

VALTER ANDRÉ RAPOSO DIAS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
SPORT GRUPO SACAVENENSE – INICIADOS A

Presidente: Professora Doutora Sofia Fonseca

Orientadora: Professora Mestre Helena Costa

Arguente: Professor Mestre Nelson Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

VALTER ANDRÉ RAPOSO DIAS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
SPORT GRUPO SACAVERNENSE – INICIADOS A

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol no Curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Prof. Doutora Sofia Fonseca

Orientadora: Prof. Mestre Helena Costa

Arguente: Prof. Mestre Nelson Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Resumo

O futebol é um jogo desportivo colectivo que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputam objectivos comuns (Garganta, 1997). Neste sentido, é essencial que o treino, nomeadamente, a metodologia aplicada na sua realização seja assente numa estrutura bem sustentada, só assim se consegue obter patamares de rendimento individuais e colectivos e, consequentemente, o sucesso desportivo.

O presente documento pretende expor detalhadamente o processo de estágio curricular que se realizou na equipa de Iniciados A de futebol do Sport Grupo Sacavenense, ao longo da época desportiva 2016/2017, dentro de um contexto de futebol de formação que tinha por competição o Campeonato Nacional.

Procura-se com este relatório dar a conhecer todo o percurso desenvolvido ao longo do estágio, analisando toda a envolvente do processo de treino, discriminando-se as metodologias utilizadas, o contexto e os intervenientes que fizeram parte deste jogo.

Todo este caminho contribuiu para me aproximar o mais possível do objectivo de ser um treinador de excelência.

Palavras-chave: Futebol, Treinador, Métodos de Treino, Modelo de Jogo, Modelo de Treino

Abstract

Football is a collective sports game, which happens in a context of high variability, unpredictability and randomness, with confronting teams fighting for the same goals (Garganta, 1997). In this sense, it is essential that the training, namely the methodology applied in it, is based in a well-supported structure, because that is the only way to achieve individual and collective performance levels and, as a consequence, sports success.

This document intends to expose in detail the process of curricular internship that took place in the main team of initiates A of Sport Grupo Sacavenense during the 2016/2017 sports season, held within a context of soccer training in the National Championship.

With this report we want to reveal the course that has been developed throughout the internship, analyzing the whole surrounding of the training process, discriminating the methodologies that were used, the context and the participants that were a part of this game.

All this path has contributed to getting as close as possible to the goal of being a trainer of excellence.

Keywords: Football, Coach, Training Methods, Game Model, Training Model

Abreviaturas

A.D. Oeiras – Associação Desportiva de Oeiras

AV – Avançado

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

EASporting – Escola Academia Sporting

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

F.C. Porto – Futebol Clube do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-redes

IMC – Índice de Massa Corporal

kg – Quilogramas

m – Metros

nº – número

MC – Médio Centro

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MPB – Manutenção da Posse da Bola

MPG – Métodos de Preparação Geral

NSG – *New Sport Generation*

OMS – Organização Mundial de Saúde

PC – Período Competitivo

PPC – Período Pré-Competitivo

S.C. Braga – Sporting Clube de Braga

SGS – Sport Grupo Sacavenense

S.L. Benfica – Sport Lisboa e Benfica

Sporting C.P. – Sporting Clube de Portugal

Sr – Senhor

Vitória S.C. – Vitória Sport Clube

Índice Geral

INTRODUÇÃO	1
1. PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	3
1.1. INSTITUIÇÃO DO ESTÁGIO.....	3
1.2. OBJECTIVOS GERAIS DE FORMAÇÃO PARA O ESTAGIÁRIO.....	3
1.3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DE FORMAÇÃO PARA O ESTAGIÁRIO.....	4
1.4. ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS PARA A FORMAÇÃO PESSOAL ENQUANTO TREINADOR.....	4
1.5. FUNÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO	5
1.6. TAREFAS INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO.....	5
2. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO.....	6
2.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	6
2.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL	7
2.3. RECURSOS ESTRUTURAIS.....	9
2.4. RECURSOS MATERIAIS.....	10
2.5. RECURSOS HUMANOS	10
3. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO	11
3.1. EQUIPA TÉCNICA	11
3.2. PLANTEL.....	12
3.3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A EQUIPA.....	14
3.4. AVALIAÇÃO INDIVIDUAL – INICIAL E FINAL	15
3.5. CONTEXTO COMPETITIVO	21
3.6. CALENDÁRIO COMPETITIVO	24
3.7. REGULAMENTO INTERNO.....	25
4. MODELOS.....	26
4.1. MODELO DE JOGO.....	26
4.1.1. <i>Sistema de Jogo</i>	27
4.1.2. <i>Momentos de Jogo</i>	28
4.1.2.1. <i>Organização Ofensiva</i>	29
4.1.2.2. <i>Transição Ataque-Defesa</i>	35
4.1.2.3. <i>Organização Defensiva</i>	37
4.1.2.4. <i>Transição Defesa-Ataque</i>	39
4.1.3. <i>Situações Fixas de Jogo</i>	39
4.1.3.1. <i>Esquemas Tácticos Ofensivos</i>	39
4.1.3.2. <i>Esquemas Tácticos Defensivos</i>	41
4.1.4. <i>Missões Tácticas Individuais</i>	42
4.2. MODELO DE TREINO	44
4.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO	46
4.3.1. <i>Própria Equipa</i>	47
4.3.2. <i>Equipas Adversárias</i>	50
4.3.3. <i>Observação Individual</i>	51
4.4. MODELO DE RECRUTAMENTO.....	51
5. PROCESSO DE TREINO.....	53
5.1. CLASSIFICAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINO	53
5.1.1. <i>Métodos de Preparação Geral</i>	53
5.1.2. <i>Métodos Específicos de Preparação Geