura a ser implementada no clube, sendo que acredito na sua viabilidade em produzir os enormes benefícios que já aqui explanei. Se esta estrutura fosse elaborada, os custos de funcionamento da mesma, seriam suportados com as receitas provenientes do aumento considerável de atletas ligados ao clube, visto ser este o propósito desta estrutura.

Em jeito de conclusão deste tópico, a União de Leiria tem vindo a desenvolver um projeto que tem o seu devido mérito. Nas últimas épocas, em algumas semanas nos meses de Maio e Junho, o clube tem vindo a contactar com diversas escolas de ensino básico e primário da região, com o intuito de ir às escolas realizar um treino com os alunos, para identificar meninos que possam vir a representar o clube. Depois de referenciados, os alunos são convidados (com a devida permissão da escola e dos pais) a realizar um treino na academia juvenil da UDL, para uma observação mais pormenorizada. Esta é uma ideia já aplicada e que tem vindo a apresentar algum sucesso, visto já serem alguns atletas ligados ao clube, provenientes deste projecto. Exemplo de um bom caminho a seguir!

Capítulo V

Processo de Treino

Este capítulo tem o intuito de descrever e analisar o período pré-competitivo, assim como o período competitivo da equipa onde realizei o estágio. No fim será efetuada uma relação entre ambos. Antes de se iniciar tal análise, é importante perceber o que é o treino.

“O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico” (Castelo, 2000, p. 6).

5.1. Período Pré-Competitivo

5.1.1. Pressupostos Fundamentais

Este período pré-competitivo foi composto por 5 microciclos, constituídos por 17 sessões de treino, compreendidos entre 22 de julho de 2016 e 20 de agosto de 2016. O objetivo deste período foi o de preparar os atletas para a principal e única competição da equipa para a época 2016/2017, ou seja, o exigente mas prestigioso Campeonato Nacional de Juniores C (Sub-15).

Para esta preparação, foi decidido pela equipa técnica que seriam abordadas e trabalhadas sobretudo as dimensões física e tática, sendo que a dimensão técnica foi abordada em todas as sessões de treino, em exercícios realizados na parte inicial da sessão.

A dimensão física foi abordada em duas componentes, na coordenação motora, realizada na parte destinada ao aquecimento e na resistência aeróbia, trabalhada na parte final dos treinos, em forma de corrida ou de uma forma mais específica para a modalidade, isto é, através do incremento da intensidade dos exercícios apresentados na parte fundamental das unidades de treino.

Em suma, a dimensão tática foi de longe a mais trabalhada e assumida pela equipa técnica como a principal dimensão a ser praticada neste período pré-competitivo, sempre com o objetivo de que os atletas assimilassem o mais rapidamente e o melhor possível os princípios e a forma de jogar definidos pelo clube e equipa técnica para esta equipa nesta época. Foi através de jogos de treino, dos jogos de preparação e dos exercícios que abordassem o plano estratégico-tático que se trabalhou esta dimensão.

5.1.2. Microciclos

5.1.2.1. Microciclo Padrão

Na tabela 5 seguinte está ilustrado um macrociclo padrão dos 5 microciclos existentes neste período pré-competitivo, onde depois é apresentada uma análise ao mesmo.

Tabela 5. Microciclo padrão para o período pré-competitivo.

Microciclo Padrão - Período Pré-Competitivo		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo	Total (%/minutos)
MPG	Resistência	<u>41%</u> (2)	<u>24%</u> (2)	<u>29%</u> (1)	6% (1)				100% (85')
	Força								0% (0')
	Velocidade								0% (0')
	Mobilização Articular	28% (1)	<u>28%</u> (1)	<u>16%</u> (1)	<u>28%</u> (1)				100% (36')
	Coordenação	<u>50%</u> (2)	12,5% (1)	12,5% (1)	12,5% (1)	<u>12,5%</u> (1)			100% (80')
	Alongamentos	<u>36%</u> (4)	<u>20%</u> (4)	15% (3)	<u>16%</u> (3)	<u>13%</u> (2)			100% (152')
MEPG	Aperfeiçoamento Técnico	<u>22%</u> (2)	<u>30%</u> (3)	<u>9%</u> (1)	<u>13%</u> (2)	<u>26%</u> (2)			100% (115')
	Manutenção Posse Bola	19% (2)	<u>30%</u> (3)	<u>15%</u> (2)	<u>29%</u> (3)	<u>7%</u> (1)			100% (215')
	Circuito Múltiplas Tarefas		<u>100%</u> (1)						100% (15')
	Lúdico-Recreativos	<u>100%</u> (1)							100% (20')
MEP	Finalização	<u>16%</u> (1)	16% (2)	<u>23%</u> (2)	<u>32%</u> (4)	<u>13%</u> (1)			100% (155')
	MetaEspecializados			<u>100%</u> (1)					100% (20')
	Padronizados		<u>43%</u> (1)	<u>57%</u> (1)					100% (35')
	Sectores de Jogo	<u>57%</u> (1)	<u>43%</u> (1)						100% (35')
	Situações Fixas Jogo				<u>43%</u> (1)	<u>57%</u> (1)			100% (35')
	Competitivos (Prática Jogo)	5% (1)	9% (1)	<u>15%</u> (2)	14% (3)	4% (1)	<u>53%</u> (5)		100% (743')
Minutos e Percentagem de Treino por Dia Semanal		18% (310')	17% (305')	17% (292')	17% (294')	8% (145')	23% (395')	0% (0')	100% (1741')

Nesta tabela 5, os valores das percentagens representam o volume total que aquela tarefa foi realizada naquele dia específico para o período pré-competitivo, sendo que o valor em parêntesis representa o número total de microciclos onde a tarefa foi desempenhada, para aquele dia da semana. Isto assume relevância uma vez que existem exercícios com volume total elevado (por exemplo a Resistência na 4ª Feira) mas que só foram utilizados num microciclo em cinco existentes neste período pré-competitivo. Logo, este valor não pode ser considerado como microciclo padrão pois, apesar da tarefa em questão ter sido bastante trabalhada naquela sessão, só o foi uma única vez, o que a torna um caso isolado. De referir

também que sublinhei os dois exercícios mais realizados (ao nível da percentagem dos seus volumes) em cada dia da semana, isto para cada método de preparação, para uma melhor percepção de qual o tipo de trabalho mais valorizado para cada dia da semana e para cada método de preparação.

Tendo em conta os 5 microciclos deste período pré-competitivo e, para uma melhor compreensão, realcei a amarelo as maiores percentagens da tabela e a azul as segundas maiores, isto para cada exercício, sendo que defini como exercícios padrão só aqueles que se repetem em pelo menos um terço dos microciclos totais deste período pré-competitivo, logo num mínimo de 2 microciclos em 5 existentes, caso contrário só foram realizados a título algo esporádico.

Como podemos comprovar pela tabela 5 acima, o Domingo foi o dia escolhido como folga semanal, sendo que a sexta-feira também foi o dia menos utilizado para treinar, onde unicamente treinámos duas vezes em cinco possíveis. O sábado foi somente utilizado para realizar jogos preparatórios.

Relativamente às tarefas e exercícios trabalhados e, como pode ser comprovado pela tabela 6 apresentada mais abaixo, dos 1741 minutos de treino total neste período, 353 minutos (20%) foram destinados aos Métodos de Preparação Geral, 365 minutos (21%) para os Métodos Específicos de Preparação Geral e 1023 minutos (59%) para os Métodos Específicos de Preparação. Estes últimos foram realmente o pilar da preparação da equipa para o período competitivo, sendo que o tempo disponibilizado para os jogos preparatórios assumiram-se como o grande favorito.

Dada a folga semanal ser ao Domingo, a segunda-feira foi claramente o dia escolhido para abordar a dimensão física, nomeadamente a resistência e a coordenação mas também os aspetos do aperfeiçoamento técnico e algumas tarefas destinadas à manutenção da posse da bola. Assim sendo, este dia fica marcado maioritariamente por tarefas de MPG e MEPG.

À terça-feira foram abordados os três métodos mas notou-se ainda alguma insistência nos parâmetros da resistência aeróbia dos atletas e aqui, os aspetos destinados ao aperfeiçoamento técnico e à manutenção da posse da bola, assumiram-se como o grande objetivo para as sessões de treino realizadas neste dia da semana.

O dia de quarta-feira manteve esta progressão e já não apresentou grandes tarefas de MPG, sendo que ainda se deu alguma atenção aos exercícios de manutenção da posse da bola dos MEPG, estando o grande foco orientado para os MEP, nomeadamente para exercícios de finalização e de prática de jogo, ou seja os métodos competitivos. Este dia é o ponto de viragem da preparação da equipa, onde se nota claramente uma alteração de paradigma, onde o foco deixa de estar na preparação individual dos atletas (técnica e física)

e se começa a preparar a equipa e os seus princípios de jogo, para aplicar no seguinte jogo de preparação.

Por fim, à quinta-feira continua o foco nos MEPG e nos MEP, onde se volta a trabalhar a dimensão técnica dos atletas e o trabalho da manutenção da posse da bola, sendo que este volta aqui a assumir uma enorme preponderância. Posteriormente continua a ser trabalhada a prática de jogo mas, este foi claramente o dia utilizado para laborar a finalização da equipa, sendo trabalhada em quatro microciclos, dos cinco existentes neste período.

Os alongamentos assumiram o seu lugar em todos os treinos semanais, sendo que tiveram o seu maior relevo às segundas e terças, dias onde foram trabalhados os aspetos da dimensão física. Desta forma, foram utilizados e bem, como forma de recuperar os atletas após o trabalho físico e, antes deste, para se prepararem para o mesmo. O objetivo aqui, passa por evitar lesões e proporcionar os melhores resultados possíveis para o trabalho desempenhado.

Neste período pré-competitivo, o parâmetro da força e o da velocidade foram algo menosprezados pelos responsáveis máximos da equipa, não sendo realizada nenhuma tarefa destinada especificamente a esses fins.

No que respeita ao treino da força, acredito que este ponto foi um fator erradamente descurado pois, de acordo com Marques & Oliveira (2001), a força tem vindo a ganhar importância no treino dos atletas de formação. De acordo com Soares (2005), o treino desta capacidade motora deve incidir fundamentalmente em fases iniciais do período pré-competitivo, com o intuito de “adaptar os músculos às solicitações mais intensas do treino” (Soares, 2005, p.119). Relativamente ao treino da velocidade propriamente dita, o seu treino assume uma enorme preponderância na formação dos jovens, uma vez que esta se refere à capacidade do atleta em “promover acções motoras o mais rapidamente possível” (Soares, 2005, p.148). O treino da velocidade deve no entanto, ter curta duração, mas deve possuir uma intensidade máxima e um período que permita a recuperação total, para produzir efeitos. Só desta forma é possível “maximizar a participação das fibras rápidas” (Soares, 2005, p. 149). Ainda de acordo com Soares (2005), o treino desta capacidade motora faz sentido tanto no período competitivo, como no período pré-competitivo.

Contudo e, apesar da infância e adolescência serem períodos críticos onde os jovens, estando nesta fase do desenvolvimento humano, se apresentam especialmente sensíveis à influência de fatores ambientais e comportamentais, sendo que estes tanto podem assumir um carácter positivo ou negativo (Guedes, 2011), o treino destas capacidades deve ser cuidadosamente planeado e orientado, por forma a não prejudicar os atletas e o seu desenvolvimento. Sendo assim, “mais do que promovermos exigências gerais de velocidade ou de força, deveremos centrar-nos na melhoria da coordenação motora dos gestos e acções

desportivas, fazendo progressivamente um aumento das exigências de velocidade e de força” (Marques & Oliveira, 2001, p.135).

Apesar de todos estes fatores e de claramente existirem exercícios e tarefas específicas para serem mais trabalhadas e focadas em determinados dias da semana, no caso dos Sub-15 da UDL, é de notar uma tremenda variedade de exercícios de diferentes métodos apresentados em diversos dias da semana. Para este período pré-competitivo, um dos objetivos da equipa técnica foi o de proporcionar diversas tarefas e estímulos aos atletas, sem um padrão, o que concordo pois permite aos atletas estarem mais preparados para os mais diversos obstáculos com que se iriam deparar. Este período também se assume como isso mesmo, um momento destinado a preparar os atletas o melhor possível para o período competitivo.

De seguida apresentam-se alguns exemplos dos exercícios padrão mais realizados ao longo deste período pré-competitivo:

Exercícios de Aperfeiçoamento Técnico: Os atletas posicionavam-se em grupos de 3 ou 2 a 2 e o objetivo passava por realizar o passe e a receção da bola entre si, através de passe junto ao solo, a meia-altura e longo e até por vezes com combinações diretas ou indiretas. Uma variação era realizar os exercícios em movimento livre pelo espaço.

Exercícios de Resistência: Este trabalho foi unicamente desempenhado de uma forma neste período, através de corrida à volta do campo, sendo o treinador a definir o ritmo da corrida.

Exercícios de Coordenação: Com o auxílio de uma “escada”, os atletas realizavam diversos exercícios para apurar a sua coordenação motora, a técnica de corrida e a agilidade.

Alongamentos: No início da sessão, eram realizados alongamentos dinâmicos, após o aquecimento, por forma a preparar os atletas para a sessão de treino. A meio da sessão de treino, numa pausa prevista durante a parte fundamental e no fim do treino, sempre à voz do treinador adjunto, os atletas realizavam alongamentos (estáticos e/ou dinâmicos) para os diversos músculos mais solicitados durante a unidade de treino. No final do treino situava-se o maior período de alongamentos, desta feita, somente estáticos.

Exercícios de manutenção da posse da bola: Dois grupos numa situação de (4x4), num espaço de 20mx30m em que o objetivo era realizar o maior número de passes seguidos sem que o adversário conseguisse recuperar a bola. Com o objetivo de tornar o exercício mais competitivo, a equipa que tivesse menos tempo em posse da bola era penalizada com uma série de flexões ou abdominais. Outro exercício era em dois grupos de (3x3) + 2 apoios onde o objetivo era igual ao do exercício anterior, sendo que aqui, a equipa em posse da bola estava numa situação de superioridade numérica, pois contava com os dois apoios, que circulavam pelo espaço.

Exercícios de finalização: Realizados maioritariamente com oposição mas em superioridade numérica, procurando finalizar com uma elevada taxa de sucesso, obrigando no entanto, a que a tomada de decisão tivesse de ser feita sem perder muito tempo. Realizavam-se situações de 1x0, 2x1, 3x2 e 4x2, num espaço de 40x25m.

Exercícios Competitivos (Prática de Jogo): Este parâmetro baseou-se nos jogos preparatórios da equipa e também em alguns exercícios onde o objetivo era aperfeiçoar o plano estratégico-tático da equipa para os jogos que se seguiam. Uma progressão seria através de situação formal de jogo GR+10x10+GR em todo o campo de futebol 11.

5.1.2.2. Microciclo Semanal (da sua conceção à sua operacionalização)

Nesta parte e, seguindo um pouco o alinhamento da alínea anterior em que descrevo o microciclo padrão, irei apresentar um microciclo onde abordarei o momento da sua planificação ou conceção até ao momento em que foi colocado em prática e procedemos à sua operacionalização.

Para esta análise escolhi o último microciclo deste período pré-competitivo, por ter sido aquele onde notei uma dedicação extra por parte dos atletas, pois perceberam que o início da competição se aproximava e onde notei uma estabilização dos métodos de treino apresentados pela equipa técnica ao grupo de trabalho, numa planificação da sessão mais cuidada e com intuito de abordar as várias dimensões técnica, tática, física e até mental, motivando os atletas para ultrapassar as suas dificuldades e orientar os seus pensamentos e objetivos para uma forma o mais coletiva possível.

Este foi um microciclo planeado após um jogo de preparação onde nos deslocámos ao Vitalis Park para defrontar o Futebol Clube do Porto. Neste jogo fizemos uma boa primeira parte, onde apesar de não termos tido grande percentagem da posse da bola, nem criado grandes situações de golo, nos apresentámos coesos, com espírito de entreaajuda e união, uma boa resposta para aquilo que pretendíamos para o início do campeonato. Este microciclo 5, composto por quatro unidades de treino consecutivas (como viria a ser padrão ao longo de grande parte da época) terminaria com mais um jogo de preparação, onde a equipa já teria de demonstrar a mesma união e nível de trabalho apresentado no último jogo mas, onde deveria tentar controlar o jogo, com mais posse da bola e criando situações ofensivas, com o intuito de as concretizar com uma elevada taxa de eficácia.

Posto isto, na segunda-feira (15/08/2016), na primeira sessão de treino desse microciclo 5, o objetivo para a sessão foi o de realizar um treino de recuperação física e elevar a moral dos atletas depois da derrota algo pesada (4-0) nesse último sábado, no tal jogo de preparação. Assim sendo, o treino teve uma duração de apenas 65 minutos, onde os atletas iniciaram a sessão com corrida lenta, seguido de um aquecimento com tarefas de passe e

recepção para aperfeiçoamento técnico. Após isto e a habitual hidratação, os atletas desempenharam uma tarefa de jogo reduzido, sendo que aqui o treinador deixou os atletas com maior liberdade criativa para aumentar a moral dos mesmos. Esta foi uma tarefa com um claro objetivo lúdico e recreativo. Terminou o treino novamente com corrida lenta à volta do campo e com alongamentos estáticos.

No dia seguinte, nova sessão de treino, com uma duração de 70 minutos, com um objetivo mais referente à dimensão técnico-tática. Iniciando com tarefas de passe e recepção da bola, em conluio com tarefas de condução da mesma para aperfeiçoamento técnico, seguido de alongamentos dinâmicos para preparar os músculos e articulações para a prática seguinte. Posteriormente foi realizado um exercício de posse da bola em espaço reduzido em igualdade numérica, para que os atletas trabalhassem a manutenção da posse da bola que havia faltado no último jogo de preparação. Sem bola, o objetivo foi a rápida recuperação da mesma, com agressividade e coesão de todos, pressionando como um todo. Feito isto e, após hidratação, os atletas desempenharam um jogo em espaço reduzido, muito semelhante ao exercício anterior mas agora com o objetivo de finalizar nas balizas (uma para cada equipa). Continuando este trabalho progressivo, a equipa continuou o treino e trabalhou um exercício padronizado para o seu processo de construção ofensiva, isto simplesmente com a presença de três médios e três avançados, onde os laterais desempenharam o papel de avançados (extremos) e os centrais de médios. Aqui trabalharam-se os processos ofensivos da equipa. O treino terminou com corrida lenta e um reforço de alongamentos, desta feita estáticos.



Figura 22. Exemplo de um exercício de aperfeiçoamento técnico de passe, recepção e condução da bola.

Passando ao terceiro treino da semana (72 minutos), o de quinta-feira, este foi mais orientado para a prática do jogo e seus constituintes. O treino principiou com um exercício de

mobilização articular sem bola, seguido de uma série de alongamentos dinâmicos. De seguida, passámos novamente para o exercício de posse da bola em espaço reduzido, com o mesmo objetivo do exercício realizado na sessão anterior. A progressão deste exercício foi para um outro exercício de manutenção da posse da bola mas com objetivos táticos múltiplos, o chamado jogo em zona de não pressão, onde uma equipa está em posse da bola com superioridade numérica devido à presença de dois apoios e o objetivo é manter a posse da mesma o máximo de tempo possível. A equipa em inferioridade numérica tem de recuperar a bola, sendo que se for bem sucedida os apoios passam a ser da sua equipa. O objetivo é que a equipa em posse da bola tente mantê-la durante o maior tempo possível, numa zona sem grande pressão, com passes certos, aumentando os seus níveis de confiança. Após hidratação a equipa realizou um jogo de treino em campo inteiro contra a equipa de Juvenis B, com o objetivo de aplicar os conceitos trabalhados neste microciclo. O treino terminou com um reforço de alongamentos estáticos.

No quarto e último treino da semana, composto por somente 64 minutos, o objetivo voltou a ser relativo à dimensão técnico-tática. Iniciámos o treino com um exercício de passe e receção para aperfeiçoamento técnico. Como vinha sendo habitual, passámos para um exercício de manutenção da posse da bola em espaço reduzido, progredindo novamente para o exercício de posse da bola em zona de não pressão como tínhamos feito na última unidade de treino. De seguida realizámos um exercício relativo ao plano estratégico-tático, isto em situação de jogo GR+10x10+GR, com o objetivo de treinar os processos ofensivos e defensivos da equipa. De referir que este tipo de exercício só pôde ser realizado em campo inteiro nesta fase de pré-competição, pois nesta altura tínhamos disponibilidade de espaço para tal uma vez que éramos uma das poucas equipas que já tinha iniciado a sua preparação. Terminámos o treino com uma situação básica de finalização de 3x0 + GR.

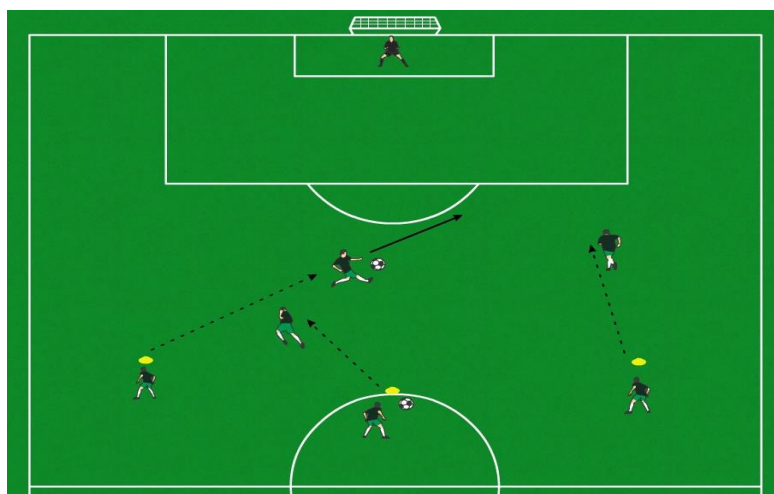


Figura 23. Exemplo de um exercício de finalização de 3x0+GR.

A equipa terminou o microciclo no sábado com um jogo de preparação. Os atletas estiveram muito bem e, para além da coesão defensiva e união já demonstradas no último jogo, demonstraram melhorias no controlo da bola, na manutenção desta e na criação e concretização de várias situações de finalização. Em suma, o microciclo foi bem concebido e operacionalizado, produzindo os efeitos desejados. Nem todos os microciclos deste período tiveram este nível de sucesso mas, o período pré-competitivo terminou da melhor forma possível, deixando a equipa técnica e o grupo de atletas bastante otimistas.

5.1.3. Sessões de Treino

Relativamente a este período pré-competitivo, é apresentado de seguida a tabela (6) representativa do volume total de treino para este período, assim como os volumes dos métodos de preparação geral, dos métodos específicos de preparação geral e dos métodos específicos de preparação. Por último será apresentada a figura 24 que representará o tempo despendido para cada tarefa em específico.

Tabela 6. Valores representativos dos volumes totais do período pré-competitivo.

Período Pré-Competitivo	Total	Total (%)
Calendarização	22/7/2016 - 20/8/2016	
Nº Microciclos	5	
Nº Sessões Treino	17	
Nº Competições Oficiais	0	
Nº Competições Não Oficiais	6	
Volume Competição Oficial	0	0%
Volume Treino (inclui competições não oficiais)	1741'	100%
Volume Métodos Preparação Geral	353'	20%
Volume Métodos Específicos de Preparação Geral	365'	21%
Volume Métodos Específicos Preparação	1023'	59%

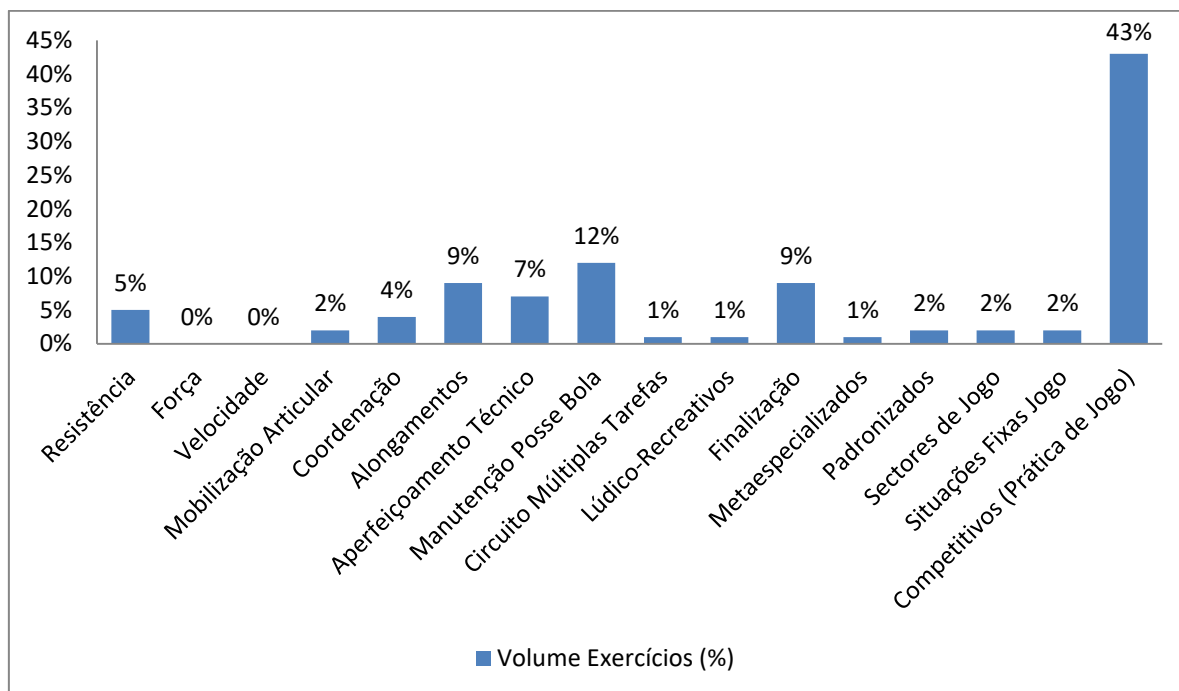


Figura 24. Percentagens dos volumes de cada exercício praticado no período pré-competitivo.

Como nesta fase estávamos em período pré-competitivo, a equipa técnica privilegiou o trabalho dos Métodos Específicos de Preparação, nomeadamente a prática de jogo, em detrimento de um maior volume para outros aspetos, para que os atletas usufríssem de constantes tarefas onde pudessem adquirir e aplicar os princípios de jogo definidos pelo clube e pela equipa técnica. Para além destes exercícios, também se deu alguma importância aos aspetos da finalização, para que a equipa conseguisse aumentar os seus níveis de eficácia neste aspeto, uma vez que o campeonato nacional é um palco muito exigente, onde as oportunidades para finalizar podem não ser abundantes, pelo que devem ser aproveitadas com o máximo de eficácia.

Ao nível dos Métodos Específicos de Preparação Geral, verificou-se alguma preponderância nos exercícios de aperfeiçoamento técnico, uma vez que julgámos ser importante para o desenvolvimento individual trabalhar de forma mais analítica estas ações técnicas. Também se trabalharam os aspetos de manutenção da posse da bola, como uma forma de aquecimento e introdução para a parte fundamental, a prática de jogo.

Por último, em relação aos Métodos de Preparação Geral, a equipa técnica definiu que seria importante o trabalho da resistência, para aumentar a capacidade aeróbia dos atletas, o que por sua vez lhes iria permitir treinar e jogar com maior intensidade, durante um maior período de tempo. Aqui, não se assumiu um trabalho específico para a força e para a velocidade, uma vez que a equipa técnica considerou não serem prioridades neste período, em contraste com os exercícios que aqui se apresentam com maiores volumes. Os exercícios

de alongamentos também tiveram alguma preponderância neste período pré-competitivo, uma vez que seriam uma forma de preparar os diversos segmentos corporais para a prática desportiva (no caso dos alongamentos dinâmicos nos aquecimentos) e também como uma forma de recuperação ativa após o esforço físico e de prevenção de lesões (na parte final dos treinos, no retorno à calma).

5.1.4. Disciplina, Lesões e Controlo do Treino

Neste período pré-competitivo não houve registo de nenhum caso de indisciplina por parte dos atletas do plantel, nem de ninguém da equipa técnica. Foi um período calmo, propício à melhor preparação dos atletas e da equipa para a época que aí se avizinhava.

Também não ocorreram casos de lesões no plantel. As únicas situações registadas prenderam-se apenas a aspetos de cansaço muscular, habituais no período pré-competitivo e também recorrentes para a fase de desenvolvimento maturacional em que os atletas se encontravam. Contudo foram situações pontuais e devidamente acompanhadas e tratadas pelo fisioterapeuta do clube.

Acerca do controlo do treino, no fim de cada sessão de treino, a equipa técnica reunia-se na sala de treinadores da academia para perceber o que tinha corrido bem e o que tinha corrido menos bem no planeamento e orientação da sessão. Também era debatido quem estava em melhor forma física, quem apresentava um rendimento superior ou quem se estava a debater com problemas (quer sejam de ordem física ou de outro tipo). Aqui o intuito seria o de controlar a equipa, por forma a aumentar o desempenho desta para o início da competição. Infelizmente o controlo das cargas de treino e da capacidade física dos atletas foi algo que não foi planeado nem tido em conta pela equipa técnica. A falta de recursos materiais para tal foi uma restrição mas em suma, esse trabalho não foi desenvolvido pois os treinadores principais não o consideraram um fator determinante para o desenvolvimento dos atletas e para o sucesso da equipa. O consequente desempenho da equipa aquém das expectativas e os problemas físicos que vieram a suceder ao longo do período competitivo provam a importância e a preponderância deste controlo do treino, para um melhor desenvolvimento e acompanhamento dos atletas, bem como para um maior e melhor desempenho e sucesso da equipa.

5.2. Período Competitivo

Este período competitivo é habitualmente assumido como um período em que coincidem os treinos com as competições oficiais, sendo que os treinos são orientados para a obtenção de resultados desportivos positivos nos jogos oficiais e também para o

desenvolvimento da equipa e individual dos jogadores. Contudo, só é possível a obtenção destes resultados se o treino proporcionar alterações positivas nos atletas, para que estes apresentem um rendimento igualmente positivo nos momentos competitivos.

Certo é que, com o acumular de treinos e jogos, os atletas possam apresentar sinais de fadiga ou até de sub-rendimento. Para prevenir esta situação, devemos ter em atenção as cargas apresentadas aos atletas. De acordo com Proença (1986), as cargas assumem um papel fundamental no processo de treino. De acordo com o autor, deve ser determinada uma relação ótima entre as capacidades funcionais do atleta e a carga externa que lhe é aplicada, quer seja através de uma unidade de treino ou de um único exercício. Proença (1986) afirma ainda que se a carga for aplicada “por excesso ou por defeito”, indica uma “insuficiente ou inadequada avaliação das capacidades actuais do atleta e do desconhecimento do efeito de determinados estímulos nesse mesmo atleta, nomeadamente, o ritmo de recuperação próprio a estímulos específicos” (Proença, 1986, p. 6). Aqui retiramos a ideia de que é fundamental um ideal planeamento e um constante acompanhamento dos efeitos que as cargas produzem no atleta, por forma a podermos avaliar se devemos mantê-las ou modificá-las, sempre com o pensamento no bem-estar físico e psicológico do atleta e no aumento do seu rendimento desportivo, visando o momento competitivo.

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Este período competitivo foi composto por 30 microciclos, constituídos por 108 sessões de treino, compreendidas entre 22 de agosto de 2016 até 19 de março de 2017, onde estão incluídos os 25 jogos oficiais disputados esta época. Neste período competitivo disputamos o Campeonato Nacional de Juniores C.

Para tal, foi definido um objetivo muito concreto para a equipa, que seria o de atingir a segunda fase da competição, terminando a primeira fase com a melhor classificação possível. Após atingido este feito, a equipa não teria um segundo objetivo bem definido, sendo que a tarefa seria a de disputar cada jogo da segunda fase, alcançando os melhores resultados possíveis, “sonhando” com uma possível presença na fase final. “Sonho” foi mesmo a palavra selecionada pelo coordenador de futebol 11 do clube, quando assumiu a equipa, numa tentativa de motivar os atletas para o que restava da época. Caso a equipa não atingisse a segunda fase, não foi definido nenhum objetivo para tal situação, sendo que decerto se tal se viesse a verificar, iríamos reunir com a coordenação, para uma redefinição de objetivos.

Para este período, foi decidido pela equipa técnica que seriam abordadas e trabalhadas sobretudo as dimensões física e tática, sendo que a dimensão técnica foi

abordada em todas as sessões de treino, em exercícios realizados numa parte inicial da sessão.

Durante este período, a dimensão física foi abordada em três componentes, coordenação motora, velocidade e resistência aeróbia.

De resto, a componente tática foi a mais trabalhada e assumida pela primeira equipa técnica como a principal dimensão a ser praticada neste período competitivo, sempre com o objetivo de que os atletas continuassem a assimilar o melhor possível os princípios e a forma de jogar definidos pelo clube e equipa técnica para esta época. Através de jogos de treino e exercícios que abordassem o plano estratégico-tático, é que se trabalhou esta dimensão. Para esta primeira equipa técnica, a dimensão técnica também assumiu o seu lugar mas unicamente em situações de aquecimento ou de preparação para a parte fundamental do treino, em exercícios básicos de passe e receção.

O segundo treinador já apresentou uma maior preocupação em apresentar aos atletas um maior volume de exercícios de preparação técnica, com diversos exercícios de passe, receção, drible e condução da bola na parte inicial dos treinos. A dimensão tática também foi abordada por este treinador com um volume considerável de exercícios por setores, padronizados e por vagas. Para além disto foram realizados alguns jogos de treino e um enorme volume de exercícios de finalização e de jogos reduzidos.

O terceiro e último treinador só focou a dimensão técnica como uma forma básica de aquecimento e preparação para a parte fundamental. Já a dimensão tática ganhou outra expressão com este treinador, assumindo-a como a principal dimensão a ser trabalhada. Aqui utilizou sobretudo exercícios padronizados, bastantes exercícios de finalização e de jogo reduzido. A componente destinada aos jogos de treino, para aquisição das competências treinadas, também foi bastante valorizada por este treinador.

Este último treinador, também coordenador do futebol 11 do clube e treinador dos Juniores da SAD da UDL, apresentou notáveis semelhanças entre os treinos “táticos” que orientou às duas equipas que treinava. Aqui, julgo que o trabalho no escalão de iniciados difere bastante daquele destinado ao escalão de juniores, onde no primeiro acredito que deve ser mais valorizada a dimensão técnica. Até pelo nível de maturação entre uns e outros, os treinos destes escalões devem abordar e valorizar componentes diferentes, pelo que nunca poderão ser muitos semelhantes, pois deverão ter objetivos de trabalho e preparação individual distintos.

Todos estes dados podem ser comprovados pelo conteúdo presente nas tabelas e figuras apresentadas nos seguintes pontos deste documento.

5.2.2. Microciclos

5.2.2.1. Microciclo Padrão

Relativamente a este microciclo padrão, neste período competitivo irei apresentar o microciclo padrão que engloba os três treinadores que esta época orientaram a equipa, claro que cada um no seu momento, mais o microciclo 12 que foi a semana de transição entre a saída da primeira equipa técnica e a entrada do segundo treinador, semana essa que foi orientada pelo então coordenador geral do clube que, como já foi explicado neste documento, também acabou por sair. Só na alínea 5.2.3 se fará uma análise mais pormenorizada sobre cada treinador e as preferências de cada um ao nível dos volumes de treino de MPG, MEPG e MEP pois, na presente alínea, o que se pretende é desvendar um microciclo padrão de todo o período competitivo, tal como foi realizado para o período pré-competitivo.

Após a tabela 7 que ilustra o tal microciclo padrão, farei uma análise geral sobre o mesmo e acerca dos exercícios a que os atletas foram sujeitos em maior volume, pois existiram alguns esquemas utilizados por todos os treinadores, sendo que com algumas alterações, com o tal “cunho” pessoal de cada um.

Tabela 7. Microciclo padrão para o período competitivo.

Microciclo Padrão Período Competitivo		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo	Total (%/minutos)
Jogos Oficiais							16% (280')	84% (1470')	100% (1750')
MPG	Resistência	<u>37%</u> (2)	<u>63%</u> (3)						100% (67')
	Força								0% (0')
	Velocidade	4% (2)	22% (16)	<u>27%</u> (19)	23% (16)	<u>24%</u> (17)			100% (360')
	Mobilização Articular	<u>16%</u> (4)	19% (6)	20% (6)	<u>32%</u> (9)	13% (4)			100% (157')
	Coordenação	4% (2)	<u>29%</u> (11)	<u>33%</u> (14)	13% (6)	21% (9)			100% (232')
	Alongamentos	5% (4)	22% (22)	<u>26%</u> (26)	<u>24%</u> (26)	<u>23%</u> (23)			100% (555')
MEPG	Aperfeiçoamento Técnico	<u>6%</u> (6)	21% (17)	<u>29%</u> (24)	<u>22%</u> (23)	<u>22%</u> (23)			100% (903')
	Manutenção Posse Bola	3% (3)	<u>34%</u> (18)	<u>25%</u> (14)	<u>29%</u> (16)	9% (7)			100% (839')
	Circuito Múltiplas Tarefas		<u>36%</u> (2)	12% (1)	<u>43%</u> (2)	9% (1)			100% (56')
	Lúdico-Recreativos	<u>8%</u> (3)	<u>26%</u> (15)	<u>23%</u> (15)	21% (15)	<u>22%</u> (15)			100% (575')
MEP	Finalização	2% (2)	24% (19)	22% (23)	<u>28%</u> (20)	<u>24%</u> (23)			100% (2352')
	MetaEspecializados	4% (1)	30% (8)	<u>51%</u> (10)	10% (2)	5% (2)			100% (494')
	Padronizados	5% (1)	7% (3)	<u>45%</u> (11)	14% (4)	<u>29%</u> (8)			100% (604')
	Sectores de Jogo	<u>11%</u> (2)	32% (6)	16% (3)	<u>41%</u> (6)				100% (330')
	Situações Fixas Jogo			5% (1)	6% (2)	<u>89%</u> (17)			100% (320')
	Competitivos (Prática Jogo)	<u>8%</u> (2)	14% (4)	<u>35%</u> (11)	28% (8)	<u>15%</u> (10)			100% (1163')
Minutos e Percentagem de Treino por Dia Semanal		5% (444')	22% (1978)	27% (2466)	24% (2178)	22% (1941)			100% (9007')

Tendo em conta os 30 microciclos deste período competitivo e, para uma melhor compreensão, realcei a amarelo as maiores percentagens da tabela e a cor azul as segundas maiores, isto para cada exercício e quando existem, sendo que defini como exercícios padrão só aqueles que se repetem em pelo menos um terço dos microciclos totais deste período competitivo, logo num mínimo de 10 microciclos em 30 existentes, caso contrário só foram realizados a título algo esporádico. De referir também que sublinhei os dois exercícios mais realizados (ao nível da percentagem dos seus volumes) em cada dia da semana, isto para cada método de preparação, para uma melhor percepção de qual o tipo de trabalho mais valorizado para cada dia da semana e para cada método de preparação. Os valores desta tabela foram arredondados para números inteiros, para uma melhor leitura e compreensão.

Habitualmente treinávamos quatro dias por semana, ou seja, de terça a sexta, sendo que a segunda-feira e o sábado eram os dias regularmente destinados às folgas semanais, com o domingo a ser o dia de competição. Contudo, os dias de treino e de competição poderiam ser alterados consoante os calendários da Federação Portuguesa de Futebol e também de acordo com a disponibilidade de campo organizada pela coordenação do clube. No entanto, o treinador principal também tinha sempre uma palavra a dizer, caso desejasse treinar em certos dias ou um determinado número de vezes. Com a chegada do último treinador, foi mais habitual treinarmos três vezes por semana do que as anteriores quatro, pois ele acreditava que os atletas poderiam estar a atingir um ponto de saturação, sendo que mais uma folga semanal poderia ser benéfica, até para uma melhor frescura física.

Como pode ser comprovado pela tabela 7, neste período competitivo, a segunda-feira foi o dia menos utilizado para os treinos, como já tinha ficado registado. Para os restantes dias da semana, houve uma enorme variedade de exercícios e de tarefas trabalhadas, demonstrando uma grande variedade de trabalho realizado, sem um dia específico para tal. Neste conjunto de tarefas dispostos por todos os dias, compreendidos de terça a sexta-feira, estão diversos exercícios de aperfeiçoamento técnico (fundamentalmente tarefas de passe, receção e controlo da bola), exercícios de manutenção da posse da bola (fundamentalmente situações de superioridade e igualdade numérica), exercícios lúdico-recreativos (fundamentalmente “meinhos” e “Futvólei”), tarefas de velocidade e coordenação motora no início dos treinos e séries de alongamentos dinâmicos na parte do aquecimento e estáticos no fim dos mesmos, para uma melhor recuperação ativa) e muitos exercícios de finalização (fundamentalmente jogos reduzidos e diversas formas de processo ofensivo sem grande oposição, com o intuito de finalizar bastante).

No entanto, a terça-feira fica marcada por uma maior variedade de MEPG, nomeadamente os exercícios já aqui mencionados de manutenção da posse da bola. À quarta-feira e quinta-feira, existe uma enorme disposição de exercícios de MEPG e MPG, sendo que nenhum tipo de tarefas apresenta destaque em relação às demais, visto que à quinta-feira já se começa a aperceber um acréscimo do volume de treino destinado a tarefas de finalização. Por fim e, concluindo esta parte do microciclo padrão, às sextas-feiras continua a tal grande disposição de exercícios de MEPG e MEP, sendo aqui um dia mais destinado a tarefas de finalização e sobretudo ao treino de situações fixas de jogo, que aqui assumem o seu dia padrão.

Para concluir, é de salientar que, neste período competitivo, os MEP são os que se assumem como os métodos predominantes nesta época, nomeadamente pelo enorme volume de exercícios de finalização utilizados e também pelos exercícios competitivos, ou seja, tarefas que têm na sua génese a prática de jogo. De seguida temos os MEPG, que se

sobressaem sobretudo pelo volume de exercícios de aperfeiçoamento técnico e de manutenção da posse da bola. Por último ficam os MPG, com as séries de alongamentos a assumirem maior destaque.

5.2.2.2. Microciclo Semanal (da sua conceção à sua operacionalização)

Para demonstrar a conceção e a operacionalização de um microciclo semanal escolhi um microciclo do último treinador a orientar a equipa (o atual coordenador de futebol 11 do clube), por ter sido aquele que também acompanhou a equipa desde o início da época, pois esteve sempre envolvido no clube, mesmo antes de ser treinador da equipa. Qualquer um dos outros treinadores só acompanhou a equipa no breve período em que a orientaram. O microciclo selecionado foi o 31, semana em que foram orientadas três sessões de treino, algo habitual com este novo treinador e em que vínhamos de três vitórias consecutivas, as duas últimas contra adversários que mantinham lugares no topo da classificação, mantendo este novo treinador o seu trajeto invicto desde que assumiu a equipa. Ou seja, este foi um dos melhores momentos da equipa, onde se notou claramente uma subida de rendimento dos atletas, bem como uma renovada vontade de lutar e tentar alcançar o tal “sonho” de uma presença na fase final do campeonato. Na jornada seguinte iríamos disputar um “derby” entre equipas vizinhas, contudo o jogo seria em casa, com o adversário numa posição algo desconfortável, no fundo da tabela classificativa. No entanto, nós tínhamos subido alguns degraus com esta renovada crença. O facto de termos perdido contra este adversário na primeira volta, ainda nos traria um acréscimo de motivação para os vencer.

Ao contrário do que era habitual, o jogo desta próxima jornada não seria ao domingo mas sim ao sábado. Como tal, os atletas tiveram a segunda-feira de folga, para repousar do jogo do passado domingo e apontámos a sexta-feira também como dia de folga, para os atletas terem um mínimo de 24 horas de repouso antes do desafio. Esta foi a justificação para as três sessões desta semana em detrimento das quatro habituais. As nossas três sessões de treino foram consecutivas, de terça (14/02/2017) a quinta (16/02/2017).

O primeiro treino, com uma duração de 85 minutos, foi orientado por mim, devido à indisponibilidade do treinador principal em orientar os treinos neste dia da semana, devido à coincidência com os treinos da outra equipa que orientava. Contudo, a sessão foi planificada por mim em conluio com os desígnios do técnico principal. O objetivo seria o de realizar um treino mais técnico, onde pudéssemos abordar as várias vertentes da dimensão técnica com um sublime princípio da dimensão tática. Para tal, iniciámos o treino com um exercício em duas colunas de mobiliação articular, seguido de um exercício simples de passe e de receção da bola, com os atletas a posicionarem-se frente a frente em grupos de 3 ou 4. Passámos desta tarefa para um exercício de manutenção da posse da bola em espaço reduzido, de

25mx30m, isto em igualdade numérica. Terminámos esta parte de aquecimento com um exercício de coordenação motora com o auxílio de uma “escada” e com uma progressão de umas saídas em aceleração num espaço de 10 metros, onde o objetivo se focava nos atletas demonstrarem uma rápida reação e aceleração ao sair da “escada”. Após pausa para hidratação, na parte fundamental realizamos alguns exercícios básicos de finalização de 3x0+GR, 3x1+GR e 3x2+GR, com o objetivo de trabalhar a eficácia da equipa, sem oposição e depois de se adaptarem, com o aumento da complexidade da tarefa, já com oposição. Os defesas teriam também de se adaptar ao trabalho defensivo em inferioridade numérica, onde o seu objetivo seria o de evitar golos, mantendo a bola longe da baliza, sempre em comunicação com o guarda-redes. Terminámos o treino com jogo reduzido, com uma componente mais livre e com espaço para a criatividade dos atletas, com o jogo de equipa sempre presente. No fim da sessão, um “penalty” para cada atleta, isto com uma componente mais lúdica, terminando com uma série de alongamentos estáticos.

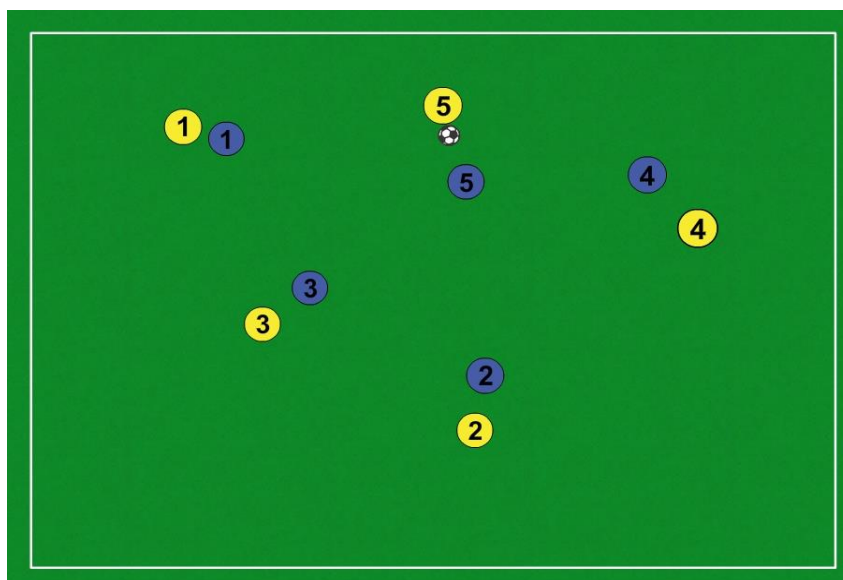


Figura 25. Exemplo de um exercício de manutenção da posse da bola, em igualdade numérica e em espaço reduzido.

O segundo treino da semana, com uma duração de 80 minutos, já foi orientado pelo técnico principal, que voltou a apostar na dimensão tática como parte indispensável do treino. O aquecimento manteve a lógica do treino anterior, mas com uma variação dos exercícios apresentados, contudo com o mesmo objetivo. Iniciamos com mobilização articular, passamos para um exercício de passe e receção da bola com os atletas dispostos em “Y”, a realizar várias tarefas de passe, receção, combinações diretas e condução da bola, seguido de uma

série de alongamentos dinâmicos e uma tarefa para treino do tempo de reação em 5 metros, a um estímulo proveniente do treinador (neste caso, o apito). Após hidratação, seguiu-se de imediato a parte fundamental. Aqui o treinador orientou um exercício padronizado com defesas, médios e avançados, como vinha sendo habitual nos seus treinos. Foi uma tarefa algo demorada, onde o treinador quis que os atletas compreendessem e aplicassem os seus princípios de jogo. No fim, jogo reduzido em que o treinador implementou uma elevada intensidade de trabalho, não deixando os atletas abrandar o seu ritmo, sempre a trabalhar ao máximo as transições defesa-ataque e ataque-defesa. No fim, uma série de alongamentos estáticos.

Na última sessão de treino da semana, com uma duração de 80 minutos, o treino iniciou logo com um exercício de passe e receção da bola um pouco mais complexo que os apresentados nos últimos treinos, com tarefas de passe longo, passe em desmarcação e com um objetivo mais específico de colocar a bola em passe de rutura. Contudo, o exercício tinha o intuito de trabalhar a dimensão técnica. De seguida uma série de alongamentos dinâmicos e um exercício para trabalhar a aceleração num espaço de 10 metros. O treinador principal, após pausa para hidratação, orientou novamente um exercício padronizado, muito semelhante ao apresentado na sessão anterior, mas desta vez com menos volume, onde o objetivo era o de aperfeiçoar as competências adquiridas na última sessão. De seguida, jogo em espaço reduzido, com uma intensidade média, onde o treinador exigiu concentração mas deu liberdade para uma maior criatividade. Acabámos a sessão de treino com um trabalho de esquemas táticos, um “penalty” para cada atleta com uma vertente lúdica e uma série de alongamentos estáticos para terminar a sessão.

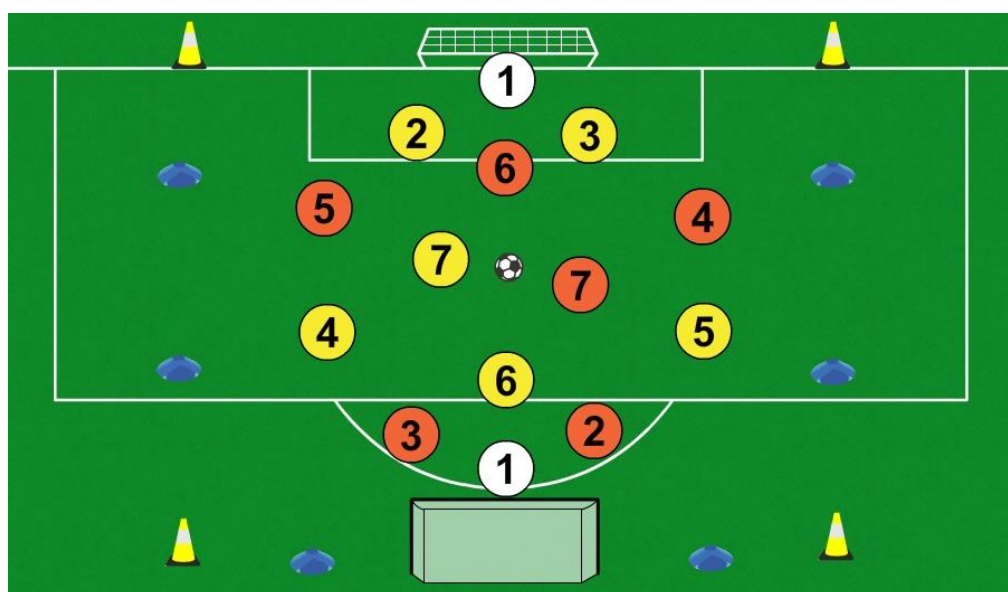


Figura 26. Exemplo de um exercício de jogo em espaço reduzido.

O microciclo correu bem mas houve alguma resistência por parte dos atletas para os exercícios padronizados, visto que ocuparam grande parte dos treinos e, segundo a opinião que recolhi de alguns atletas, sentiram-se algo "presos" às tarefas táticas exigidas para eles. O jogo que culminou o microciclo 31 começou bem, onde marcamos golo ainda nos primeiros 20 minutos da partida mas, depois baixamos o ritmo. No entanto, consolidamos o controlo total do jogo na primeira parte. Ao intervalo, o treinador insistiu para os atletas defenderem bem o resultado. A verdade é que a segunda parte foi algo negativa, perdemos o controlo do jogo, deixámos de atacar e o adversário saiu de nossa casa com um ponto conquistado. Este foi um resultado que nos custou muito, onde o próprio treinador no fim do jogo deu a entender que agora ia ser muito difícil de alcançar o tal "sonho" da terceira fase. Esta sessão foi a escolhida pois, foi aqui que o "efeito do novo treinador" se extinguiu. Após este jogo, só conquistámos mais uma vitória, que foi na última jornada, perante o último classificado. A partir deste momento, os atletas voltaram a treinar como vinha sendo habitual, algo desanimados, onde os seus rostos claramente espelhavam os de uma equipa que desistiu, se é que alguma vez chegou a acreditar e a lutar por algo. Todas estas mudanças não foram em nada benéficas para eles, pois não conseguiram um trabalho contínuo e progressivo, nem se uniram em torno de um objetivo comum, pois o grupo de trabalho que rodeou os atletas alterou demasiadas vezes.

5.2.3. Sessões de Treino

Relativamente a este período competitivo, é apresentado de seguida uma tabela (8) representativa do volume total de treino para este período, assim como os volumes dos métodos de preparação geral, dos métodos específicos de preparação geral e dos métodos específicos de preparação. Por último, será apresentada uma figura (27) que representa a percentagem do volume de treino para cada tarefa em específico. A seguinte tabela 8 e a figura 27 comprovam o que foi descrito anteriormente relativamente ao microciclo padrão, como pode ser observado.

Tabela 8. Valores representativos dos volumes totais para o período competitivo.

Período Competitivo	Total	Total (%)
Calendarização	22/8/2016 - 19/3/2017	
Nº Microciclos	30	
Nº Sessões Treino	108	
Nº Competições Oficiais	25	
Nº Competições Não Oficiais	0	
Volume Competição Oficial	1750'	100%
Volume Treino (inclui competições não oficiais)	9007'	100%
Volume Métodos Preparação Geral	1371'	15,2%
Volume Métodos Específicos de Preparação Geral	2373'	26,4%
Volume Métodos Específicos Preparação	5263'	58,4%
Tempo Total Treino + Competição Oficial	10757'	

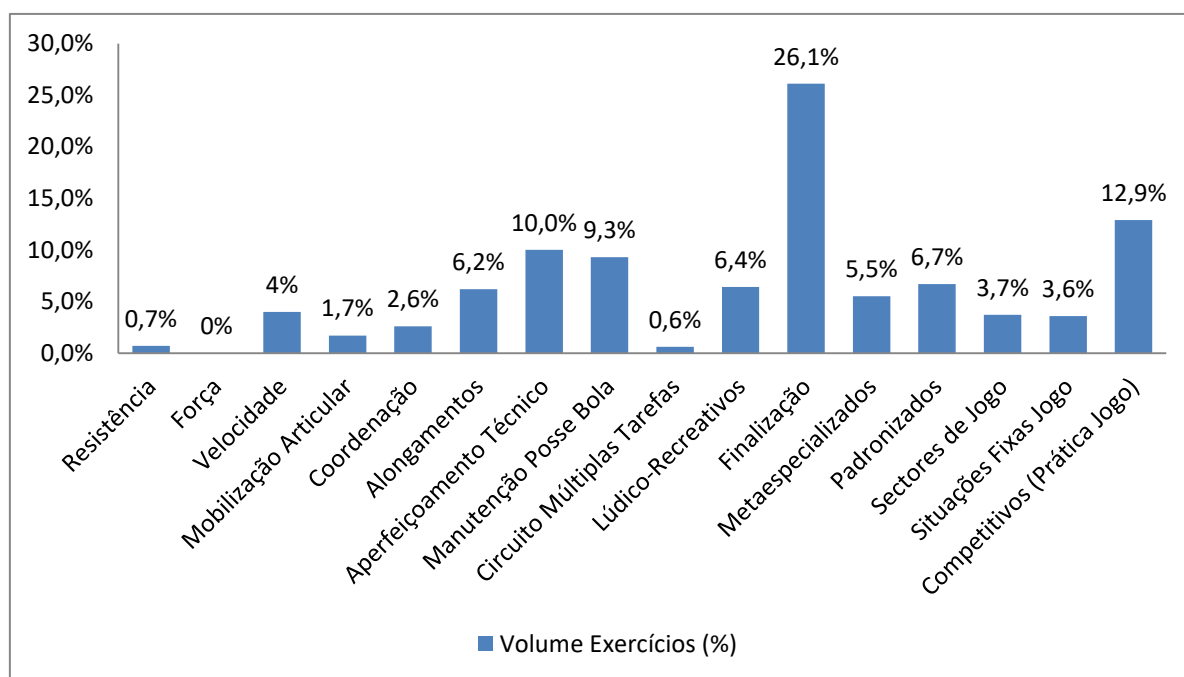


Figura 27. Percentagens dos volumes de cada exercício praticado no período competitivo.

Como pode ser visualizado na tabela 8, foram realizados mais exercícios relativos aos Métodos Específicos de Preparação (58,4%), tal como tinha acontecido no período pré-competitivo. Esta situação explica-se pelo facto de que quem assumiu a equipa, insistiu na questão da preparação tática, realizando inúmeras tarefas com vista à aquisição dos princípios de jogo da equipa, por parte dos atletas. Também se voltou a focar bastante nos exercícios de finalização (26,1%), por forma aumentar a eficácia da equipa que, como já expliquei, devido à enorme competitividade do campeonato nacional, tinha de ser trabalhada

para ser possível aproveitar com maior eficácia as oportunidades de golo que a equipa tinha, que não eram abundantes.

Contudo, a maior diferença deste período competitivo, relativamente ao pré-competitivo, foi que nesta fase se deixou de trabalhar de forma mais volumosa a resistência e se começou a trabalhar a velocidade de forma mais específica, nomeadamente nos aspetos da aceleração em 10 metros e do tempo de reação a um estímulo proveniente do treinador.

Apresentada esta parte relativa aos volumes de treino para o período competitivo, de seguida segue uma análise sobre as fases de cada treinador. Para tal, serão apresentadas duas figuras, uma relativa ao volume dos métodos de treino (figura 28) e outra sobre o volume dos exercícios apresentados (figura 29), onde serão comparadas as percentagens destes volumes entre as três equipas técnicas que orientaram a equipa. Posto isto, farei uma análise aos valores obtidos, identificando as principais diferenças entre cada treinador. De referir que no período de transição entre a saída da primeira equipa técnica e a entrada do segundo treinador, o então coordenador geral do clube, que se viria a demitir passado pouco tempo, assumiu a equipa nesse breve período de uma semana (microciclo 12). Contudo, não faz sentido analisar esse microciclo pois foi uma situação isolada, onde o objetivo foi assegurar a continuação dos treinos e o acompanhamento da equipa até a entrada do novo treinador.

Primeiro treinador:

Esta equipa técnica orientou a equipa em todo o período pré-competitivo, sendo que neste período competitivo o fez durante mais 6 microciclos, compreendidos de 22/08/2016 a 02/10/2016. Ao todo, neste período competitivo, a equipa técnica orientou 24 sessões de treino, num total de 1676 minutos e 6 jogos oficiais, o que perfaz um total de 420 minutos de competição.

Segundo treinador:

Este segundo treinador orientou a equipa durante 15 microciclos, compreendidos de 11/10/2016 a 17/01/2017. No entanto, no último microciclo acabaria por só orientar o primeiro treino dessa semana, sendo demitido nesse dia, após a sessão de treino. Neste período, a equipa técnica orientou 51 sessões de treino, num total de 4593 minutos e 10 jogos oficiais, num total de 700 minutos de competição.

Terceiro treinador:

Este terceiro e último treinador, o atual coordenador de futebol 11 do clube, orientou a equipa neste período competitivo durante 9 microciclos, compreendidos entre 18/01/2017 e 19/03/2017. Neste período a equipa técnica orientou 29 sessões de treino, num total de 2443 minutos e 7 jogos oficiais, num total de 490 minutos de competição.

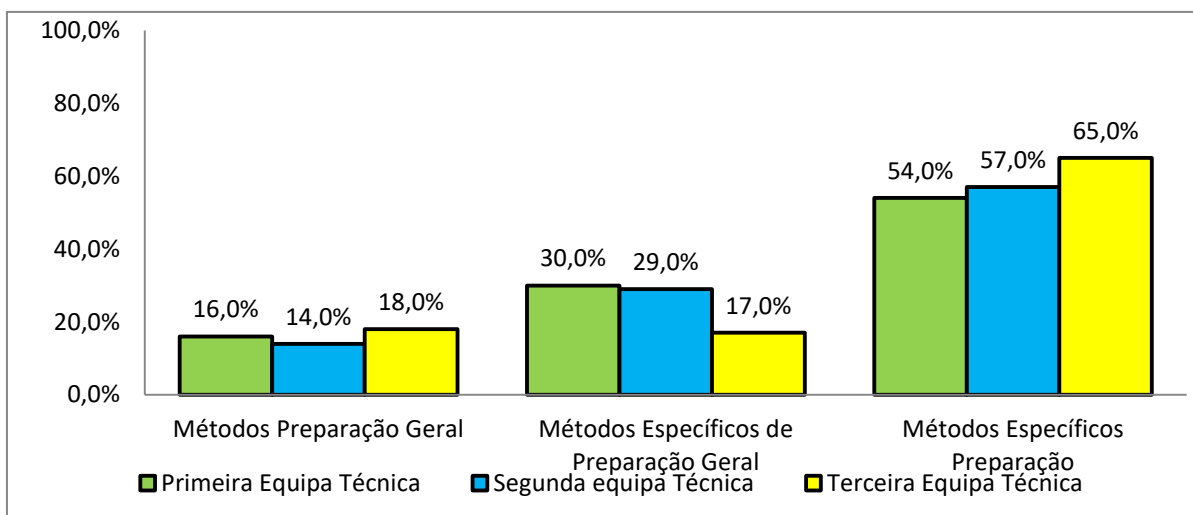


Figura 28. Percentagens dos volumes de treino de cada método de preparação, no período competitivo, relativos às três equipas técnicas.

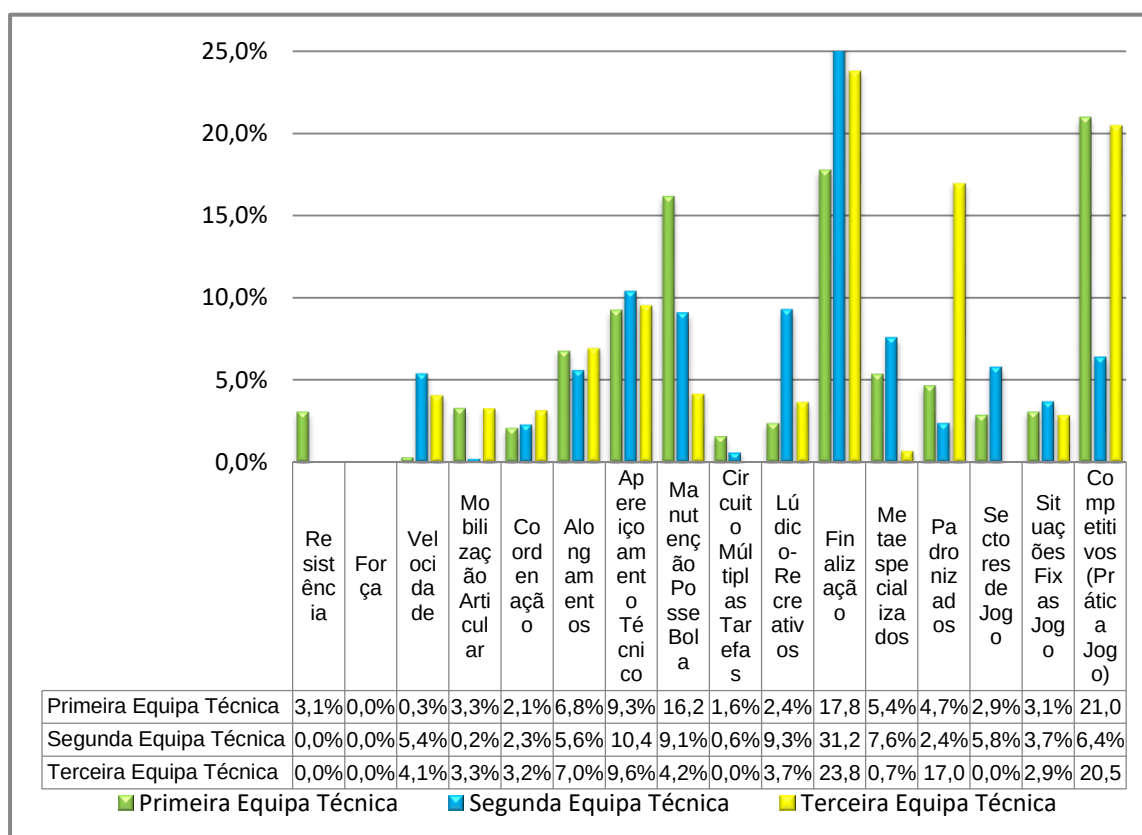


Figura 29. Percentagens dos volumes de treino de cada exercício dos métodos de preparação, no período competitivo, relativos às três equipas técnicas.

Observando a figura 28 e concebendo agora uma análise entre os três treinadores que, a dada altura orientaram a equipa, é de salientar que os dois primeiros treinadores deram uma maior preponderância aos métodos específicos de preparação, isto em mais de 50% do volume total de treino que orientaram. Tanto a primeira equipa técnica como o segundo treinador trabalharam em segundo lugar os métodos específicos de preparação geral nas percentagens de 30% e 29% respetivamente, sendo que os métodos de preparação geral só ocuparam respetivamente 16% e 14% dos seus volumes de treino. Já o terceiro treinador utilizou os MEP de forma ainda mais dominante, a ocupar 65% do seu volume total de treino, sendo que as percentagens dos volumes de MPG e MEPG tiveram muito menos preponderância na sua preparação, com valores de 18% e 17% respetivamente.

Por forma a poder dar um melhor sentido a estes valores e analisando desta feita a figura 29 ilustrada acima, para cada treinador, podemos perceber quais foram os exercícios predominantes nas suas escolhas e, desta forma, quais foram os métodos de trabalho de cada um e qual a influência que transmitiram aos atletas.

A primeira equipa técnica deu grande privilégio aos exercícios de carácter competitivo (21% do volume total de treino), nomeadamente tarefas para a prática de jogo, para que a equipa adquirisse os princípios que tanto foram trabalhados. De seguida foram treinados os aspetos relacionados com a finalização (17,8% do volume total de treino) e com a manutenção da posse da bola (16,2% do volume total de treino), sendo que ainda foi dado algum relevo às tarefas de aperfeiçoamento técnico dos atletas (9,3% do volume total de treino). Com isto é possível perceber que esta primeira equipa técnica teve uma preocupação extra em colocar a equipa a jogar segundo os seus princípios e ideias, possivelmente descurando um pouco as dimensões técnica e física destes atletas, que ainda necessitam muito deste tipo de trabalho, ainda para mais numa altura em que estavam numa fase de desenvolvimento e maturação física.

O terceiro treinador a orientar a equipa teve uma mentalidade e preparação muito semelhantes a este primeiro, visto que deu relevo aos exercícios de aperfeiçoamento técnico mas não de forma muito exaustiva (9,6% do volume total de treino), tendo também demonstrado uma enorme inclinação para tarefas táticas, nomeadamente exercícios competitivos (20,5% do volume total de treino) e padronizados (17% do volume total de treino), tendo a finalização assumido também a sua preponderância (21% do volume total de treino), como de resto aconteceu com todos os técnicos. Aqui se percebe a tremenda importância dada aos aspetos táticos, ainda maior que a demonstrada pelo primeiro treinador, sendo que não se pode deixar de notar uma tremenda semelhança entre o trabalho realizado para este escalão de iniciados, comparativamente ao que este mesmo treinador realiza na sua equipa de juniores (trabalho esse que observei e acompanhei). Ora, o trabalho nestes dois escalões

nunca pode ser precisamente o mesmo, visto que os atletas desta equipa de iniciados, como já foi referido anteriormente, necessitam de outro tipo de competências. Claro que no escalão de juniores, este trabalho tático já se compreende pois, esses atletas já estão num processo de maturação muito mais evoluído e numa fase de pré-seniores. Até psicologicamente, estando muitos deles numa fase já adulta ou muito próxima dessa, já assimilam e processam melhor este trabalho tático.

Passando agora para uma análise ao segundo treinador que orientou a equipa, este foi um técnico que, apesar de também descurar um pouco a dimensão física dos atletas, também não deu grande relevo à dimensão tática, focando-se essencialmente nos aspetos do aperfeiçoamento técnico (10,4% do volume total de treino), de manutenção da posse da bola (9,1% do volume total de treino) e da componente lúdica (9,3% do volume total de treino), que tanta importância ainda assume nesta fase de adolescência dos atletas. Se os atletas não adquirirem o prazer de praticar esta modalidade e de “jogar o jogo” e, se em vez disso, iniciarem já processos muito mecanizados e repletos de rigidez tática, então nunca o virão a adquirir, acabando por perder o interesse nesta e até noutras práticas desportivas. Seguindo uma linha que já vinha e viria a ser seguida por todos os técnicos, a finalização ocupou uma enorme preponderância na preparação deste treinador (31,2% do volume total de treino), mais ainda que em relação aos outros dois técnicos. Este foco no trabalho ofensivo também é algo próprio destas idades mais jovens, onde os atletas apreciam realmente este tipo de exercícios, que ainda lhes permite uma grande liberdade criativa, que o trabalho defensivo em si não permite.

Concluindo, tanto o primeiro treinador como o último, são treinadores bastante experientes mas, talvez se tenham focado em demasia nos aspetos táticos, fazendo com que os atletas apresentassem alguma saturação para tais tarefas. Contudo, foram treinadores que conseguiram comunicar bastante bem com os atletas, incentivando-os a trabalhar como desejavam. Já o segundo treinador deu um maior relevo aos aspetos técnicos dos atletas mas nunca conseguiu manter uma relação saudável com eles nem comunicar bem com os mesmos, sendo que a sua relação nunca foi muito próxima, permanecendo algo distante e “fria”. Tudo isto torna difícil incrementar a motivação dos atletas para que cumprissem o que lhes era pedido.

Em suma, todos estes treinadores são experientes e excelentes pessoas todavia, se os resultados atingidos por cada um não foram os desejados, talvez seja por que se preocuparam em demasia com a forma de jogar da equipa, em vez de se focarem mais nos aspetos individuais de cada atleta, nas suas preocupações e motivações e essencialmente, em trabalhar e incrementar o espírito de equipa deste grupo, levando-os a unir-se num só, em

vez de “remar” cada um para seu lado, como se veio a verificar ao longo de praticamente toda a época.

5.2.4. Disciplina, Lesões e Controlo do Treino

Neste período competitivo não houve registo de nenhum caso grave de indisciplina por parte dos atletas do plantel, nem de ninguém da equipa técnica. Claro que ocorreram algumas situações de atletas que se apresentaram em alguns períodos mais sensíveis, onde se mostravam mais suscetíveis à crítica, ou até de atletas que foram perdendo um pouco a motivação e isso notou-se no seu baixo índice de trabalho em treino. Contudo, não se pode chamar a estes casos de indisciplina. No entanto, acredito que são casos que se foram arrastando pelos diversos treinadores, onde todos tiveram conhecimento do mesmo e nenhum tentou resolver o assunto. Se o tivessem feito, talvez poderiam ter alcançado uma melhor união na equipa, o que decerto poderia levar à conquista de melhores resultados desportivos.

Creio que nestes casos, bastaria o treinador ter delineado uma linha de ação. Ou seja, numa primeira fase, as conversas e palestras de grupo realizadas pelos diversos treinadores que orientaram a equipa não resultaram num melhor espírito de equipa, isto porque numa situação coletiva existe uma certa resistência em se falar abertamente dos problemas existentes, notando-se uma falta de confiança para tal, por parte dos atletas em relação ao treinador. Aqui e, numa segunda fase, o treinador deveria ter tentado comunicar de forma individual com os atletas que apresentaram os tais índices de desmotivação ou saturação para o trabalho de equipa. Aí, numa situação individual, num ambiente também cómodo e isolado, decerto que os atletas em questão, já iriam ter um certo conforto para explicar o porquê da falta de interesse que vinham demonstrando. Depois de ouvir o atleta, o treinador numa terceira fase, deveria trabalhar para auxiliar o atleta a superar os seus problemas, oferecer-lhe um apoio emocional e ajudá-lo a redirecionar os seus objetivos, com vista a um maior desenvolvimento individual mas sobretudo, a uma maior dedicação para o trabalho em equipa. Este processo simples, se adotado por qualquer um dos treinadores que orientaram a equipa, acredito que pudesse ter surtido um efeito positivo e significativo na união da equipa e, por sua vez, na obtenção de melhores resultados desportivos.

Não houve registo de lesões graves, ou seja, que implicassem um período de recuperação longo, isto através dos treinos e jogos. Contudo, tivemos um atleta que fraturou um dedo do pé na escola, o que implicou um período de recuperação de 7 semanas, outro que teve de ser operado de urgência a uma apendicite, o que implicou quase 2 semanas de paragem e ainda outros dois que fizeram entorses nos respetivos tornozelos direitos, um num treino e outro no jogo (em momentos distintos), o que levou a um período de paragem de 2 semanas a cada um, até à total recuperação dos atletas. No último jogo da época, um dos

nossos atletas chocou com um adversário e o resultado foram duas costelas fraturadas, pelo que ficou a ser tratado por uma clinica associada ao clube até à sua total recuperação. De resto, as únicas situações registadas prenderam-se apenas a aspetos de cansaço muscular e de choques entre atletas, habituais para estes períodos onde os atletas estão sujeitos a muitos minutos de treino e jogos, num nível competitivo muito exigente como é o campeonato nacional. Apesar de habituais, foram situações algo recorrentes para alguns atletas da equipa, o que dificultou por vezes a preparação do grupo para os jogos. Alguns atletas também apresentaram algumas queixas ao nível da articulação do joelho, que o fisioterapeuta do clube classificou como “dores de crescimento” normais para a fase de desenvolvimento maturacional em que os atletas se encontravam. Estas dores, que surgiram a cinco atletas da equipa, impossibilitavam-nos de continuar o treino mas, no treino seguinte, com o devido tratamento em progresso, já estavam disponíveis a 100% para trabalhar. Contudo, estas foram situações pontuais e que, foram devidamente acompanhadas e tratadas pelo fisioterapeuta do clube.

Acerca do controlo do treino, a primeira equipa técnica, no fim de cada sessão de treino, continuou a realizar as tais reuniões na sala de treinadores da academia para perceber o que tinha corrido bem e o que tinha corrido menos bem no planeamento e orientação da sessão. Também era debatido quem estava em melhor forma física, quem apresentava um rendimento superior ou quem se estava a debater com problemas (quer sejam de ordem física ou de outro tipo). No entanto, acredito que esta terá sido uma forma insuficiente de realizar o controlo do treino, pelo desempenho da equipa que se revelou aquém das expectativas e pelos problemas físicos (cansaço muscular) recorrentes que vieram a suceder ao longo deste período, que acredito que pudessem ter sido resolvidos com uma adaptação das cargas para os atletas que apresentaram maiores dificuldades físicas. Os treinadores que sucederam também não apresentaram qualquer plano para realizar um melhor controlo do treino, ainda que as tais reuniões continuassem a existir, mas isto unicamente através de conversas informais, sem a mesma preponderância das realizadas com a primeira equipa técnica, o que claramente foi insuficiente, pelo fraco e inconsequente conteúdo retirado delas.

Apesar do plantel reduzido ao nível da quantidade de atletas, para o enorme potencial dos mesmos, acredito que melhores resultados poderiam ter sido alcançados, sendo este um dos fatores que deveria ter sido explorado, dada a sua importância no nível de desempenho que desejamos que um atleta e a sua equipa atinjam.

5.3. Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo

Nesta fase do relatório irei analisar e comparar os dois períodos aqui já mencionados, o pré-competitivo e o competitivo, identificando as principais diferenças e/ou semelhanças entre ambos. Para tal, seguem uma tabela (9) e duas figuras (30 e 31), acompanhadas de uma reflexão e análise às mesmas.

Tabela 9. Dados comparativos entre o período pré-competitivo e o período competitivo.

Período Pré-Competitivo (PPC) vs Competitivo (PC)	PPC		PC		PPC + PC	
Calendarização	22/7/2016 - 20/8/2016		22/8/2016 - 19/3/2017		22/7/2016 - 19/3/2017	
	Total	Total (%)	Total	Total (%)	Total	Total (%)
Nº Microciclos	5	14,3%	30	85,7%	35	100%
Nº Sessões Treino	17	13,6%	108	86,4%	125	100%
Nº Competições Oficiais	0	0%	25	100%	25	100%
Nº Competições Não Oficiais	6	100%	0	0%	6	100%
Volume Competição Oficial	0	0%	1750'	100%	1750'	100%
Volume Treino (inclui competições não oficiais)	1741'	16,2%	9007'	83,8%	10748'	100%
Volume Métodos Preparação Geral	353'	20%	1371'	15,2%	1724'	16%
Volume Métodos Específicos de Preparação Geral	365'	21%	2373'	26,4%	2738'	25,5%
Volume Métodos Específicos Preparação	1023'	59%	5263'	58,4%	6286'	58,5%
Tempo Total Treino + Competição Oficial	1741'	13,9%	10757'	86,1%	12498'	100%

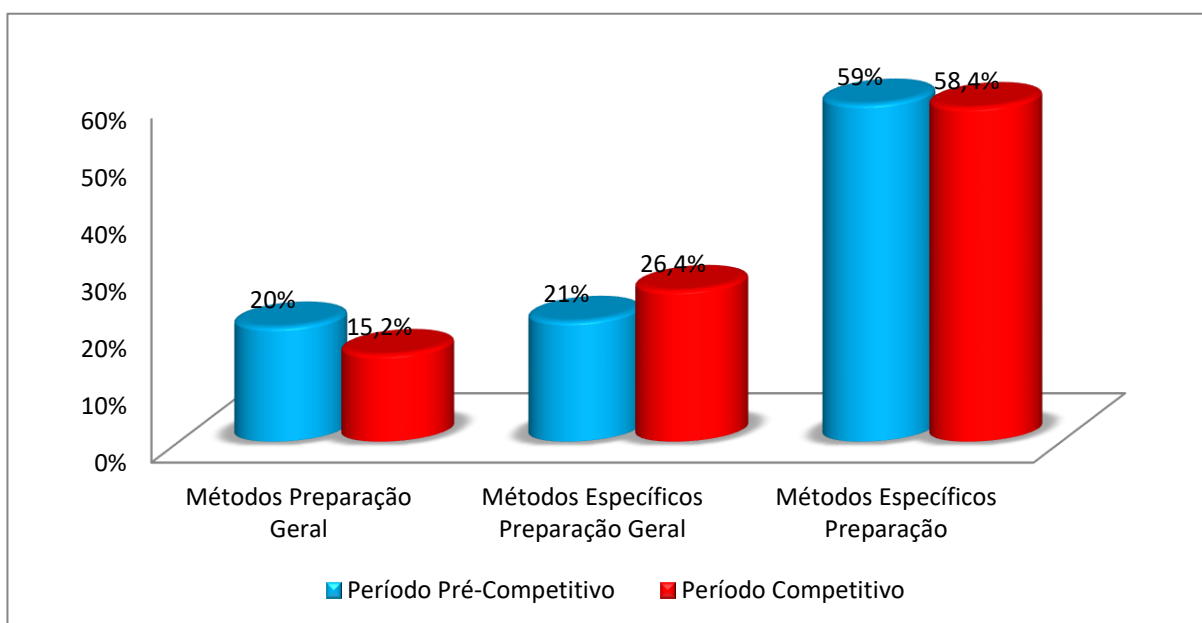


Figura 30. Dados comparativos entre o período pré-competitivo e o período competitivo, para os diversos métodos de preparação.

Como pode ser observado na tabela 9 apresentada acima e, como seria de esperar, o período competitivo foi muito mais longo que o pré-competitivo, logo acabou por compreender mais microciclos, mais sessões de treino e um maior volume de treino. Tal como o nome sugere, a competição oficial teve todo o seu momento contido neste período competitivo.

Aquilo que se torna interessante retirar desta tabela 9 e, que está mais visível e de mais fácil leitura e compreensão na figura 30, são as percentagens dos volumes dos métodos de preparação, onde curiosamente não existem grandes diferenças. Enquanto o período pré-competitivo deveria ser aquele mais sujeito e, relativamente marcante, no que respeita ao trabalho dos métodos de preparação geral, aqui se percebe o que já foi descrito nos parágrafos anteriores. Existiu desde cedo uma enorme preocupação em apetrechar a equipa com um trabalho mais específico de preparação. Ao nível deste trabalho, a diferença entre os períodos foi basicamente inalterada, tendo até sido ligeiramente superior no período pré-competitivo. A diferença, apesar de relativamente baixa, entende-se numa diminuição dos métodos de preparação geral e um consequente aumento dos métodos específicos de preparação geral, isto do período pré-competitivo para o competitivo. Acredito que se deveria ter dado mais atenção a estes dois tipos de métodos (MPG e MEPG) tendo em conta o escalão abordado (Iniciados A, logo Sub-15) e a fase de desenvolvimento maturacional em que os atletas se encontravam.

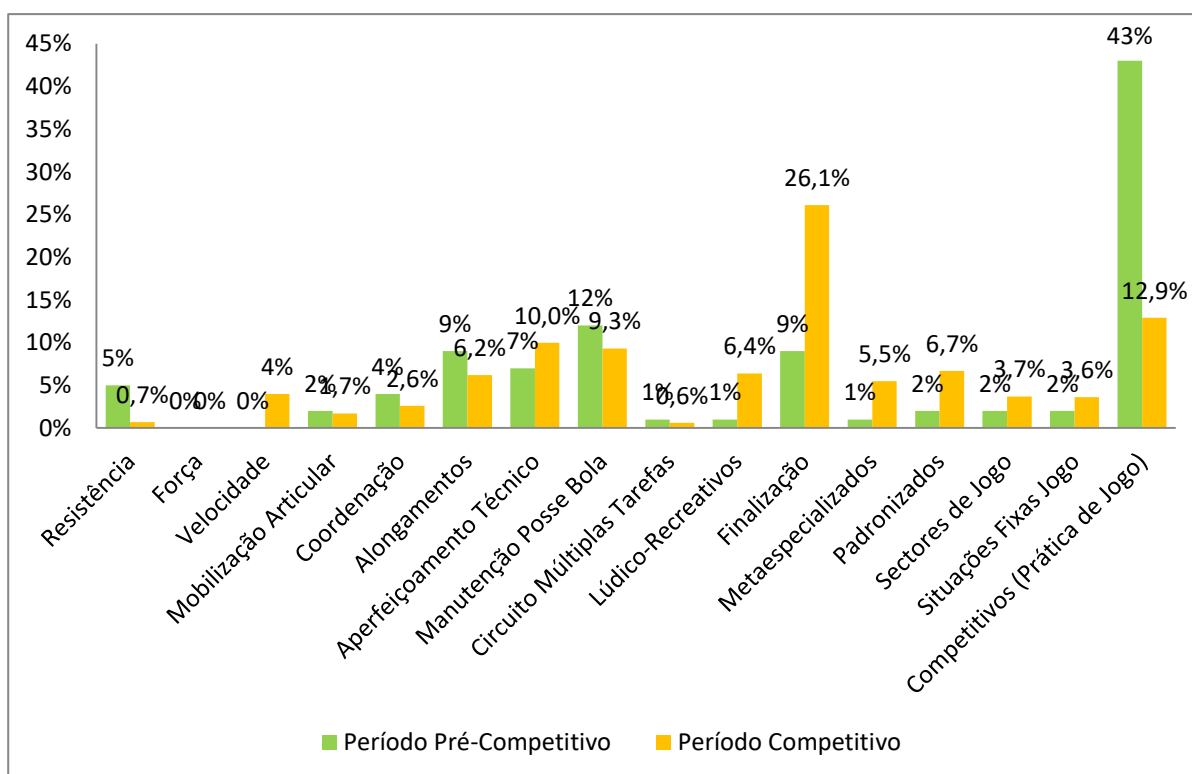


Figura 31. Dados comparativos entre o período pré-competitivo e o período competitivo, para os diversos exercícios de treino apresentados.

Comparando agora as percentagens dos volumes dos exercícios apresentados nos dois períodos, é possível perceber que a resistência, as séries de alongamentos, os exercícios de manutenção da posse da bola e sobretudo, as tarefas respeitantes à prática de jogo, atingiram o seu auge no período pré-competitivo. Compreende-se um maior trabalho de resistência nesta fase, para preparar os atletas para os volumosos jogos oficiais que se aproximavam, sendo que os alongamentos surgiram aqui, como uma forma de recuperação ativa na parte final da sessão de treino e também como uma forma de preparação para situações de treino mais exigentes, como foi o caso dos alongamentos dinâmicos. A prática de jogo resultou nisso mesmo, num trabalho realizado com o intuito de aumentar os índices físicos dos atletas e de prepará-los para a competição, enquanto os exercícios de manutenção da posse da bola foram realizados como uma forma jogada de aquecimento, que antecedia a parte fundamental do treino, incentivando os atletas a reagir sobre pressão, atuar de forma simples com limitações de toques na bola, em espaços reduzidos e com um raciocínio e consequente ação no menor tempo possível. É de salientar que no período competitivo já existiu um trabalho específico para a velocidade, nomeadamente relativo ao treino da aceleração em 10 metros, enquanto a força continuou sem ter nenhuma tarefa que fosse destinada para o seu trabalho específico.

Já a maior diferença identificada no período competitivo comparativamente ao período pré-competitivo, baseou-se no aumento do trabalho da finalização, numa tentativa de aumentar os níveis de eficácia da equipa, obtido também através dos jogos reduzidos, numa prática de jogo em espaço reduzido, muito semelhante às tarefas de manutenção da posse da bola, mas com o objetivo claro de finalizar. Também é de realçar neste período competitivo, um aumento das tarefas de velocidade e de situações fixas de jogo, para além de um acréscimo no volume dos exercícios de aperfeiçoamento técnico e lúdico-recreativos (claramente aqui denotada a marca do segundo treinador) e um incremento de tarefas táticas, com os exercícios metaespecializados, padronizados e sectoriais aqui a assumirem um maior destaque relativamente ao período anterior (aqui numa referência clara à influência da primeira equipa técnica mas principalmente do último treinador a orientar a equipa).

Capítulo VI

Processo Competitivo

Invariavelmente, o processo competitivo resume-se à competição oficial em que a equipa esteve inserida. Neste capítulo, será analisada a prestação da equipa nesta competição, quais os dados retirados e o seu significado e também se dará um foco aos volumes competitivos individuais dos atletas. Todos estes dados serão aqui expostos e analisados.

Antes de iniciar tal análise e, visto que a competição oficial se baseia nos jogos disputados, fica uma definição de Jogo:

“Basicamente, o futebol é um jogo desportivo colectivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em 2 equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objectivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.” (Castelo, 1996, p. 4).

6.1. Análise da Competição Oficial

De seguida serão apresentadas duas tabelas (10 e 11) com os mais diversos dados sobre este processo competitivo, sendo depois realizada uma reflexão sobre o mesmo período, analisando os dados registados. No nosso processo competitivo só disputámos uma competição oficial, o Campeonato Nacional de Juniores C.

Tabela 10. Volumes do processo competitivo.

Processo Competitivo		Total (%)
Nº Jogos	25	100%
Volume Competitivo	1750 Minutos	100%
Nº Jogos Casa (volume)	13 (910 minutos)	52%
Nº Jogos Fora (volume)	12 (840 minutos)	48%

Nesta tabela 10 estão apresentados os volumes registados no processo competitivo. Assim, podemos concluir que neste processo, a equipa realizou um total de 25 jogos oficiais, o que perfaz uma soma de 1750 minutos. Deste volume total, 52% (910 minutos) foram jogos realizados em casa, na academia de futebol juvenil da União Desportiva de Leiria, enquanto os restantes 48% (840 minutos) são relativos aos jogos realizados fora de portas, nos campos dos adversários.

Tabela 11. Outros dados relativos ao processo competitivo.

PROCESSO COMPETITIVO	25 JOGOS (100%)		PONTOS
Nº VITÓRIAS (%)	12 (48%)		41 = 100%
Nº DERROTAS (%)	8 (32%)		
Nº EMPATES (%)	5 (20%)		
RENDIMENTO	1ª FASE	2ª FASE	
RENDIMENTO CASA	VVDVVV	DVVVEDE	26 = 63,4%
RENDIMENTO FORA	EDVVE	DDEDVDV	15 = 36,6%
GOLOS MARCADOS	41		DIFERENÇA GOLOS = +6
GOLOS SOFRIDOS	35		

Nesta tabela 11 podemos retirar diversos dados estatísticos relativos a este processo competitivo. Dos 25 jogos realizados, obtivemos um total de 12 vitórias (48%), 8 derrotas (32%) e 5 empates (20%). Neste período, em que jogamos as duas primeiras fases do Campeonato Nacional (não conseguimos alcançar a fase final), obtivemos um claro rendimento superior nos jogos realizados em casa (63,4% dos pontos conquistados), face a 36,6% dos pontos acumulados nos jogos fora de casa. De referir também que realizámos um jogo a mais em casa, em relação aos disputados fora. Na primeira fase, apesar do menor número de jogos realizados, conseguimos conquistar mais pontos do que na segunda fase. É certo que o nível de exigência também aumentou nesta segunda fase, onde só permaneceram as melhores equipas da primeira fase. A equipa obteve um total de 41 golos marcados e 35 sofridos, conseguindo uma diferença de golos positiva (+6).

Em suma podemos concluir que a equipa, apesar de apresentar valores estatísticos positivos, ao nível de percentagem de vitórias e de diferença de golos, demonstra nesta estatística que não fez o suficiente para justificar uma passagem à fase final, sofrendo uma elevada quantidade de golos e ostentando pobres resultados nos jogos fora de portas.

6.2. Análise Individual Competitiva e Volume Competitivo Individual

Em relação à análise individual, segue uma tabela (12) e uma figura (32) referentes ao volume competitivo individual de cada atleta, seguindo-se uma análise sobre os dados apresentados. Deste modo, esta alínea serve como um complemento ao descrito no sub-capítulo 3.4: “Avaliações antropométricas individuais” do Capítulo 3 – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo, presentes neste documento.

Tabela 12. Volume competitivo individual.

<u>ATLETA</u>	<u>TOTAL MINUTOS</u>	<u>GOLOS</u>	<u>ASSISTÊNCIAS</u>	<u>ATLETA</u>	<u>TOTAL MINUTOS</u>	<u>GOLOS</u>	<u>ASSISTÊNCIAS</u>
JOGADOR 1	905'	-20	0	JOGADOR 9	1676'	3	7
JOGADOR 2	282'	-7	0	JOGADOR 10	1549'	1	1
JOGADOR 3	1346'	1	0	JOGADOR 11	1597'	6	2
JOGADOR 4	1399'	3	1	JOGADOR 12	10'	0	0
JOGADOR 5	1012'	0	0	JOGADOR 13	1180'	3	2
JOGADOR 6	1479'	1	0	JOGADOR 14	928'	4	3
JOGADOR 7	238'	0	0	JOGADOR 15	429'	1	0
JOGADOR 8	1626'	2	3	JOGADOR 16	1322'	15	8

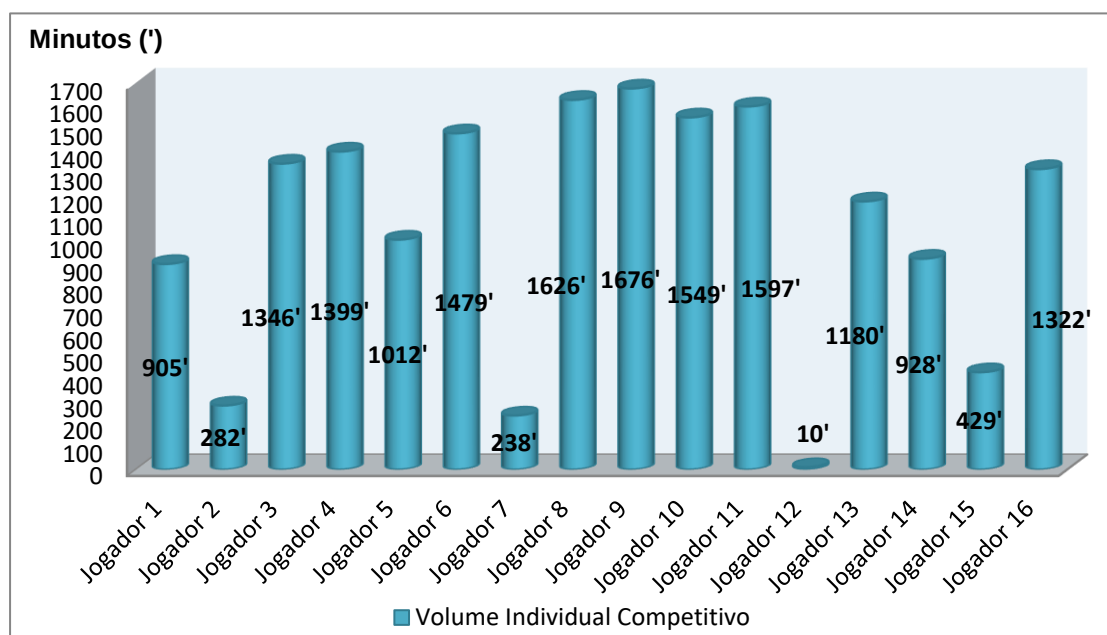


Figura 32. Volume competitivo individual.

Como pode ser comprovado pela tabela 12 e pela figura 32 já apresentadas, estes foram os volumes e as estatísticas recolhidas para cada atleta que fez parte do nosso plantel. Como é de esperar, os atletas de outros escalões que não pertenciam ao plantel e que, esporadicamente ou pontualmente nos representaram ou aqueles que pertenciam mas que acabaram por abandonar o clube, não fazem parte desta estatística pois, o seu trabalho connosco não foi contínuo, ao contrário dos aqui presentes.

Analisando os volumes competitivos, aqueles atletas que ultrapassam a barreira dos 1500 minutos foram claramente os mais utilizados, sendo que os demais que apresentam

volumes totais a rondar os 1000 minutos também foram atletas que participaram bastante no processo competitivo. Contudo, existem três atletas com volumes inferiores aos 500 minutos, o que claramente não é um valor suficiente para atletas de formação e que necessitam de jogar para adquirir e consolidar as competências que trabalham diariamente. Por último, o atleta que somente competiu 10 minutos, isto dividido por alguns jogos, em que entrava muito perto do fim do jogo, não conseguiu desenvolver as suas qualidades e trabalhar as suas dificuldades pois, não lho foi permitido. Este valor é irrisório, sendo que o facto de o atleta ainda estar algo tardio ao nível da maturação em comparação com os colegas não pode ser tido como única justificação. Como todos os que pertenceram ao nosso plantel, este é um atleta repleto de qualidade e que deveria ter tido muito mais tempo de jogo.

No entanto, esta situação de diferentes níveis de maturação é normal e pode ocorrer com alguma regularidade. “Por definição, a maturação biológica refere-se às sucessivas modificações que se processam em determinado tecido, sistema ou função até que seu estágio final seja alcançado” (Guedes, 2011, p. 130). Desta forma e, no caso concreto do nosso atleta, a sua idade cronológica é superior à idade esperada para a ocorrência deste fenómeno biológico, sendo que se pode considerar que o atleta apresenta um estágio maturacional tardio. Contudo, isto não significa que o atleta deva ser descurado em relação aos demais. O treino dele deve ser um pouco mais especializado e adequado às suas reais capacidades, sendo o fator psicológico preponderante, pelo que se deve dar a entender ao jovem que é um elemento válido do grupo.

Em suma, quando se fala em futebol de formação, não nos podemos esquecer desta última palavra, “formação” e, devemos colocar de parte a imagem e as vitórias insignificantes e redireccionar o nosso foco em desenvolver os atletas que temos à nossa disposição, não nos servindo deles, mas sim ajudando-os a pertencer a um grupo, inserido num ambiente favorável ao seu desenvolvimento físico, psicológico, técnico, motor e posteriormente tático. Depois de formados, têm muito tempo para se preocuparem em alcançar as tais “vitórias”.

6.3. Evolução dos Resultados, Classificação Final e sua Evolução ao longo do Campeonato

Como já foi referido por diversas vezes neste documento, este Campeonato Nacional de Juniores C foi composto por três fases. A nossa equipa passou para a segunda fase mas falhou o acesso à terceira e última fase. De seguida são apresentados os resultados e as classificações da nossa equipa em cada uma das fases, bem com uma análise aos dados exibidos.

Tabela 13. Calendário competitivo e resultados referentes à Primeira Fase do Campeonato Nacional de Juniores C.

Calendário Competitivo_Primeira Fase_Campeonato Nacional Juniores C_Série D			
Jornada	Jogo	Resultado	Designação
1 ^a	EASMarinhaGrande vs UDLeiria	(0-0)	Empate
2 ^a	UDLeiria vs SCUTorreense	(2-1)	Vitória
3 ^a	CaldasSC vs UDLeiria	(2-0)	Derrota
4 ^a	UDLeiria vs SLCartaxo	(3-0)	Vitória
5 ^a	SBCBranco vs UDLeiria	(0-4)	Vitória
6 ^a	UDLeiria vs CDFátima	(1-3)	Derrota
7 ^a	DCBranco vs UDLeiria	(2-4)	Vitória
8 ^a	UDLeiria vs CADEntroncamento	(3-1)	Vitória
9 ^a	UDLeiria vs ACMarinense	(1-0)	Vitória
10 ^a	NSRioMaior vs UDLeiria	(1-1)	Empate
11 ^a	UDLeiria vs EléctricoFC	(4-0)	Vitória

Como é possível observar nesta tabela 13 referente ao calendário competitivo, a equipa, nas primeiras seis jornadas desta primeira fase viveu um período algo instável, onde conquistou apenas 3 vitórias, muito pouco para quem se assumia como uma das equipas favoritas à passagem para a segunda fase. Após este período, a primeira equipa técnica deixa a equipa numa posição a meio da tabela classificativa, muito aquém do objetivo traçado para esta época. Na semana de transição, conseguimos uma vitória e com a chegada do novo treinador, a equipa alcançou 3 vitórias e um empate nos quatro jogos disputados, o que nos levou diretamente para o primeiro lugar desta primeira fase, onde assegurámos também uma presença na segunda fase do campeonato nacional, alcançando desta forma o objetivo que nos foi proposto.

Tabela 14. Classificação Final da Primeira Fase, Série D.

	Clube	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Pontos
1º	UDLeiria	11	7	2	2	23	10	23
2º	SLCartaxo	11	7	1	3	22	9	22
3º	EAS MarinhaGrande	11	6	3	2	28	12	21
4º	CaldasSC	11	6	3	2	13	9	21
5º	CDFátima	11	6	2	3	20	12	20
6º	ACMarinhense	11	5	4	2	21	9	19
7º	NSRioMaior	11	5	4	2	23	11	19
8º	CADEntroncamento	11	4	3	4	12	11	15
9º	SCUTorreense	11	2	2	7	10	24	8
10º	EléctricoFC	11	2	2	7	5	22	8
11º	DCBranco	11	1	1	9	5	26	4
12º	SBCBranco	11	0	3	8	6	33	3

Tabela 15. Calendário competitivo e resultados referentes à Segunda Fase do Campeonato Nacional de Juniores C - "Apuramento de Campeão", Série Centro.

Calendário Competitivo_Segunda Fase Campeonato Nacional Juniores C_ "Apuramento de Campeão" _Série Centro			
Jornada	Jogo		
	1ª Volta	Resultado	Designação
1ª	CDTondela vs UDLeiria	(2-1)	Derrota
2ª	UDLeiria vs AACadémicaCoimbra	(1-2)	Derrota
3ª	EASMarinhaGrande vs UDLeiria	(3-1)	Derrota
4ª	UDLeiria vs CaldasSC	(1-0)	Vitória
5ª	GDGafanha vs UDLeiria	(3-3)	Empate
6ª	AnadiaFC vs UDLeiria	(5-1)	Derrota
7ª	UDLeiria vs SLCartaxo	(4-2)	Vitória
	2ª Volta		
8ª	UDLeiria vs CDTondela	(1-0)	Vitória
9ª	AACadémicaCoimbra vs UDLeiria	(0-1)	Vitória
10ª	UDLeiria vs EASMarinhaGrande	(1-1)	Empate
11ª	CaldasSC vs UDLeiria	(3-0)	Derrota
12ª	UDLeiria vs GDGafanha	(1-3)	Derrota
13ª	UDLeiria vs AnadiaFC	(0-0)	Empate
14ª	SLCartaxo vs UDLeiria	(1-2)	Vitória

Nesta segunda fase, a equipa começou muito mal, onde averbou quatro derrotas, um empate e apenas uma vitória nas primeiras seis jornadas da primeira volta. Com isto, deu-se a saída do segundo treinador e imediatamente o ingresso do terceiro treinador na época. A equipa voltou a demonstrar uma subida de forma com a chegada do novo técnico, onde alcançou três vitórias consecutivas que nos deram alguma esperança para uma possível

presença na fase final mas, rapidamente voltou a entrar numa espiral de maus resultados, sendo que nas últimas cinco jornadas só voltou a conquistar os três pontos na última jornada contra o último classificado.

Em suma, a equipa sempre se apresentou algo instável, com os resultados a comprovar isso mesmo. Com as entradas dos novos técnicos, os resultados foram visíveis e bastante positivos mas, esse efeito durou sempre muito pouco tempo e os maus resultados acabaram por voltar sempre. O facto de não haver uma continuidade do trabalho de uma só equipa técnica e, de apesar de estarmos em escalões de formação, de existir aqui uma notória pressão para atingir as vitórias (sobretudo por parte dos pais dos atletas!), não ajudou a que fosse criado um ambiente pacífico para que os atletas pudessem desenvolver as suas habilidades, desfrutar da modalidade e claro está, de atingir melhores resultados.

Tabela 16. Classificação Final da Segunda Fase, Série Centro.

	Clube	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Pontos
1º	Anadia FC	14	11	2	1	26	6	35
2º	A. Académica C.	14	8	2	4	26	11	26
3º	Caldas SC	14	7	2	5	20	18	23
4º	GD. Gafanha	14	6	5	3	20	14	23
5º	CD. Tondela	14	7	1	6	22	15	22
6º	UD. Leiria	14	5	3	6	18	25	18
7º	EAS. AFMG	14	4	1	9	13	20	13
8º	SL. Cartaxo	14	0	0	14	7	43	0

6.4. Rotinas em Dias de Jogo

Este foi um fator que foi consensual entre todos os treinadores que a dada altura assumiram e orientaram a equipa. Foi um fator consensual, visto se tratar de uma política do clube para as equipas de futebol 11.

A concentração para todos os jogos, quer tivessem lugar ao sábado ou ao domingo, era 1 hora e 30 minutos antes do início do jogo, ou seja às 09h30, uma vez que os jogos principiavam sempre às 11h00. Nos jogos em casa, após o fim do mesmo, os atletas estavam libertos de qualquer obrigação e poderiam retirar-se da academia. Nos jogos fora de casa, quando existiam carrinhas ou autocarro, a concentração era sempre na sede do clube, no Estádio Municipal de Leiria, isto à hora marcada para sair, hora essa que teria de ser prevista para que a chegada ao campo do adversário fosse no máximo às 09h30. Quando o clube não fornecia transporte, os atletas teriam de estar no campo do adversário às 09h30, sendo que se deslocariam com os respetivos encarregados de educação ou com os dos colegas de

equipa. Por fim, nos jogos fora, após o término do momento competitivo, os atletas almoçavam em conjunto, sendo o clube a suportar tais custos, podendo depois regressar a casa com os encarregados de educação ou através dos meios de transporte disponibilizados pelo clube, caso existissem.

Chegada ao local do jogo, a equipa reunia no balneário durante 10 minutos para relaxar e conversar em equipa, tendo de seguida 10 minutos para ir explorar e visitar o campo e todo o complexo desportivo, o que nem sempre acontecia nos jogos em casa, se existissem jogos de outros escalões a decorrer. Quando isto não acontecia, os atletas permaneciam no balneário ou à entrada deste a observar os jogos. Às 09h50 voltavam a recolher ao balneário para equiparem e posteriormente ouvir a palestra. Entre as 10h20 e as 10h25 iniciava-se o período de aquecimento até às 10h50, o mais tardar.

Esta foi a rotina utilizada para os dias de jogo desta equipa de Sub-15 (Iniciados A) para a época 2016/2017. Os atletas, equipas técnicas e os colaboradores da equipa e do clube respeitaram e cumpriram-na.

Capítulo VII

O papel dos pais nos jovens desportistas

Resumo

Visto que alguma da intranquilidade vivida pela equipa de Sub-15 da União Desportiva de Leiria, nesta época 2016/2017, pode ter estado relacionada com o fator do envolvimento parental na vida dos atletas, o grande objetivo desta revisão foi o de perceber, com o auxílio de alguns dos estudos já realizados por alguns autores da área sobre o tema, qual o papel dos pais na vida desportiva dos seus filhos, que influência têm nos mesmos e por fim, identificar algumas diretrizes sobre qual o papel a seguir, confrontando simultaneamente com a realidade vivida nesta equipa da UDL.

Em suma, foi possível concluir que os pais têm um papel fulcral nas decisões dos seus filhos, tendo poder para os motivar e incentivar nesta área e tendo o privilégio de serem os seus maiores apoiantes. Contudo, não se pode levar este apoio para vias extremas, pois correm o risco de perder a razão com comportamentos e atitudes negativas que em nada auxiliam os seus filhos. Neste caso dos Sub-15 da UDL, acredito que os pais dos atletas, desagrados com a situação instável que o clube atravessava, transmitiram de alguma forma esse desagrado aos atletas, que por sua vez, deixaram de desfrutar da prática do futebol e começaram a focar as suas atenções nesses aspetos negativos, que se situam e devem sempre situar à margem do futebol.

Em estudos futuros e, de acordo com Gomes (2010), é essencial estudar as atitudes que os pais assumem no desporto e a forma como comunicam e interagem com os filhos, uma vez que a relação que estes promovem, pode ter um impacto decisivo na experiência emocional dos atletas no desporto. Por último, também podemos afirmar que pode ser igualmente decisivo na forma como os pais se envolvem nas suas vidas desportivas.

Palavras-chave: Jovens desportistas; Formação; Influência; Papel dos pais.

7.1. O papel dos pais nos jovens desportistas

É inegável que “a família é a maior fonte de influência na vida dos atletas, pois é aí que os jovens primeiro aprendem e desenvolvem competências de vida e mecanismos de confronto para lidarem com as exigências competitivas” (Gomes, 1997, p. 291). Contudo, esta influência nem sempre é positiva e certas atitudes dos pais moldam posteriormente o comportamento dos seus filhos atletas. Muitas vezes, o discurso para com os filhos e os valores transmitidos podem ser os mais corretos mas, quando em situações de treino e/ou jogo, estes se excedem nas suas atitudes, os filhos automaticamente ora copiam o mesmo comportamento, acreditando ser o mais indicado, ora são influenciados negativamente pelo mesmo. Aqui o problema não se resume ao facto do atleta poder copiar a atitude do progenitor, muitos deles até podem nem se rever nos comportamentos destes e podem experimentar emoções negativas durante a sua participação desportiva, podendo levar até ao desinteresse pela mesma e consequente abandono.

Com a instabilidade vivida pela equipa de Sub-15 da União Desportiva de Leiria, nesta época 2016/2017, o fator do envolvimento parental na vida dos atletas também pode ter ajudado a um incremento desta intranquilidade. Deste modo, o grande objetivo desta revisão foi o de perceber, com o auxílio de alguns dos estudos já realizados por alguns autores da área sobre o tema, qual o papel dos pais na vida desportiva dos seus filhos, que influência têm nos mesmos e por fim, identificar algumas diretrizes sobre qual o papel a seguir, confrontando simultaneamente com a realidade vivida nesta equipa da UDL.

Com esta revisão não pretendo de todo relativizar a importância dos pais na vida desportiva dos atletas, até porque de acordo com Hellstedt (1987, citado por Gomes, 1997), podemos encontrar diversas variações nesta participação dos pais, existindo pais pouco envolvidos, os moderadamente envolvidos e também os demasiadamente envolvidos. Deve ser definido um meio-termo neste quadro geral, sendo muito importante o atleta sentir que os pais aceitam e acompanham a sua vida desportiva, dando-lhes contudo liberdade e espaço para errar, para se divertirem e para pertencerem a um grupo.

Analisando agora a situação específica desta equipa de Sub-15, é certo que os problemas desta época tiveram a sua génese na estrutura do clube, onde a instabilidade influenciou negativamente o sucesso da época desportiva. Apesar de esta instabilidade estar presente, tentou-se que os atletas, tanto nos treinos como nos jogos, se focassem unicamente no seu trabalho, no desenvolvimento individual e no sucesso da equipa. Contudo, os pais de alguns atletas, tanto através da bancada, como em casa (percetível pelo discurso dos atletas), criticavam constantemente quem estava a orientar a equipa. Esta crítica persistente ao trabalho e às opções de cada treinador, que a seu tempo assumiu a equipa, bem como alguns conflitos entre pais devido a opiniões discordantes, criou uma atitude negativa nos atletas,

que passavam a treinar sem vontade e a baixar o seu rendimento individual, com um discurso derrotista. Ora, o clube e todos os agentes que lidam com uma equipa têm a obrigação de criar um ambiente pacífico, positivo e favorável ao desenvolvimento dos atletas e ao bem-estar do grupo. No entanto, não são os únicos, visto que os pais também têm o seu papel na criação do tal ambiente propício uma vez que “É em casa, no seio familiar que a criança, posteriormente jovem, aprende as suas normas e os seus valores. Os pais têm, assim, obviamente um papel preponderante no treino dos seus filhos, tendo a capacidade de os incentivar ou de os inibir” (Morouço, 2004, p. 2).

Vários estudos têm sido efetuados com o intuito de perceber qual o papel dos pais e da família na vida desportiva dos jovens atletas. Serrano, Silveira, Rebelo, Petrica & Mesquita (2015) apresentaram um questionário a 203 jovens atletas dos escalões de infantis e iniciados, com o objetivo de conhecer a opinião das crianças sobre o envolvimento parental na sua prática da modalidade de futebol. De acordo com os resultados, na opinião das crianças, confirma-se que existe um grande envolvimento dos pais na sua prática desportiva. Os resultados deste questionário ainda demonstram que os progenitores de atletas mais jovens (infantis), bem como os que possuem habilitações literárias mais elevadas têm, na opinião dos atletas questionados, um maior envolvimento na sua prática desportiva. Por outro lado, o facto de os pais terem sido ou não praticantes da modalidade, não tem qualquer influência na prática desportiva das crianças. O grande envolvimento dos pais na vida desportiva dos atletas e a perceção destes dessa situação fica aqui vincado, contudo ainda sem se perceber se com impacto negativo ou positivo.

Um outro estudo foi realizado por Teques & Serpa (2010) com o propósito de analisar as diferenças entre as características do envolvimento de pais de talentos, que de acordo com os autores são atletas que fazem parte de seleções nacionais ou regionais e, de não talentos em futebol, que segundo os autores não preenchem os requisitos para poderem ser classificados como talentos mas, que praticam futebol em equipas de diversos níveis competitivos. Para tal, foi administrado um inventário a 162 pais e mães de crianças e jovens praticantes de futebol de vários níveis competitivos, sendo que os pais foram classificados de acordo com os parâmetros já referidos, isto é, se são pais de “talentos” ou de “não talentos”. Os resultados indicam que o padrão de envolvimento dos pais na vida desportiva dos filhos, se diferencia de acordo com o tal nível de mestria dos jovens em futebol, uma vez que, de acordo com os autores, os pais de talentos demonstraram ter mais consciência do papel parental, reportando encorajar e reforçar mais frequentemente os filhos, isto comparativamente aos pais dos não talentos. Neste estudo percebemos que os pais de atletas com um nível de aptidão para a prática desportiva elevado, têm a noção disso mesmo e incentivam mais frequentemente os seus educandos. Contudo, ainda ficamos sem perceber

se esse encorajamento é realizado a um nível mais superficial ou de um modo algo persistente, o que pode “sufocar”, de certo modo, o atleta. Uma das situações já documentadas neste relatório, foi que certos atletas começaram a demonstrar um nível de saturamento para a equipa e para o treino. Isto pode ser consequência de uma época menos positiva, repleta de mudanças na estrutura em redor dos atletas mas também, um certo foco e reforço desses mesmos problemas por parte dos pais quando estão na presença dos filhos. O discurso de alguns atletas, que referiam as opiniões dos pais sobre a política do clube e da equipa, refletem isso mesmo. No entanto, os pais também têm de perceber que a vida dos atletas não pode girar em torno da prática de uma modalidade desportiva e que, não necessitam de continuar a reviver os problemas do clube num ambiente onde deveriam estar mais seguros e descontraídos.

Gomes e Zão (2007) efetuaram um estudo com o propósito de analisar a relação entre a influência parental e a motivação no desporto. Para isso aplicaram um instrumento, composto por alguns questionários relacionados com os comportamentos parentais no desporto e outro sobre as orientações motivacionais na prática desportiva. Numa primeira fase do estudo fizeram parte da amostra dez atletas federados, de duas modalidades desportivas, sendo uma coletiva e outra individual. Numa segunda fase do estudo, a amostra foi constituída por 311 atletas e 283 pais, isto para várias modalidades desportivas e pertencentes a um total de quinze clubes.

Os resultados obtidos pelo estudo, que vão ao encontro da premissa deste capítulo, indiciam por parte dos atletas, que estes sentem um maior apoio e influência técnica e menos reações negativas por parte dos pais nos escalões mais iniciais de formação. Por outro lado, os pais do sexo masculino apresentaram maior apoio e influência técnica e os pais com menor formação escolar evidenciaram menor apoio e influência técnica e maior orientação para os resultados e reações negativas. Este último ponto vai ao encontro de uma das conclusões do estudo de Serrano et. al. (2015), de que os pais com mais habilitações literárias demonstram um maior apoio aos filhos. Contudo, neste estudo de Gomes e Zão (2007), os autores conseguiram retirar dos seus resultados, que os pais com menor formação escolar apresentam uma maior orientação para os resultados e consequentes reações negativas. Efetivamente, no caso dos Sub-15 da União Desportiva de Leiria, os pais com formação académica superior, apesar de apoiarem os atletas, demonstraram um maior cuidado em conter as suas opiniões, sendo os seus educandos alguns dos que se apresentaram menos influenciados pelo contexto negativo em torno da equipa, ao longo da época.

Gomes (2010) volta a apresentar um estudo sobre o papel dos pais no desporto, onde se propôs a avaliar a influência parental no desporto, a partir da análise da perceção de

205 pais e 213 jovens atletas. Para o efeito, aplicou um protocolo de avaliação baseado em alguns questionários, um pouco à semelhança do estudo apresentado anteriormente.

Um dos resultados obtidos evidencia a existência de diferenças importantes na forma como diferentes pais avaliam o tipo de comportamento que adotam frente aos filhos atletas, sendo este um fator determinante que nos ajuda a entender que certas atitudes que os pais têm, perante a situação desportiva dos seus filhos, podem surgir sem uma intenção própria. Isto é, por vezes, os pais numa tentativa de defender os seus filhos, não compreendem o mal que lhe podem estar a causar, pressionando os mesmos, envergonhando-os ou até prejudicando as suas relações com os agentes desportivos do clube e da equipa que representam, devido às atitudes e comportamentos do progenitor. Ainda de acordo com Gomes (2010), existe uma grande dimensão positiva nas ações dos pais mas, existem aspetos a ser melhorados na relação entre pais e filhos, nomeadamente a tal reação que os progenitores tendem a assumir em certas situações, como por exemplo, quando os resultados desportivos não são os mais favoráveis.

Relacionando os estudos de todos os autores presentes nesta revisão com a situação vivida na equipa de Sub-15 (Iniciados A) da União Desportiva de Leiria, nesta época 2016/2017, podemos concluir de um modo geral que, de facto os pais dos atletas têm impacto e influência nas decisões e atitudes dos seus educandos. No entanto, este impacto não tem de ser necessariamente negativo. Como foi possível perceber nesta revisão, os pais têm um papel crucial na motivação dos atletas para a prática desportiva, bem como ao nível da transmissão de valores. Contudo, neste caso dos Sub-15 da UDL, acredito que os pais dos atletas, desagradados com a situação instável que o clube atravessava e atravessa, involuntariamente (pois se fosse algo voluntário estariam a prejudicar os seus educandos propositadamente, o que nenhum pai ou mãe deverá desejar), transmitiram esse desagrado aos atletas, que por sua vez, deixaram de desfrutar da prática do futebol e começaram a focar as suas atenções nesses aspetos negativos, que se situam à margem do futebol. Aqui e, volto a realçar o aspeto da formação, o mais importante será que pais, treinadores e todos os agentes que fazem parte do clube e que interagem diretamente com os atletas, se foquem única e exclusivamente no bem-estar dos atletas e em lhes proporcionar as melhores condições para o seu desenvolvimento técnico, tático, motor, físico, psicológico e social. Os atletas precisam de estabilidade entre a vida desportiva e a pessoal, caso contrário, ficam facilmente saturados ao mínimo obstáculo com que se deparam, perdendo a motivação para trabalhar, por forma a ultrapassá-lo. Acredito estar aqui identificada a razão, ou pelo menos uma das razões, para os problemas de falta de motivação e empenho, apresentados por alguns dos atletas desta equipa de Sub-15 da UDL, a dada altura nesta época desportiva.

Conclusão

Existem alguns estudos na área sobre este tema, sendo aqui apresentados só alguns mas, que nos deixam uma ideia geral sobre esta situação e quais os principais problemas. É de crucial importância destacar e reforçar que com esta revisão, não se pretendeu descurar o papel dos pais na vida desportiva dos filhos, muito pelo contrário! Os pais têm um papel fulcral nas decisões dos seus filhos, tendo poder para os motivar e incentivar nesta área e tendo o privilégio de serem os seus maiores apoiantes. Contudo, não se pode levar este apoio para vias extremas, pois correm o risco de perder a razão com comportamentos e atitudes negativas que em nada auxiliam os seus filhos. Claro que nem sempre tudo está bem mas, através de um diálogo calmo, com os agentes corretos e num ambiente isolado e próprio para o efeito, decerto surgirão melhores soluções para os problemas emergentes, salvaguardando os jovens, que na formação, só se deveriam preocupar em desfrutar de uma modalidade desportiva que apreciam e em trabalhar para terem a oportunidade de desenvolver as suas competências, pertencendo a um grupo onde se sintam totalmente integrados.

Em estudos futuros e, de acordo com Gomes (2010), é essencial estudar as atitudes que os pais assumem no desporto e a forma como comunicam e interagem com os filhos, uma vez que a relação que estes promovem, pode ter um impacto decisivo na experiência emocional dos atletas no desporto. Por último, também podemos afirmar que esta relação pode ser também decisiva na forma como os pais se envolvem nas vidas desportivas dos atletas.

Para ultimar este capítulo, fica uma citação preciosa que resume e bem este tema e que nos permite refletir sobre o mesmo com uma outra atenção:

“A família assume-se normalmente como o primeiro contexto social de vida do atleta, tendo uma influência significativa sobre o seu desenvolvimento emocional e psicológico. No entanto, o papel dos familiares na experiência desportiva dos filhos representa um significado algo paradoxal pois, se por um lado, existem imensos praticantes que referem os pais ou outros significativos como uma das maiores fontes de apoio e ajuda, outros há que percebem estas figuras como geradoras de tensão e mal-estar” (Gomes & Zão, 2007, p.333).

Referências Bibliográficas

Gomes, A. (1997). Aspetos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. (pp. 291-319). In: Cruz, J. & Gomes, A. (Eds.). Teoria, investigação e intervenção. Atas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Atividade Física.

Gomes, A. (2010). Influência parental no desporto: A perceção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*. Campinas, 27(4), (Out-Dez), 491-503.

Gomes, A. & Zão, D. (2007). Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: Desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das perceções de pais e atletas. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 319-339.

Morouço, P. (2004). Decidir o trilho dos nossos jovens. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Año 10, nº 78.

Serrano, J., Silveira, P., Rebelo, M., Petrica, J. & Mesquita, H. (2015). Envolvimento parental na participação desportiva das crianças. *Revista de Ciencias del Deporte*, 11(2), 137-138. (2015).

Teques, P. & Serpa, S. (2010). Talentos no futebol: O papel dos pais. (pp. 1962-1976). Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Universidade do Minho.

Conclusões

Um treinador ao assumir uma equipa deverá implementar o seu modelo de jogo aos atletas, devendo sempre respeitar a filosofia, os princípios e os valores do clube que representa. No entanto, esse modelo pode e deverá ser adaptado consoante os recursos e as características dos atletas que o treinador tem ao seu dispor. Aqui o treinador assume um papel de enorme relevo ao ter de definir uma identidade de jogo para a equipa, sendo que para isso terá de estruturar este processo por forma a facilitar a compreensão e aquisição das suas ideias, por parte dos atletas. Quando este processo for adquirido e bem compreendido pelos atletas, estes deverão estar preparados para corresponder positivamente a todas e quaisquer eventualidades que surjam durante o momento competitivo.

Contudo, com o objetivo de desenvolver o tal modelo de jogo, o treinador recorre ao treino e deverá implementar métodos de treino e exercícios desafiantes de forma progressiva, por forma a facilitar a tal compreensão e aquisição das suas ideias. Com isto, podemos compreender a importância da escolha e da correta aplicação de um determinado exercício em situação de treino. Se queremos que a equipa atinja determinado patamar, devemos preparar devidamente os atletas para tal, sendo que esse trabalho começa no planeamento e operacionalização dos exercícios de treino. A importância do exercício também é salientada por Castelo & Matos (2013) quando afirmam que:

“O exercício é definido como a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio metodológico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do jogador na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a actividade deste em direcção a um determinado objectivo orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos.” (Castelo & Matos, 2013, p. 63)

Apresento agora os resultados obtidos no que respeita às análises dos exercícios de treino referentes aos métodos de preparação, utilizados nesta época 2016/2017, na equipa de Sub-15 da União Desportiva de Leiria.

Analiseemos primeiro o período pré-competitivo. Neste período foram mais utilizados os Métodos Específicos de Preparação (59% do volume total dos métodos de preparação utilizados neste período), sendo seguidos pelos Métodos Específicos de Preparação Geral (21%) e por último pelos Métodos de Preparação Geral (20%). Ainda neste período pré-competitivo, nos MEP tiveram predominância os exercícios competitivos, que envolveram a prática de jogo (43% do volume total dos exercícios utilizados neste período), seguidos pelos exercícios que envolveram a finalização (9% do volume total dos exercícios utilizados neste

período), realizados com o intuito de aumentar a eficácia da equipa, ou seja o maior aproveitamento das situações ofensivas em jogo. Para os MEPG deste período pré-competitivo, foram mais utilizados os exercícios de manutenção da posse da bola (12% do volume total dos exercícios utilizados neste período), realizados com o intuito de oferecer aos atletas uma melhor progressão da parte inicial das sessões de treino (aquecimento) para a parte fundamental e também para trabalhar o controlo da bola em espaços reduzidos e a reação imediata à perda da mesma. Foram seguidos pelos exercícios de aperfeiçoamento técnico (7% do volume total dos exercícios utilizados neste período) efetuados com o propósito de trabalhar os aspectos do passe, da receção e da condução da bola dos atletas. Por último, para os MPG neste período pré-competitivo tiveram maior preponderância os alongamentos (9% do volume total dos exercícios utilizados neste período), com vista à preparação dos diversos segmentos corporais para uma prática desportiva mais intensa (quando realizados na parte inicial das sessões de treino) e como forma de recuperação ativa (quando realizados na parte do retorno à calma das sessões de treino). De seguida, os exercícios realizados com o propósito de aumentar a resistência aeróbia dos atletas, foram os mais utilizados neste PPC para os MPG (5% do volume total dos exercícios utilizados neste período).

Examinemos agora o período competitivo. Neste período foram novamente mais utilizados os Métodos Específicos de Preparação (58,4% do volume total dos métodos de preparação utilizados neste período), sendo seguidos pelos Métodos Específicos de Preparação Geral (26,4%) e por último pelos Métodos de Preparação Geral (15,2%). Ainda neste período competitivo, nos MEP tiveram predominância os exercícios que envolveram a finalização (26,1% do volume total dos exercícios utilizados neste período), realizados com o intuito de aumentar a eficácia da equipa, ou seja o maior aproveitamento das situações ofensivas em jogo, seguidos pelos exercícios competitivos, que envolveram a prática de jogo (12,9% do volume total dos exercícios utilizados neste período). Para os MEPG deste período competitivo, foram mais utilizados os exercícios de aperfeiçoamento técnico (10% do volume total dos exercícios utilizados neste período), efetuados com o propósito de trabalhar os aspectos do passe, da receção e da condução da bola dos atletas, sendo seguidos pelos exercícios de manutenção da posse da bola (9,3% do volume total dos exercícios utilizados neste período), realizados com mesmo intuito dos do PPC, ou seja, o de oferecer aos atletas uma melhor progressão da parte inicial das sessões de treino (aquecimento) para a parte fundamental e também para trabalhar o controlo da bola em espaços reduzidos e a reação imediata à perda da mesma. Por último, para os MPG neste período competitivo tiveram novamente maior preponderância os alongamentos (6,2% do volume total dos exercícios utilizados neste período), sempre com vista à preparação dos diversos setores corporais para

uma prática desportiva mais intensa (quando realizados na parte inicial das sessões de treino) e como forma de recuperação ativa (quando realizados na parte do retorno à calma das sessões de treino). De seguida foram os exercícios realizados com o propósito de trabalhar a velocidade dos atletas, os mais utilizados neste PC para os MPG (4% do volume total dos exercícios utilizados neste período). Para este aspeto, foram realizados circuitos para trabalhar a reação a um estímulo e também para trabalhar a aceleração em curtas distâncias.

Tabela 17. Objetivos gerais de formação para o treinador estagiário, presentes no Plano Individual de Estágio.

Objetivos Gerais - PIE
❖ Adquirir um maior conhecimento e competências sobre o futebol 11 de formação.
❖ Adquirir um maior conhecimento e competências sobre a tremenda competitividade existente no Campeonato Nacional de Juniores C.
❖ Saber gerir um plantel de futebol 11, proporcionando um bem-estar e motivação constantes em todos os atletas do grupo.

Abordando agora o grau de concretização dos objetivos gerais definidos no Plano Individual de Estágio e, podendo recordar os mesmos através da tabela 17 acima apresentada, estes foram claramente atingidos pois, acredito agora possuir um maior conhecimento e competências sobre o futebol de 11 de formação, bem como sobre a tremenda competitividade existente nos campeonatos nacionais do escalão abordado. Apesar de entender que gerir um plantel de futebol 11, proporcionando um bem-estar e motivação constantes em todos os atletas do grupo, pode ser algo bastante exigente e que necessita de uma constante avaliação e de uma atenção extra pois, qualquer situação pode alterar o equilíbrio do plantel. Contudo, acredito hoje compreender melhor como gerir um plantel de futebol 11 e, sendo inevitável que ocorram problemas, quando estes sucederem, acredito ter capacidade para os identificar e selecionar as melhores opções para os solucionar. Ouvir os atletas e dar-lhes espaço para a sua opinião é fundamental, sempre com o respeito mútuo presente.

Tabela 18. Objetivos específicos de formação para o treinador estagiário, presentes no Plano Individual de Estágio.

Objetivos Específicos - PIE
❖ Adquirir e aperfeiçoar os métodos do treino da dimensão física, no que respeita às suas componentes da força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora.
❖ Desenvolver as minhas competências ao nível das dimensões técnica e tática.
❖ Observar a relação treinador-atleta e a comunicação entre estes durante o período pré-competitivo e o competitivo e retirar ilações e aprendizagens dessas observações.

Observando agora a tabela 18, aqui também se conclui a concretização de um dos objetivos específicos pois, observei a relação treinador-atleta e a comunicação entre estes durante o período pré-competitivo e o competitivo e retirei bastantes ilações e aprendizagens dessas observações, que aqui já expliquei, bem como reconheci a sua importância.

Em relação aos outros objetivos específicos, também adquiri e aperfeiçoei os meus métodos de treino e desenvolvi as minhas competências, se bem que só comecei a fazê-lo de forma mais consistente, com a entrada do terceiro treinador, onde tive a oportunidade de aplicar e observar o efeito dos mesmos em situação prática, no terreno. A palavra-chave aqui, para além do estudo, é a “prática” e a possibilidade de aplicação destes métodos em situação real, para entender os seus efeitos. Contudo, ao nível do treino da força, visto que não trabalhamos esta componente ao longo da época, não tive oportunidade para aperfeiçoar os meus conhecimentos neste aspeto, ao nível da sua aplicação prática.

Concluindo, para a equipa, um dos objetivos foi alcançado, o de atingir a segunda fase do campeonato nacional, sendo que o outro, que se prende ao facto de desenvolver os atletas para se tornarem melhores jogadores e indivíduos, também acredito ter sido alcançado de forma satisfatória. No entanto, julgo que um trabalho melhor deveria e poderia ter sido executado. Em primeiro lugar, sem a tal instabilidade que ocorreu no clube e em segundo, se os treinadores que assumiram a equipa se tivessem dedicado a 100% a esta causa, o que não se veio a verificar, quando resolveram ignorar certos aspetos aqui já explanados. Apesar da grande maioria destes atletas possuírem muita qualidade e um enorme potencial para poderem vir a integrar a equipa de Juvenis A na próxima época ou até, de algum dia ingressarem nos seniores da UDL, alguns deles não apresentaram nem adquiriram os valores e os princípios associados ao espírito de equipa, o que prejudicou a tarefa de os tornar melhores indivíduos e atletas.

Com isto, não estou a acusar ninguém ou a afirmar que os treinadores com quem trabalhei não são dedicados. Acredito que o são e que têm muito conhecimento a ser

transmitido mas, também notei que provavelmente foram os primeiros a sentir-se afetados pelo contexto de instabilidade externo à equipa.

Reflexões

Neste capítulo, o objetivo passa por realizar uma análise crítica sobre tudo o que ocorreu nesta época, durante o período de estágio. Será uma reflexão onde se identificarão os principais problemas encontrados, os métodos utilizados para os ultrapassar e também que perspectivas futuras se apresentam.

Como é sabido e já referido neste documento, a equipa de Sub-15 da União Desportiva de Leiria viveu nesta época um período bastante conturbado. A nova direção, a entrada e saída de coordenadores e das equipas técnicas que orientaram a equipa evidenciam isso mesmo. Em suma, nesta época e ao nível da estrutura, as decisões tomadas deveriam ter sido efetuadas com uma maior ponderação, para garantir uma maior estabilidade do clube, das equipas e dos atletas, o que só auxiliaria o clube a manter ou até melhorar a imagem que tem como entidade formadora. Contudo, estes conflitos não afetaram o meu discernimento, mantendo-me fiel aos atletas e ao trabalho que a equipa tinha pela frente, não tomando outro partido que não fosse o do bem-estar dos atletas e mantendo uma relação saudável com todos os agentes do clube com quem convivi.

No entanto, apesar deste conflito entre alguns agentes do clube, que logicamente alterou a estabilidade dos grupos de trabalho, onde ninguém se sentia “seguro” ou num ambiente propício para desenvolver o seu trabalho, a esmagadora maioria dos atletas lutou dia após dia e domingo após domingo para dignificar o símbolo que traziam ao peito. No caso concreto da nossa equipa, a possibilidade de disputar o campeonato nacional da categoria foi um motivo de grande orgulho, onde pudemos perceber o nível de exigência da competição, onde estão os melhores do nosso escalão. Apesar dos fatores negativos e de algumas exibições menos conseguidas, foram experiências fantásticas, onde foi possível observar diversos complexos desportivos, os melhores atletas e diversos métodos de trabalho e mentalidades. Uma situação positiva a salientar nesta época foi a grande demonstração de caráter que a maioria dos nossos atletas ostentaram, focando-se unicamente na equipa e nas suas tarefas e dedicando-se do primeiro ao último minuto, nunca manifestando qualquer preocupação com estas situações alheias.

Contudo, os atletas conseguiam entender perfeitamente o que se passava, sendo que alguns encarregados de educação também tiveram aqui um papel menos correto, ao transmitirem diversas informações aos seus educandos sobre os rumores que circulavam, envolvendo-os nesta situação e ajudando à sua destabilização. Perante esta situação, não foi tomada nenhuma ação, nem por parte da equipa técnica, nem da coordenação. Como este aspeto estava relacionado com os pais dos atletas, acredito que a coordenação seria a entidade que deveria ter intervindo, convocando uma reunião com os pais. Esta reunião, num ambiente isolado dos atletas, serviria para ouvir o que os pais tinham a dizer, identificar os problemas daí emergentes e definir soluções para os mesmos. Contudo, a principal medida

dessa reunião seria a de explicar-lhes que, apesar de poderem ter ou não razão e de os rumores serem ou não verdade, a principal prioridade de todos (equipa técnica, pais e coordenação/estrutura do clube) deveria ser a formação dos atletas e a criação de um ambiente saudável e propício ao seu desenvolvimento individual e coletivo.

Relativamente ao trabalho desenvolvido durante a época desportiva, a minha função foi sempre a de treinador adjunto da equipa Sub-15 da UDL, sendo que as minhas tarefas foram aumentando e tornando-se mais complexas com a saída da primeira equipa técnica, passando a ter mais influência nas decisões que rodeavam a equipa, nomeadamente nas opções técnicas e na escolha dos exercícios a serem trabalhados. Adaptei-me a estas novas tarefas, observando as atitudes e opções dos treinadores mais experientes do clube, tanto ao nível dos treinos como dos jogos. Com isto, aumentei o meu repertório e adquiri uma outra perspetiva das situações, pois comecei a perceber melhor aquilo que os atletas acolhiam positivamente e o que não aceitavam de ânimo leve. Ao perceber os atletas que temos à nossa disposição, aumentamos as nossas hipóteses de os auxiliar no seu desenvolvimento e de melhorar o rendimento da equipa. Com a chegada do terceiro técnico, continuei a desempenhar as tarefas que realizava com o segundo treinador. Com esta mudança, passei a adquirir uma maior preponderância nos treinos, sendo que tive a oportunidade de planear e orientar algumas sessões de treino e de assumir a planificação e orientação de uma parte específica das restantes.

Numa primeira fase, visto que era sempre minha função planear a parte do aquecimento de todos os treinos, surgiram-me algumas dificuldades. Como treinávamos um mínimo de três vezes por semana e, como o objetivo desta parte da sessão era constantemente o mesmo (o treinador principal queria que focasse os aspetos da coordenação, velocidade, aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse da bola e alongamentos dinâmicos) cheguei a um ponto em que repetia os mesmos exercícios ou variava pouco. Compreensivelmente, os atletas também não apreciavam realizar constantemente a mesma tarefa. Ultrapassei esta dificuldade, ao dispor de mais tempo aquando da preparação e planeamento dos treinos, adaptando os exercícios e realizando-os com diferentes condicionantes. Em suma, tornei os exercícios mais interessantes e não tanto monótonos. Os atletas, inicialmente demonstraram alguma resistência e confusão para as novas tarefas mas, após prática, começaram a apreciá-las.

Numa segunda fase, o planear um treino na sua totalidade não se revelou algo com um elevado grau de dificuldade, uma vez que ao longo da época já tinha recolhido inúmeros tipos de exercícios e percebido quais aqueles que os atletas mais prezavam e quais os aspetos que, nesta fase do campeonato, lhes fariam mais falta trabalhar, sobretudo tarefas que os condicionassem no sentido de procurar os colegas de equipa para atingir o objetivo da

tarrafa, entre outras (apelando ao trabalho coletivo e não tanto ao individual). A maior dificuldade foi mesmo na parte da orientação do treino. Uma situação é orientar uma parte do treino, como o aquecimento, outra completamente diferente é orientar a totalidade da sessão de treino. Nem sempre foi fácil, principalmente com aqueles atletas que apresentavam falta de empenho nas tarefas mas, com a prática, fui conseguindo adaptar os exercícios para que todos os atletas sentissem interesse em desempenhá-los. Nem sempre correu de feição e por vezes, não consegui cumprir o objetivo que tinha delineado para o treino mas, fui evoluindo e, na parte final da época, já orientava as sessões com mais confiança e consegui atingir os objetivos das mesmas por mais vezes.

Numa terceira fase, tornou-se algo difícil a orientação da sessão devido ao facto de não ter ninguém para me auxiliar. Ou seja, queria algum material e não podia ir buscar pois corria o risco de deixar os atletas sozinhos. Ultrapassei esta barreira com duas medidas. Primeiro, chegava mais cedo à academia e, assim que o campo estivesse disponível, iniciava de imediato a montagem dos exercícios. A segunda medida, foi apelar ao trabalho de equipa dos atletas, sendo que estes me auxiliavam a recolher o material ou a adaptar o próximo exercício enquanto recuperavam da última tarefa realizada. Esta última medida pode não ter sido a mais correta do ponto de vista formativo, uma vez que os atletas estão no treino para desenvolver as suas competências mas, de certo modo, senti-me mais próximo dos atletas ao realizarmos este trabalho em conjunto e senti o grupo um pouco mais coeso e animado, com esta nova situação.

Para ajudar à minha adaptação a esta nova realidade, continuei a minha pesquisa, desta feita através de livros e de todos os documentos que me pudessem auxiliar. Desta forma, fui constituindo uma série de exercícios e circuitos, todos com a minha marca pessoal, aumentando assim de novo o meu repertório. Apesar de esta situação ter sido benéfica para mim e para o meu crescimento quer pessoal, quer enquanto treinador, com a entrada do terceiro treinador, perdi influência na tomada de decisão ao nível dos jogos oficiais, sendo a minha opinião escutada mas nem sempre tida em conta. O treinador é um dos mais experientes do clube e aceitei esta nova situação, aproveitando todas as oportunidades para aperfeiçoar os meus exercícios e melhorar. Ao observar os outros, tanto os seus erros como os sucessos, também se aprende muito. É importante saber o que fazer, no entanto, identificar e compreender o que não se deve fazer também é muito útil.

Sobre os diferentes problemas encontrados no clube, a tal instabilidade foi de facto um problema que não se conseguiu resolver, visto que foi uma situação diretiva e coordenativa. Dado que a sua génese não estava em nós, a solução para ela também não se encontrava no nosso raio de ação mas, como disse, de tudo se fez para que estes conflitos

não tomassem proporções maiores, por forma a manter um mínimo de tranquilidade para os atletas trabalharem.

Um outro problema foi a quantidade de atletas do plantel, sempre muito reduzida, que foi resolvida aproveitando os atletas que tínhamos disponíveis. Na minha opinião, deveria e poderia ter sido ainda mais explorada, existindo jogadores com pouco tempo de jogo em contraste com outros que foram praticamente titulares e totalistas em todos os jogos. Se se justificasse, poderiam ser convocados alguns atletas dos escalões Sub-14 ou até Sub-13 para reforçar a equipa em determinado jogo e até mesmo para os treinos, uma vez que se tornou muito complicado a realização de determinadas tarefas com um número tão limitado de jogadores de campo.

Analisando esta situação dos treinos, a decisão do último treinador de treinarmos três vezes por semana veio a revelar-se a mais acertada. Primeiro, porque os atletas já se apresentavam algo saturados com a longa época e, menos um treino ajudou-os a focar-se mais nas restantes sessões que tinham, apresentando também uma melhor forma física para esta reta final, ou seja, mais disponíveis para o treino, sem limitações na ordem do cansaço muscular. Depois foi a questão escolar. Os atletas desta idade, ao terem quatro treinos por semana, ficavam com muito pouco tempo para efetuar os trabalhos de casa e para estudar, uma vez que muitos chegavam da escola e iam diretamente para o treino, chegando posteriormente a casa a horas já tardias. Por último, não nos podemos esquecer que os atletas também precisam de tempo para eles próprios, para se divertirem e desempenharem outras tarefas que apreciam, sem ser o futebol ou a escola, ainda para mais, numa fase de adolescência onde todos ou quase todos se situavam.

Quanto ao espaço disponível para treinar, duas vezes por semana tínhamos meio campo (1/2) disponível para o efeito, o que tendo em conta o número reduzido de atletas do plantel, era suficiente. No entanto, uma vez por semana, tínhamos de treinar em quarto de campo (1/4) o que não era ideal. Para além do espaço reduzido, o material (nomeadamente balizas) também não era suficiente, uma vez que chegavam a treinar três equipas de futebol 11 em simultâneo. A solução aqui encontrada, foi utilizar estes treinos para trabalhar os aspetos do aperfeiçoamento técnico, jogos reduzidos e tarefas de manutenção da posse da bola em espaços reduzidos.

À parte desta situação, um dos problemas existentes nesta época, para esta equipa de Sub-15, residiu no pouco interesse demonstrado pelos treinadores que assumiram a equipa em registar e documentar bem os adversários. Este trabalho até teve alguma preponderância para a primeira equipa técnica mas, deveria ter sido continuado e aperfeiçoado pelos treinadores seguintes, o que não foi feito. Perdemos pontos com adversários que já tínhamos defrontado, sendo que com um pouco de empenho, este trabalho

tinha sido realizado e acredito que os resultados poderiam ter sido outros. Ao anular os pontos fortes dos adversários e identificar os seus pontos fracos poderíamos ter alcançado mais sucesso. O facto de gravar um jogo, para além de ajudar muito nessas situações, também nos ajudaria a identificar onde os nossos atletas erraram e a definir estratégias para ultrapassar essas dificuldades, bem como identificar onde fomos mais fortes e aperfeiçoar esse trabalho. A primeira equipa técnica chegou a utilizar este método mas, os vídeos resultantes não foram devidamente analisados e acabaram por não ser tidos em conta na análise da equipa e dos adversários. Enquanto treinadores, também seria bastante benéfico observar os erros existentes ao nível da nossa forma de jogar e até ao nível da nossa comunicação com os atletas e corrigi-los, tornando-nos melhores formadores, melhores treinadores e melhores indivíduos.

Por último, existiu um problema que ficou por resolver. Existiram alguns atletas que foram apresentando algumas atitudes menos respeitadas para com os colegas, demonstrando muito pouco espírito de equipa e nenhum espírito de sacrifício. Contudo, nenhum dos treinadores se preocupou em demasia com esta situação, o que lentamente ajudou a “contaminar” o espírito de grupo da equipa, afastando os atletas de um objetivo comum, lutando cada um por um objetivo próprio. Claro que isto não aconteceu com todos, mas foi uma situação identificada, contudo ignorada e que ficou sem resolução. Outro ponto que, se tratado, decerto teria ajudado e muito à criação de um melhor ambiente, propício ao desenvolvimento dos atletas, sendo isto o que realmente importa nos escalões de formação, em contraste com a obtenção das vitórias. Aqui, o treinador de formação tem de vincar bem o seu papel de formador e definir claramente os objetivos para o seu grupo de trabalho. Em suma, estes objetivos devem passar pelo desenvolvimento individual dos atletas, no que respeita às dimensões técnica, tática, física, motora, social e psicológica e pelo desenvolvimento coletivo do grupo de trabalho, no que diz respeito à aquisição das ideias de jogo mas fundamentalmente ao trabalho de equipa, ao espírito de entreajuda e em colocar todos os atletas do plantel a rumar para o mesmo lado, em busca do sucesso coletivo.

Terminada a nossa época no dia do último jogo da nossa competição (19/03/2017), os atletas passaram na sua totalidade para a equipa de Juvenis B, com o intuito de auxiliar essa equipa no que restaria da sua época. Esta transição deu-se no dia seguinte após o fim da nossa competição, sendo que o primeiro treino dos nossos atletas com a equipa de Juvenis B ocorreu no dia 20/03/2017. Os atletas passaram a ficar integrados nessa equipa até 6 de junho, data do fim do último torneio de fim de época agendado para essa equipa, este já com o claro intuito de preparar a época 2017/2018. Após observação de alguns treinos e jogos, percebi que esta foi uma decisão pouco ponderada. Os treinos dessa equipa de Juvenis B tornaram-se algo confusos, com muita massa humana a trabalhar em conjunto, em espaços

algo reduzidos. Nos jogos, alguns atletas ficavam constantemente fora das convocatórias ou nem do banco de suplentes saiam. Esta opção acabou por não se tornar positiva nem para os atletas dos Juvenis B, que deixaram de ter uma atenção tão detalhada por parte do treinador, nem para o treinador, que passou a gerir um plantel com mais de 30 atletas, nem para a maioria dos Iniciados A (Sub-15), que deixaram de ter um objetivo competitivo e uma atenção mais individualizada. Com isto, acrescenta-se o problema dos atletas poderem ter estagnado um pouco, estando numa posição indefinida durante muito tempo.

Passado algum tempo, foi divulgada a informação de que o treinador dos Juvenis B iria orientar os atletas desta equipa de Iniciados A na próxima época, daí terem desde logo iniciado trabalhos com ele. Compreendo a situação mas acredito que teria sido mais benéfico se naquele momento, só transitassem os atletas que iriam de facto reforçar a equipa de Juvenis B, com oportunidades e minutos de jogo para se desenvolverem. Quanto aos restantes, continuavam a trabalhar em conjunto, sendo organizada uma série de jogos e torneios preparatórios, para que os atletas continuassem a desenvolver as suas competências, com o objetivo de se prepararem para ingressar nessa equipa de Juvenis B na próxima época.

Esta situação era possível uma vez que, tal como nós, muitas outras equipas não passaram à fase final do campeonato nacional, algumas pertencentes ao distrito de Leiria (facilitando as deslocações). Se esta situação tivesse sido ponderada, logo após a conclusão desta segunda fase, procedia-se a uma comunicação com os clubes que estavam na mesma situação que a nossa (dando prioridade numa primeira fase às equipas da região, para facilitar as tais deslocações), sendo que mediante o interesse das equipas, se organizariam jogos preparatórios, no formato “casa e fora” e “todos contra todos”, sem classificação, com o único intuito de dar minutos de jogo aos atletas, possibilitando-lhes um “palco” para aperfeiçoarem as suas competências e identificar e trabalhar as suas principais dificuldades, preparando desta forma a época seguinte. A meu ver, este tipo de torneio poderia ter tido início no fim-de-semana de 1 a 2 de abril de 2017 e poderia ter-se estendido por 8 semanas, dando um fim-de-semana de pausa a seguir ao término do campeonato nacional e já contando com a pausa do fim-de-semana da Páscoa. Neste formato, bastariam ser convidadas 4 equipas, o que é bastante plausível. Julgo ser uma ideia interessante e exequível, que pode ser uma solução para acabar com este problema da falta de jogos, após a conclusão das segundas fases dos Campeonatos Nacionais de Juniores C, para aquelas equipas que não conseguem atingir a fase final, terminado a sua competição na segunda fase.

Quanto a mim, se a equipa se tivesse mantido, eu teria continuado com eles com todo o gosto mas, transitando para outro escalão, para outro treinador, não teria lógica essa continuidade, uma vez que esse treinador já tinha a sua equipa técnica. Contudo, se a

coordenação assim o entendesse, iria fazê-lo com todo o gosto, como fiz questão de deixar claro. Tal não aconteceu e justificou a minha opinião de que seria melhor deixar os atletas iniciar um novo capítulo, depois de uma época tão atribulada.

Passado um mês do término do nosso campeonato nacional, tive conhecimento de que a equipa de Sub-15 iria participar num torneio extraordinário organizado pela Associação de Futebol de Leiria, isto com o intuito de proporcionar alguma competição para aqueles atletas que não a tinham alcançado nos Juvenis B e também para integrar alguns atletas dos Iniciados B (Sub-14) e Sub-13. Contudo, o clube não quis que eu acompanhasse esta equipa neste torneio, pois esta já não era aquela onde estagiei, tendo em conta que reunia um misto de atletas de várias equipas da formação do clube e foi orientada nesse torneio pelos técnicos que irão assumir estes atletas na próxima época. Com este carácter preparatório, o objetivo do clube foi o de permitir aos novos treinadores uma situação competitiva para observar os atletas que vão orientar na próxima época.

Concluindo, esta época ajudou bastante ao meu crescimento não só como treinador mas também pessoal. Este período conturbado fez com que eu adquirisse uma capacidade de me adaptar constantemente, para além de conseguir demonstrar alguma competência em desempenhar corretamente todas tarefas que me foram apresentadas pelo “caminho”.

Para além destes fatores positivos, de ter tido a oportunidade de aperfeiçoar as minhas competências ao nível de um maior conhecimento nas dimensões física, motora, técnica, tática e psicológica (sendo que ainda preciso de adquirir mais conhecimentos e prática no planeamento e organização de tarefas destinadas ao trabalho destas dimensões) e, de me sentir cada vez mais capacitado para assumir e orientar uma equipa de futebol de 11 de formação, num contexto competitivo como é um campeonato nacional, sei que ainda tenho muito que aprender. Aliás, acredito que somos seres em constante evolução e aprendizagem e que o nosso maior erro é pensar que já sabemos tudo. Não o sabemos!

Podemos ter anos de experiência e a melhor formação mas nunca podemos afirmar que tudo sabemos. Todos os dias em que temos a oportunidade de fazer o que mais gostamos, temos uma excelente ocasião de continuar a aprender e a aperfeiçoar as nossas competências. Sendo mais específico, preciso de trabalhar fundamentalmente a minha capacidade de afirmação. Conseguir que me respeitem cada vez mais como treinador e individuo que sou. Para tal, preciso de já na próxima época continuar a trabalhar, mostrando trabalho e capacidade de aprendizagem e fazer por merecer uma oportunidade de assumir uma equipa de futebol 11. Para além desta questão da afirmação, sinto que preciso de trabalhar o aspeto da liderança. A relação treinador-atleta pode por vezes ser complicada, pelo que devemos ter atenção em não ser demasiado rígidos e autoritários mas também não

devemos fazer o papel de “colegas” dos atletas. Somos o treinador! Este aspeto da liderança, na vertente da relação treinador-atleta é algo em que sinto muita necessidade de evoluir.

Por fim, tenho de continuar a trabalhar para aumentar o meu repertório de exercícios, isto para não suceder o que ocorreu esta época, no que diz respeito a apresentar os mesmos exercícios durante algum período de tempo. Diversificar e aperfeiçoar os exercícios é um desafio a que me irei dedicar, respeitando os princípios do treino desportivo, também por forma a proporcionar sempre novas e entusiasmantes experiências aos atletas.

Com a perspetiva de atingir um patamar sénior e profissional, que acredito vir a ter capacidade para tal, desejo continuar a minha formação académica e continuar no treino desportivo, colocando em campo, todos os ensinamentos que vou recebendo e as aprendizagens que vou absorvendo. Só assim poderei continuar a evoluir, apresentando inovação e progressão ao nível do processo de treino e das metodologias utilizadas. Um dos patamares para tal prende-se com a conclusão deste mestrado, sendo que este estágio e o respetivo relatório representam para mim uma etapa muito importante da minha formação, que se revelou tremendamente exigente mas que tem um gosto especial. A conclusão deste relatório assola-me de um misto de sensações mas, fico sobretudo com o sentimento de que esta é mais uma meta que vou alcançar, para continuar a lutar pelo meu “sonho”.

Referências Bibliográficas

Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: Princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17(3), 133-152.

Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Lisboa: Edição de autor.

Castelo, J. (2000). Conceitos do treino desportivo. In: Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. & Matos, L. (2013). *Futebol – conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (4ª Ed.). Lisboa: Visão e contextos.

Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2017). <http://www.fpf.pt/Portals/0/Documentos/RegimentosRegulamentos/REGULAMENTO%20Campeonato%20Nacional%20Juniiores%20C%20VF%20-%20Cópia.pdf>. Acedido a 10 de Janeiro, 2017 de FPF em www.fpf.pt/pt/.

Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. Ciência e Futebol. *Revista Digital*, Buenos Aires, Año 7, nº 40.

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

George, F. (2013). Orientação nº 017/2013 de 05/12/2013. Direção-Geral da saúde In www.dgs.pt. Acedido em 15 de Fevereiro de 2017 em <https://www.dgs.pt/diretrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n0172013-de05122013-pdf.aspx>.

Guedes, D. (2011). Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao Esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 127-140.

Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130-137.

Proença, J. (1986). Organização e planeamento do processo de treino desportivo. *Revista Horizonte VII* (12), 1-12.

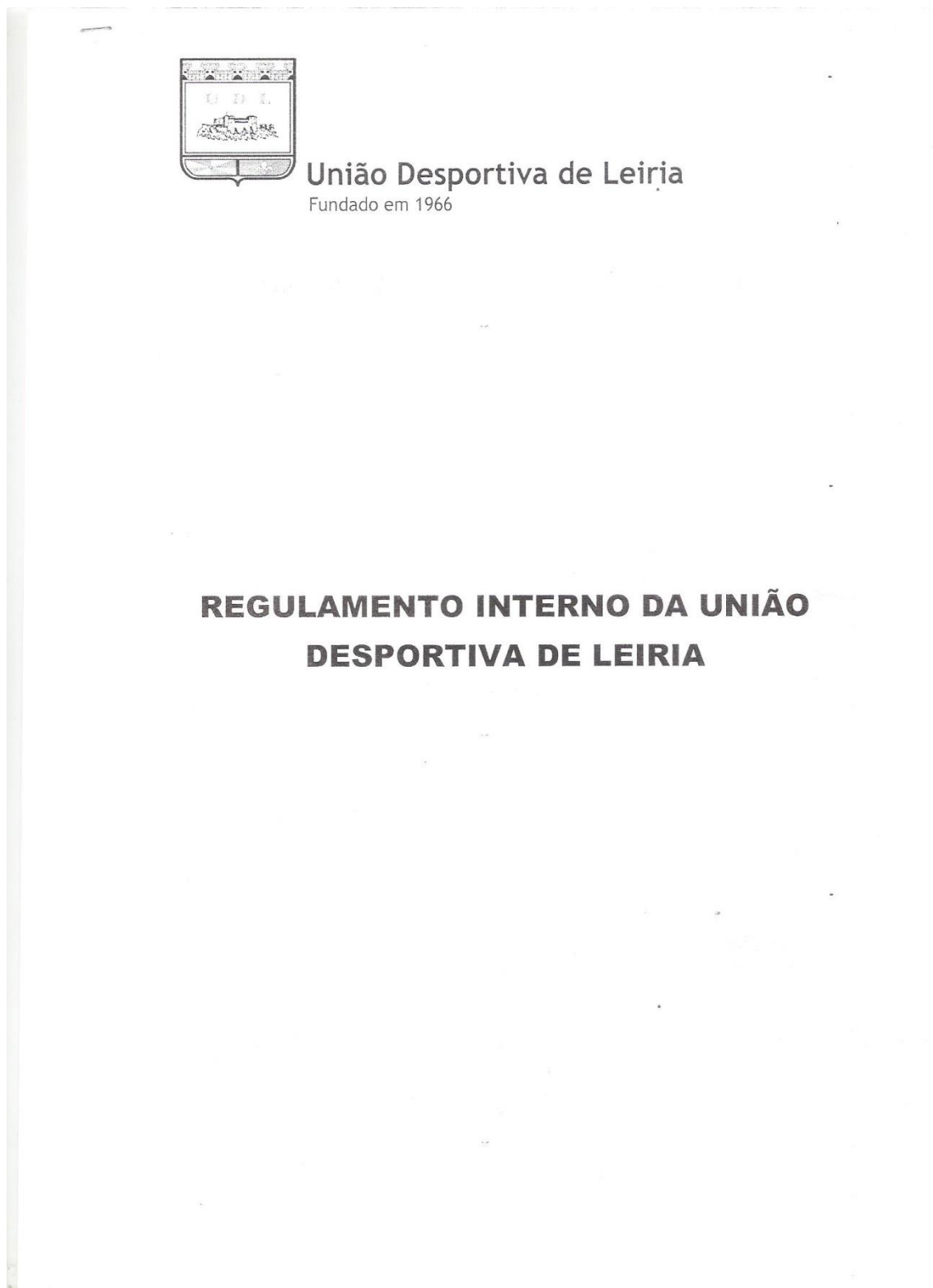
Santos, P., Castelo, J. & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 455-472.

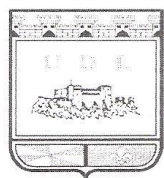
Soares, J. (2005). *O treino do futebolista*. Lisboa: Porto Editora.

União de Leiria [UDL]. (2015). <https://uniaodeleiriasad.pt/>. Acedido a 24 de Novembro, 2016 de UDL em www.uniaodeleiriasad.pt.

Anexos

➤ Anexo A – Regulamento Interno da União Desportiva de Leiria





União Desportiva de Leiria
Fundado em 1966

Introdução

Serve este Regulamento Interno como instrumento de orientação definindo o regime de funcionamento da União Desportiva de Leiria, no seu conjunto de cada um dos seus Associados, incluindo, Corpos Sociais, Atletas, e Treinadores, das relações que entre eles se estabelecem sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um, com respeito no disposto nos Estatutos do Clube.

Aplica-se a todos os Associados da União Desportiva de Leiria dentro e fora das instalações do Clube, desde que o Associado esteja em representação do Clube.

Pretende-se assim através deste Regulamento Interno, algo que oriente os procedimentos de todos os Associados da União, ficando em aberto possíveis alterações futuras, pois a operacionalidade de qualquer regulamento deve ser confirmada pela prática.

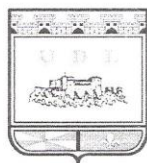
1-Identificação da União Desportiva de Leiria

A União Desportiva de Leiria é responsável pela formação desportiva dos atletas na área de futebol, Andebol e Futsal e ainda na modalidade de Bilhar, e são todas parte integrante desta instituição.

1.1 Símbolo da união

A União Leiria adotou como imagem desportiva o seguinte logotipo:





União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

2- Objectivos

A União Desportiva de Leiria, para além de formar jovens atletas que possam vir a integrar, com qualidade, escalões superiores e elevar o nível técnico dos praticantes, pretende incentivar as crianças e jovens a praticar desporto, melhorando as suas capacidades físicas, cognitivas e motoras, estimulando e incentivando o “fair play” entre os agentes desportivos, bem como o desenvolver das relações interpessoais dos atletas entre si, com outros, com os treinadores e com todos os agentes relacionadas com a prática desportiva, criando nos atletas o sentimento de respeito pelo próprio, pelos companheiros, pelos árbitros, dirigentes e técnicos.

3-Instalações

A União Desportiva de Leiria desenvolve a sua atividade na Academia de Santa Eufémia sita em união de freguesias de Boa Vista e Santa Eufémia, e na Academia Juvenil de Regueira de Pontes, freguesia de Regueira de Pontes. Usufruído de campos de futebol em piso sintético e respetivos edifícios de apoio onde engloba balneários, secretaria servindo de apoio informativo e administrativo, sala de reuniões, gabinete de treinadores/ gabinete médico, sala de arrumações, serviços de cafetaria e casas de banho públicas.

3.1- Utilização dos espaços

O acesso às Academias e equipamentos desportivos existentes naquelas é condicionado aos tempos efectivos de treino (horário de treino), contudo aconselha-se a chegada dos atletas ao recinto com antecedência necessária.

Os horários dos treinos serão definidos, para todas as modalidades, no início da época desportiva de cada escalão e serão afixados nas respectivas Academias e comunicados aos Atletas pelos respectivos treinadores.

Os Atletas só entram nos campos com o respectivo treinador para o início do treino, devendo aguardar a sua chegada, de forma disciplinada.



União Desportiva de Leiria
Fundado em 1966

4- Regime de funcionamento das Academias

4.1- Temporada, treinos e horários

As academias de futebol da União Desportiva de Leiria não interrompem as suas actividades (treinos).

Nas interrupções escolares pelo Natal, Carnaval e Páscoa a União de Leiria dará continuidade ao seu trabalho, no entanto estará encerrada em dias a definir. Sendo todos os seus Atletas previamente informados.

Nos feriados a Academia não desenvolve actividades, estando encerrada.

Realizar-se-ão dois a quatro treinos semanais com a duração aproximada de uma hora, consoante o escalão e objectivos da equipa que serão definidos no início da época desportiva.

Se por motivos de força maior os treinador(es) se virem impossibilitados de comparecer à hora definida, o Coordenador das Academias providenciará a substituição do treinador em questão.

Qualquer atraso do atleta deverá ser sempre justificado ao seu treinador.

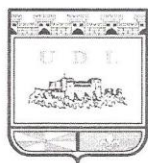
Qualquer atraso ou falta do treinador deverá ser sempre justificado e informado ao Coordenador das Academias e à Coordenadora Geral.

4.2- Horários e procedimentos

Sempre que possível e que se verifique, o Coordenador das Academias estará presente no decorrer dos treinos.

Anualmente é fixada uma mensalidade para a frequência da formação nas Academias, em qualquer das áreas de formação que é paga 10 meses por ano.

As mensalidades serão pagas, antecipadamente até ao dia 10 de cada mês, após o qual existirá um período de tolerância de 5 dias, findo esse período o atleta será impedido de dar continuidade à sua formação.



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

Em caso de desistência no decurso da época desportiva, o Encarregado de Educação terá de efectuar o pagamento correspondente ao custo da inscrição do jogador na AFL.

Encontrando-se em atraso duas ou mais mensalidades, o jogador fica inibido de ser convocado para jogos ou torneios.

5- Organização da Academia

5.1- Destinatários

A União Desportiva de Leiria destina-se a todos os jovens do sexo masculino e feminino com idades compreendidas entre os 4 e os 12 Anos, formando quatro grupos:

- Petizes - praticantes com 4 e 6 anos.
- Traquinas - praticantes com 7 e 8 anos.
- Benjamins - praticantes com 9 e 10 anos.
- Sub 12 e 13 - praticantes com 11 e 12 Anos.

5.2- Equipa técnica

A equipa técnica da Academia é composta pelos seguintes elementos:

a. Coordenador da Formação das Academias

-Este cargo tem como objectivo e responsabilidade a organização administrativa e técnica de todo o futebol juvenil, tais como inscrição de jogadores, mensalidade, seguros, bem como assegurar a aplicação das indicações metodológicas definidas pela direcção / coordenação; acompanhar o desempenho dos técnicos em treino e competição; controlar toda a documentação relativa aos técnicos; organizar as equipas de acordo com o grupo etário dos atletas e as suas competências; reunir com os técnicos periodicamente, participando na partilha de saberes e questões pertinentes que forem surgindo;



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

promover a partilha entre as várias equipas/escalões/técnicos de forma a ser um clube só e não vários clubes dentro de um e ser o principal agente de comunicação entre os técnicos e os encarregados de educação.

b. Treinador / Técnico:

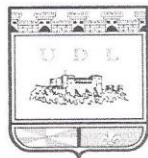
- O treinador é o responsável pela condução dos atletas que compõem a(s) equipa(s) orienta nas vertentes técnico-táctica, psicossociológica, física e ético-desportiva.

Assume, igualmente a responsabilidade pela prossecução dos objectivos desportivos do Clube, sempre na dependência da Direcção e do Coordenador da Academia.

6- Disposições comuns

-Todos os Associados da União Desportiva de Leiria devem:

- 1) Promover entre si um bom convívio, de modo a que na União Desportiva de Leiria se viva um ambiente de harmonia e camaradagem;
- 2) Uma colaboração ativa e empenhada para que a acção educativa e formativa seja de todos e para todos;
- 3) Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- 4) Zelar pela conservação do material de treino, bem como de tudo o que é propriedade da União Desportiva de Leiria, portanto do interesse comum;
- 5) Respeitar as regras de higiene quando permanecerem ou circularem nos espaços desportivos;
- 6) Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- 7) Proceder com correção para com todos os elementos da Academia;
- 8) Circular nos espaços apropriados;
- 9) Cumprir e zelar pelo cumprimento do regulamento interno;



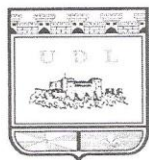
União Desportiva de Leiria
Fundado em 1966

7-Praticantes/Atletas

À inscrição do praticante na União Desportiva de Leiria, correspondem direitos e deveres, nomeadamente a inscrição como sócio atleta da União Desportiva de Leiria.

7.1-Direitos do praticante/Atleta

- 1) Treinar e jogar na formação da União Desportiva de Leiria, em qualquer das suas secções;
- 2) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições óptimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- 3) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar (notas) e ser estimulado nesse sentido;
- 4) Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos. Tratado com respeito e correção por qualquer elemento da Academia;
- 5) Ver salvaguardada a sua segurança na União Desportiva de Leiria e respeitada na sua integridade;
- 6) Treinar e jogar nas Academias de Futebol Juvenil da UDL, em Santa Eufémia e Regueira de Pontes, Leiria ou outro, em condições próprias para a prática do futebol e andebol;
- 7) Ser respeitado pelo treinador, dirigentes e colegas;
- 8) Pedir para se ausentar do treino por razões de força maior;
- 9) Ser convocado e jogar dentro da disponibilidade da equipa e quando o treinador entender;



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

10) Usufruir de um ensino e de um treino de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem sucedidas;

11) Usar material de treino e jogo apropriado em boas condições de utilização.

7.2- Deveres dos praticantes

1) Respeitar e dignificar sempre o Clube, Emblema e a História da União Desportiva de Leiria;

2) O atleta deve ser sócio/atleta do Clube União Desportiva de Leiria;

3) Respeitar os colegas, dirigentes e corpo técnico, adversários e árbitros;

4) Fazer um lanche antes do treino com a antecipação conveniente, de modo que não interfira com a digestão. Tomar o pequeno-almoço rico e equilibrado e com a antecedência conveniente sempre que os jogos se realizem de manhã;

5) Comunicar ao treinador e ao Clube a sua participação em eventos desportivos de natureza escolar, com a devida antecedência;

6) Ser assíduo e pontual e aguardar ordeiramente o início do treino;

7) Seguir as orientações do treinador relativas ao seu processo de treino;

8) Contribuir para a harmonia da convivência no seio da Academia;

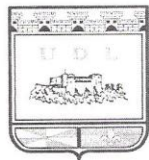
9) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos;

10) Respeitar a propriedade dos bens de todos os elementos da Academia;

11) Conhecer as normas de funcionamento da Academia e do regulamento interno cumprindo-as integralmente;

12) Fazer-se acompanhar sempre do seguinte material:

.T-shirt;



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

.Calções;

.Meias;

.Caneleiras (opcional);

.Botas de futebol (piton de borracha obrigatório);

.Uma peça de vestuário mais quente para vestir logo a seguir ao treino (blusão / camisola etc.);

.Cartão de praticante;

13) Os Atletas deverão adquirir um Kit Desportivo, cujo valor consta do Anexo 1, e que os atletas devem usar nos torneios, jogos oficiais e outros eventos oficiais do Clube, quando for solicitado pelo treinador ou Coordenador das Academias e que será pago 50% no ato da encomenda e 50% no ato da entrega.

14) Respeitar os prazos estipulados pelo Clube para efectuar a inscrição e pagamentos de mensalidades e do exame médico desportivo, cujos valores constam do Anexo 1, que faz parte integrante do presente Regulamento;

15) Realizar anualmente exame médico desportivo obrigatório, organizado pelo Clube;

16) Os Encarregados de Educação dos Atletas devem informar o Clube, sempre que haja alterações de contatos telefónicos, emails ou renovações de documentos de identificação seus ou dos Seus Educandos;

17) Pelo menos um dos Encarregados de Educação do atleta deverá ser sócio da União Desportiva de Leiria e possuir as quotas em dia.

7.3- Processo de inscrição dos Atletas

7.4 - Primeira inscrição

- Preenchimento da ficha de inscrição AFL - assinaturas iguais às do cartão de cidadão;
- Preenchimento da ficha de inscrição do clube;



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

- 2Fotografias do jogador, actualizadas;
- Original Cartão de Cidadão do jogador;
- Cópia do Cartão de Cidadão do encarregado de educação ou tutor.

7.5 - Revalidação da inscrição

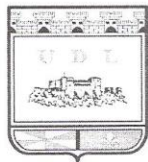
- Preenchimento da ficha de inscrição AFL - assinaturas iguais às do Cartão de Cidadão;
- Cópia cidadão do jogador;
- Cópia Cartão Cidadão do Enc. Educação ou Tutor.

7.4-Normas de conduta dos praticantes

- 1) Respeitar treinadores, colegas, adversários e árbitros;
- 2) Ser pontual e assíduo;
- 3) Trazer sempre equipamento da União Desportiva de Leiria;
- 4) Participar e jogar, de acordo com as regras e espírito do jogo;
- 5) Cooperar e colaborar com os treinadores e colegas em todos os exercícios e jogos e na recolha de coletes, bolas e outro material de treino ou aquecimento que precede os jogos;
- 6) Dar mais importância à prestação e não aos resultados;
- 7) Ter sempre uma atitude positiva e encorajar os colegas para fazerem o mesmo;
- 8) Ter sempre presente e atuar segundo o lema da União Desportiva de Leiria.

7.5-Disciplina

A violação do atleta praticante de alguns deveres e normas de condutas previstos no regulamento interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal das Academias (treinos/jogos), constitui infracção disciplinar a qual pode levar à aplicação de medidas disciplinares, a aplicar pelo Coordenador da Formação das Academias (advertência /ordem de saída do treino/ jogo, repreensão e suspensão das Academias). Sendo que, neste caso, não haverá direito ao retorno da mensalidade do mês da ocorrência.



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

A violação pelos pais de algumas das normas de conduta previstos no regulamento interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento das Academias (treinos/jogos), constitui infracção às normas pelo que o Coordenador da Formação das Academias deve dialogar com os pais no sentido de haver respeito e cumprimento pelas normas de conduta.

8-Reuniões/contacto com os pais/encarregados de educação

No início de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o Coordenador da Formação das Academias, os treinadores e os pais dos atletas com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro.

No final do período o treinador principal de cada escalão realizará uma ficha de informação (ficha de avaliação) de cada atleta, sendo um meio de fornecer informações aos atletas e aos respectivos pais/encarregados de educação sobre o comportamento e o aproveitamento do atleta nas Academias.

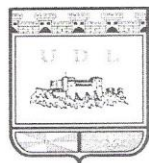
O contacto com os encarregados de educação é de vital importância para facilitar o trabalho do treinador na formação do jovem futebolista. Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o respectivo Coordenador da Formação das Academias.

Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupo, como também a nível individual. Ficará ao critério do Coordenador da Formação das Academias o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e as suas formas de contacto (pessoal/telefone/carta/email).

9-Segurança nas Academias

A União Desportiva de Leiria coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção e protecção em caso de acidente/lesão.

O programa de prevenção do acidente/lesão desportiva e o seguro desportivo constituem, no seu conjunto, um instrumento de apoio prestado aos praticantes.



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

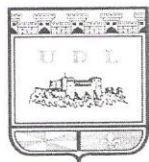
O programa de prevenção do acidente/lesão desportiva consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvidas no âmbito das atividades da União Desportiva de Leiria, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

10-Aplicação do Regulamento Interno

A aplicação do Regulamento Interno do clube (Futebol de formação) deverá ser levada à risca por todos os intervenientes.

11-Informações

- Os atletas terão à sua disposição balneários onde poderão colocar os seus pertences;
- Os atletas não devem levar para os treinos/jogos, objetos de valor. Tudo o que for perdido ou estragado será da inteira responsabilidade dos encarregados de educação/ alunos.
- Em caso de lesão (acidente) o Coordenador das Academias/ o Treinador contacta o Encarregado de Educação e se for necessário por impossibilidade dos pais, levará o praticante para o local mais adequado (Hospital, consultório médico/massagista).



União Desportiva de Leiria
Fundado em 1966

ANEXO 1

Tabela de Preços para a época de 2016/2017

Valor da Mensalidade - 25,00€ (vinte e cinco euros)

Na eventualidade de dois irmãos inscritos, redução de 5 €/mês nas respectivas mensalidades.

- *No caso dos treinos se iniciarem até dia 15, paga-se mensalidade completa.*
- *Se os treinos têm início depois de dia 15 paga-se 50% da mensalidade.*

Valor do exame Médico - 10,00€ (dez euros)

Valor do Kit - 90,00€ (noventa euros)

O valor do Kit deverá ser pago 50% no ato da encomenda e 50% no ato da entrega.

Também podem ser adquiridas peças individualmente as peças que incluem o Kit desportivo, que podem ser encomendadas na sede da União Desportiva de Leiria ou na Academia de Santa Eufémia, e liquidadas no acto da encomenda.

Atletas formandos com mensalidade em atraso do ano anterior

- *No momento da reinscrição terão de ser pagas as mensalidades em falta, no caso de ser mais do que uma poder-se-á estabelecer um plano de pagamentos.*
- *As mensalidades devem ser pagas até dia 10 de cada mês.*



União Desportiva de Leiria

Fundado em 1966

- *Das mensalidades não pagas até ao dia 15 de cada mês, será feita comunicação ao treinador/ coordenador, e também ao atleta e encarregado de educação.*
- *Se um atleta possuir duas ou mais mensalidades em atraso, o jogador fica inibido de ser convocado para jogos ou torneios.*

Também podem ser adquiridas peças individualmente as peças que incluem o Kit desportivo, que podem ser encomendadas na sede da União Desportiva de Leiria ou na Academia de Santa Eufémia, e liquidadas no acto da encomenda.

➤ Anexo B1 – Exemplar de um Plano de Treino: Primeira Equipa Técnica

UNião Desportiva de Leiria

2016 / 2017

Equipa: INICIADOS A

DATA: 13/09/2016

LOCAL: ACADEMIA 1/2

TREINO Nº: 30

OBJECTIVO: TÉCNICO RESISTENCIA ESPECIFICA

PASES

17 + 3 GR

TEMPO

AQUECIMENTO

4

18

COMPLEMENTAR 1

4

12

FUNDAMENTAIS

4

20

FUNDAMENTAIS

5

15

COMPLEMENTAR 2

3

10

AQUECIMENTO EM COMUM COM COORDENAÇÃO + POSSE DE BOLA EMPILHAS

PASSE EM ROTURA 4x4

JOGO REDUZIDO COM APOIOS

RESISTENCIA ESPECIFICA

REFORÇO MUSCULAR + ALONGAMENTOS

1

JAPANEZ OPIES

2

BRUNO PEDRO

3

BRUNO PEDRO

4

JOÃO PEDRO

5

JOÃO PEDRO

6

JOÃO PEDRO

7

JOÃO PEDRO

8

JOÃO PEDRO

9

JOÃO PEDRO

10

JOÃO PEDRO

11

JOÃO PEDRO

12

JOÃO PEDRO

13

JOÃO PEDRO

14

JOÃO PEDRO

15

JOÃO PEDRO

16

JOÃO PEDRO

17

JOÃO PEDRO

18

JOÃO PEDRO

19

JOÃO PEDRO

20

JOÃO PEDRO

21

JOÃO PEDRO

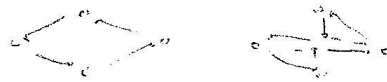
➤ Anexo B2 – Exemplo de um Plano de Treino: Segunda Equipa Técnica

UTL 19/11/16 SANTA CUFÉIA 1/2 CAMPO INSOLADO A
16+2 19H30 - 21H00

QUECENHO

1) 15MHC

2) POSSE

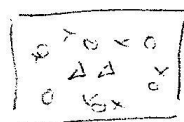


3) TRANSIÇÃO



120' FUNDAMENTAL

1) JOGO POSSE (16+2)

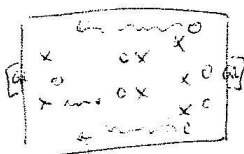


X POSSE
FUNDAMENTAL
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

10'
1) POSSE
POSSE

2) POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

2) JOGO SECUNDOS



3) POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

4) POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

10' + 10'

3) JOGO POR VAGAS

4) POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

5) POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

6) POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE
POSSE

15'

4) JOGO REDUZIDO (14+7+11)

15'

ENTRE A CENA

1) BONECAINHAS

5'

75'

➤ Anexo C1 – Exemplo do modelo de observação da própria equipa



Relatório de Jogo

União Desportiva de Leiria			
Jogo		Jornada	
Local		Resultado ao Intervalo	
Data/Dia/Hora		Resultado Final	

1ª Parte						
Sistema Tático	Substituições			Golos		
	Min	Entra	Sai	Min	Marcedor	Assist.
Obs:						

2ª Parte						
Sistema Tático	Substituições			Golos		
	Min	Entra	Sai	Min	Marcedor	Assist.
Obs:						

➤ Anexo C2 – Exemplar do modelo de observação da equipa adversária

[illegible]

Organização defensiva		Organização ofensiva	
			
Transição defesa/ataque			
Transição ataque/defesa			
Circulação de bola	Pressão	Ritmo de jogo	Agressividade
Observações			
Sugestões			

- Anexo D – Termo de Consentimento para utilização dos dados dos atletas para o relatório de estágio



Termo de Consentimento



Eu _____
Encarregado de Educação do Atleta _____ autorizo que os dados estatísticos (nome, altura...) do meu educando possam ser utilizados pelo treinador estagiário Roberto Miguel Gomes Pereira aquando da elaboração do seu relatório de estágio, realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, pertencente aos quadros da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

De referir que todos os dados recolhidos serão somente utilizados para este fim

Data: ____/____/____

(Encarregado de Educação) _____ (Atleta)

➤ Anexo E – Avaliação das qualidades técnicas e táticas dos atletas

Nome: Jogador 1

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Guarda Redes

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Reflexos, Bom jogo de pés e Nível de segurança acima da média.

Avaliação Inicial: É um jogador que tem alguma qualidade técnica, o que o ajuda a ser chamado a intervir por diversas vezes, quando os colegas necessitam de uma linha de passe mais recuada. É um atleta que possui algumas limitações ao nível da altura mas que compensa com os seus excelentes reflexos. Com a sua calma, transmite uma enorme segurança aos colegas durante o jogo, sendo também capaz de comunicar sempre que seja necessário. É um atleta que tem alguma dificuldade no jogo aéreo, nomeadamente nas saídas aos cruzamentos.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre muita calma ao longo da época e um nível de trabalho muito bom. A sua excelente atitude compensou, sendo que foi o atleta daquela posição com mais minutos de jogo. O atleta regrediu um pouco ao nível do jogo com os pés, tendo sentido algumas dificuldades nalguns jogos nesse patamar. Por outro lado, o seu nível de comunicação com os colegas progrediu, sendo capaz de apresentar uma boa leitura de jogo e de auxiliar os colegas com instruções perspicazes.

Informações Adicionais: Muito esforçado no treino, o que foi compensado com mais tempo de jogo.

Nome: Jogador 2

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Guarda Redes

Pé preferencial: Esquerdo

Qualidades: Reflexos, 1x1, Jogo aéreo

Avaliação Inicial: É um jogador de grande envergadura mas com excelentes reflexos. No 1x1 é um atleta que não “treme” e consegue resolver grande parte destas situações. No jogo aéreo também é uma mais-valia, impondo o seu tamanho nas diversas situações. Tem muitas limitações no jogo de pés e alguma dificuldade em acertar no tempo de saída aos cruzamentos. No entanto, é exímio a defender remates, quer de longa como de curta distancia.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível satisfatório de trabalho ao longo da época mas com fases de alguma intranquilidade nos postes. Nestas situações aparentou auto desmotivar-se em situações normais de jogo/treino. O atleta evoluiu tremendamente no 1x1, continuando a surpreender neste patamar mas regrediu no jogo aéreo, sendo por demais evidente que o atleta foi perdendo confiança no seu trabalho.

Informações Adicionais: Atleta algo passivo mas esforçado no treino. Contudo, desmotivava-se muito rapidamente. Essa situação não o ajudou a evoluir mais, prejudicando o seu nível de concentração e, consequentemente, de trabalho.

Nome: Jogador 3

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Lateral Direito

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Concentração, Bravura e Desarme

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho defensivo e a sair a jogar na primeira fase de construção. Este é um atleta que apresenta segurança defensiva, sendo muito esforçado. Os seus níveis de concentração ajudam-no a compreender as suas tarefas e a realizar excelentes desarmes. Apesar da tremenda disponibilidade que apresenta em todas as fases de jogo, é um atleta que, quando sobe no terreno não consegue produzir lances de perigo, pois tecnicamente não consegue exibir tais qualidades de finta e criatividade.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho excecional ao longo de toda a temporada. Nos primeiros jogos, a sua baixa estatura trouxe-lhe bastantes dificuldades para se impor na posição mas dedicou-se e a sua bravura compensou o que lhe faltava. Este atleta foi evoluindo todas as suas qualidades mas apresentou bastantes dificuldades no jogo aéreo ao longo da temporada.

Informações Adicionais: Muito dedicado ao treino e ao jogo, provando que merecia o seu lugar.

Nome: Jogador 4

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Lateral Esquerdo

Pé preferencial: Esquerdo

Qualidades: Concentração, Cabeceamento, 1x1

Avaliação Inicial: É um jogador que apresenta uma qualidade técnica acima da média, o que o auxilia tanto no seu trabalho defensivo, como no trabalho ofensivo. Os seus níveis de concentração ajudam-no a compreender as suas tarefas. Atleta que apresenta segurança defensiva mas que cria bastantes desequilíbrios nas defesas contrárias quando sobe no terreno.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho excecional ao longo de toda a temporada. Foi um atleta que se apresentou sempre muito ofensivo, tendo tido excelentes contributos para a equipa, através dos seus cruzamentos e também dos seus golos de cabeça. Apesar desta enorme vantagem ofensiva que trouxe, foi um atleta que sentiu algumas dificuldades defensivas, sendo muitas vezes “ultrapassado”, com o adversário a apostar no jogo direto para o espaço que deixava nas suas “costas”.

Informações Adicionais: Muito esforçado no treino, provando ser uma mais-valia para a equipa.

Nome: Jogador 5

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Defesa Central

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Marcação, Concentração, Liderança

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho defensivo e a sair a jogar na primeira fase de construção. Este é um atleta que apresenta segurança defensiva e uma enorme capacidade de liderança, incentivando os colegas durante os diversos momentos de jogo. Os seus níveis de concentração ajudam-no a compreender as suas tarefas, bem com as dos seus colegas, auxiliando-os nesse aspeto. Aqui, a concentração elevada ajuda-o na constante marcação ao seu oponente direto.

Avaliação Final: Este jogador foi regredindo ao longo da época. No início apresentou sempre um nível de trabalho excecional mas os seus níveis de trabalho foram diminuindo ao longo dos treinos, apresentando uma enorme desmotivação para o treino e consequente jogo. Aqui, o seu comportamento de liderança foi negativo, influenciando negativamente os colegas. Contudo, é um central com enormes capacidades e que, se reencontrar o seu rumo, poderá ter grande sucesso.

Informações Adicionais: Alguns problemas pessoais e familiares poderão ter estado na génese da alteração do comportamento do atleta. Tentei por diversas vezes conversar em particular com o atleta, onde ele confirmou esses problemas. Contudo, da parte do treinador principal, nada foi feito para ajudar o atleta nessa situação.

Nome: Jogador 6

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Defesa Central

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Velocidade, Bravura e Remate de longa distância

Avaliação Inicial: É um jogador que não possui grande qualidade técnica, o que lhe dificulta o seu trabalho defensivo e a participação na primeira fase de construção. É um atleta que trabalha bastante mas que aparenta deixar-se influenciar bastante pelos comportamentos dos colegas, sejam eles positivos ou negativos. Compensa a suas dificuldades com uma velocidade tremenda, recuperando facilmente o controlo dos lances. O seu remate de longe é algo que pode beneficiar a equipa, depois de algum trabalho específico.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho satisfatório ao longo de toda a temporada. As suas dificuldades técnicas, em consonância com a falta de vontade de ouvir e aplicar os conselhos que lhe davam, trouxeram-lhe alguns dissabores em certos jogos, onde claramente abordou os lances erradamente. No entanto, a sua bravura e a excelente capacidade de remate que desenvolveu produziram frutos e também conquistou pontos para a equipa nesse aspeto.

Informações Adicionais: Atleta esforçado no treino mas com grande dificuldade em aceitar e trabalhar os aspetos em que tem mais dificuldades. Conseguiu um golo de livre direto frontal, sendo que esta situação me deixa particularmente satisfeito pois fui eu que indiquei à primeira equipa técnica que ele poderia ter potencial para tal.

Nome: Jogador 7

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Defesa Central, Médio Defensivo

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Dedicção, Posicionamento, Visão de jogo

Avaliação Inicial: É um jogador que possui alguma qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho defensivo, no entanto erra muitas vezes a sair a jogar na primeira fase de construção. Este é um atleta que apresenta segurança defensiva, posicionando-se bem e adquirindo alguma visão de jogo, sabendo exatamente onde está e para onde tem de ir. No entanto, é algo passivo na abordagem aos lances em que intervém.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho satisfatório ao longo de toda a temporada. O atleta teve muitas dificuldades para se impor na equipa e acumulou

minutos insuficientes para que pudesse evoluir. A sua passividade nos treinos e em algumas partidas que disputou foi evidente, sendo constantemente ultrapassado pelos seus adversários. Apesar de tudo isto, sempre se dedicou e acredito que irá sair mais forte depois desta experiência. Psicologicamente é um atleta resiliente e que não desiste. Tem uma boa base para conseguir uma evolução significativa nos próximos tempos, sendo que para isso também terá de ter mais oportunidades.

Informações Adicionais: Muito dedicado e inteligente, merecia ter tido mais tempo de jogo.

Nome: Jogador 8

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Médio Defensivo; Médio Interior

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Dedicção, Técnica, Visão de jogo

Avaliação Inicial: É um jogador que possui uma excelente qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho defensivo e principalmente nas suas tarefas ofensivas. Erra algumas vezes no seu posicionamento em campo e não é um atleta muito agressivo sobre a bola. Em contrapartida, a sua visão de jogo é fenomenal e tem uma grande qualidade de passe.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho muito elevado, para além de que impressionou bastante com a sua calma em todos os momentos da época, bem como nos jogos e treinos. Esta situação permitiu que se concentrasse plenamente nas suas tarefas. Inicialmente começou por ser utilizado a médio interior, depois acabou a médio defensivo. Na minha opinião, a médio interior falha muito posicionalmente e “desaparece” em vários momentos do jogo. A médio defensivo também não resulta pois não possui a agressividade necessária para essa posição. Acredito que é um jogador bastante criativo e, com as qualidades que possui, daria um excelente médio ofensivo ou um “10”.

Informações Adicionais: Muito dedicado e inteligente, poderá ter potencial para atingir um patamar profissional.

Nome: Jogador 9

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Médio Interior; Médio Ala Direito

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Técnica, Visão de jogo, Drible

Avaliação Inicial: É um jogador que possui uma excelente qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho ofensivo. É um atleta que não ajuda muito nas tarefas defensivas mas que está sempre disponível para o processo ofensivo. É um dos atletas com melhor qualidade técnica do plantel e gosta de fazer uso dela. Atleta com muita influência perante os colegas mas algo conflituoso.

Avaliação Final: Ao longo da época, este jogador foi diminuindo sempre o seu nível de trabalho, terminando a temporada com um nível de trabalho insuficiente, raramente se esforçando para algum exercício. Em situação de jogo, transforma-se e aí, já é muito esforçado, sendo que gosta muito de jogar “à sua vontade”. Jogou preferencialmente a médio interior, mas este é um atleta claramente de propensão ofensiva e que deverá ser utilizado para tarefas ofensivas e de criação de situações de finalização. Seria uma agradável revelação se lhe fosse permitido jogar a “10” ou até como segundo avançado. Defensivamente, a sua única preocupação deveria ser na primeira fase de pressão da equipa, ou seja, na reação rápida à perda da bola, em zonas avançadas no terreno de jogo.

Informações Adicionais: Pouco dedicado e algo conflituoso, foi um atleta que se sentiu algo vitimizado pelas mudanças ocorridas na equipa técnica e que simplesmente deixou de se esforçar. No entanto, sempre foi titular, o que não ajudou a que percebesse que teria de trabalhar para conquistar o seu lugar. Contudo, é um atleta inteligente, excelente tecnicamente e que, se alterar a sua atitude, poderá ter potencial para atingir um patamar profissional.

Nome: Jogador 10

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Médio Defensivo; Médio Interior

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Posicionamento, Agressividade, Resistência

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho defensivo e nas suas tarefas ofensivas. Erra por vezes no passe mas posicionalmente é um atleta muito perspicaz, que sabe sempre onde se colocar. A sua enorme capacidade física permite-lhe cobrir grande parte do terreno de jogo, durante toda a partida. É um jogador muito dedicado mas algo propício a “brincadeiras” durante o treino.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho elevado, para além de que impressionou bastante com a sua capacidade de luta durante os jogos. Iniciou a época a médio defensivo mas terminou a médio interior. Tanto numa posição como na outra não lhe é possível demonstrar toda a sua capacidade pois está demasiado “preso” a tarefas

específicas. Este é um atleta que resultaria muito bem como um “médio área a área”, ou seja, com uma capacidade incrível de cobrir todo o terreno de jogo entre as áreas. Um jogador assim daria um enorme equilíbrio ao meio campo da equipa, ajudando em tarefas defensivas mas também auxiliando no processo ofensivo.

Informações Adicionais: Dedicado e inteligente, grande capacidade física e ambidestro, poderá ter potencial para atingir um patamar profissional. Para tal, terá de se focar um pouco mais e deixar as “brincadeiras” durante os momentos de trabalho.

Nome: Jogador 11

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Lateral Esquerdo; Médio Ala Esquerdo; Médio Interior

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Empenho, Técnica, Inteligência Tática

Avaliação Inicial: É um jogador que possui uma excelente qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho defensivo e principalmente nas suas tarefas ofensivas. Erra algumas vezes no seu discernimento, não conseguindo otimizar o seu esforço. É um atleta que dá tudo o que tem em cada lance mas que, por vezes deve parar, respirar e voltar a tentar. Isto claro, quando está num mau momento. Atleta polivalente.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho muito elevado, para além de que impressionou bastante com a sua capacidade de realizar muito bem diversas posições. Começou a lateral esquerdo, passou a médio interior e terminou a médio ala esquerdo. Tem muita capacidade técnica e foi um atleta que evoluiu muito taticamente ao longo da temporada. Acabou por se revelar um dos atletas mais influentes da equipa, em todos os aspetos.

Informações Adicionais: Polivalente, muito dedicado e inteligente, com enorme potencial para atingir um patamar profissional.

Nome: Jogador 12

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Médio Ala Direito; Médio Interior

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Técnica, Inteligência, Visão de jogo

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica mas que tem uma estatura física muito inferior à dos colegas. Claramente que ainda não está no nível de maturação física

ideal para a sua idade cronológica mas possui qualidades que indicam ser um atleta a acompanhar.

Avaliação Final: Este atleta chegou já na parte final do período pré-competitivo e quando foi inscrito, o treinador de então disse-lhe que não iria ter muitas hipóteses de jogar esta época mas, que tinha muita qualidade técnica e que o iríamos acompanhar. O atleta nunca apresentou muita intensidade nos treinos e infelizmente registou um número muito insuficiente de minutos em jogo. Assim é difícil evoluir. Quando foi utilizado, foi fundamentalmente em zonas exteriores do campo, nas alas. Atleta muito passivo e que, para além de não jogar, também não mostrou empenho em treinos para que essa situação fosse revertida.

Informações Adicionais: Inteligente, com qualidade técnica e boa visão de jogo, se trabalhar mais e se acreditarem nele, dando-lhe oportunidades para demonstrar o seu valor, não vejo razão para que não possa ser utilizado muitas mais vezes.

Nome: Jogador 13

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Médio Ala direito

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Velocidade, Drible, Dedicção

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica e uma surpreendente velocidade, o que o auxilia no seu trabalho defensivo e principalmente nas suas tarefas ofensivas. Erra algumas vezes no seu posicionamento em campo e nas decisões. Dedic-se muitos nos treinos para merecer uma oportunidade na equipa titular.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho elevado e progressivo ao longo de toda a temporada. Tornou-se um atleta mais disponível para a equipa, aprendendo a posicionar-se melhor em campo, principalmente a nível defensivo. Atualmente mais disponível para o processo defensivo. Contudo, este trabalho defensivo que lhe foi imposto, retirou-lhe um pouco o foco do processo ofensivo. Um atleta com as suas qualidades, veloz e bom no drible, poderia ter sido mais e melhor “aproveitado”. Acredito que poderia ter sido mais influente para a equipa, tal não aconteceu.

Informações Adicionais: Muito dedicado, evoluiu ao longo da época, se continuar a trabalhar, vejo-o com muito potencial para ainda ser atingido.

Nome: Jogador 14

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Avançado

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Força, Finalização, Determinação

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica e uma surpreendente força, sempre muito lutador. Atleta que procura muito as situações de finalização e que as consegue concluir eficazmente. Nota-se pouca apetência para o jogo coletivo, perdendo muitas vezes a posse da bola ao tentar o lance individual. Jogador resguardado e muito sensível à crítica, seja ela construtiva ou não.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho elevado, sempre muito dedicado ao treino. Contudo, não evoluiu como esperado ao longo da época. Demonstrou-se sempre muito individualista, raramente passando a bola, mesmo em situações de clara desvantagem numérica. A sua força, por vezes transformou-se em agressividade, não maldosa mas que o sujeitaram a algumas críticas e sanções disciplinares em diversos momentos competitivos. Tudo isso não ajudou à sua evolução e continuou a ser reservado, não dando muito azo a conselhos. Foi por vezes adaptado a médio ala mas sem grande sucesso. Solidário no processo defensivo mas não decide bem os lances.

Informações Adicionais: Dedicado, não evoluiu como o esperado. Bem trabalhado, pode vir a tornar-se um excelente avançado.

Nome: Jogador 15

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Avançado

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Visão de Jogo, Cabeceamento, Segurar a bola

Avaliação Inicial: É um jogador que possui qualidade técnica, o que o auxilia no seu trabalho ofensivo. Erra algumas vezes nas decisões mas é um atleta que consegue controlar muito bem a bola, à espera de apoios e que, dentro da área é uma excelente referência de finalização, sendo o seu cabeceamento a sua maior arma. Atleta algo sensível à crítica e que utiliza muitos argumentos para justificar o seu erro. Não aceita pacificamente um conselho.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho elevado e progressivo ao longo de toda a temporada. Tornou-se um atleta mais disponível para a equipa, aprendendo a posicionar-se melhor em campo. Conseguiu ultrapassar a barreira que o impedia de evoluir, sendo agora capaz de compreender o seu erro e de trabalhar para o ultrapassar. Continuou a ser uma referência para a equipa, mas aprendeu a deslocar-se para outros terrenos, sem ser a grande área, sendo agora capaz de arrastar os oponentes diretos

para outras zonas do campo, permitindo a entrada dos colegas em zonas mais próximas da baliza. Tornou-se mais lutador e evoluiu tecnicamente.

Informações Adicionais: Dedicado e com uma excelente evolução, acredito que este atleta é atualmente o melhor avançado da equipa. Infelizmente, os minutos de jogo que acumulou não foram suficientes para que ele pudesse provar tal afirmação. Precisa de jogar mais e de um incremento de confiança para se afirmar naquela posição.

Nome: Jogador 16

Ano de Nascimento: 2002

Função Tática: Médio Ala; Avançado

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Velocidade, Finta 1x1, Finalização

Avaliação Inicial: É um jogador que possui uma excelente capacidade técnica e uma surpreendente velocidade, o que o auxilia no seu trabalho ofensivo. O atleta, quando se encontra na posse da bola, tem como único pensamento o golo, partindo para o drible, fintando os oponentes e finalizando com o seu remate forte e preciso. Apesar desta situação produzir uma boa quantidade de lances perigosos, nem sempre resultam e o atleta não tem a capacidade para decidir bem. Por vezes um passe seria uma solução mais vantajosa. No entanto, é muito dedicado e trabalha muito.

Avaliação Final: Este jogador apresentou sempre um nível de trabalho regressivo. Nos treinos foi apresentando um nível de trabalho insuficiente e demonstrou uma inaceitável atitude de superioridade em relação aos colegas. Este excesso de confiança não foi travado e o atleta foi praticamente sempre titular, sendo que o seu comportamento piorou. Fez alguns golos mas com a sua capacidade poderia ter produzido muito mais. Continuou a utilizar unicamente os lances individuais, não procurando o apoio dos colegas. Iniciou a época a médio ala mas terminou a avançado. Não auxilia os colegas no processo defensivo.

Informações Adicionais: Pouco dedicado e nada esforçado nos treinos, não é um atleta que privilegie o jogo de equipa, nem as opiniões de quem o quer ajudar. Enorme potencial e com grande capacidade para atingir um patamar profissional. Decerto que para tal, terá de trabalhar para melhorar e muito a sua atitude e comportamentos. Acredito que se tornaria melhor jogador, se adaptado a uma posição de meio campo, com o objetivo de transportar jogo e criar situações de finalização. Bom na procura da bola, poderia evoluir se lhe fossem acrescentadas tarefas mais complexas e com maior índice de responsabilidade. Depois de adquirir mais responsabilidade e inteligência na “leitura do jogo”, voltava para uma posição de extremo/avançado, onde sendo um jogador já mais completo, poderia dar azo à sua natureza

de “desequilibrador”, certamente atingindo um maior índice de aproveitamento das situações de finalização, principalmente em prol da equipa, visto já ter trabalhado e aperfeiçoado a sua capacidade de discernimento e de tomada de decisão.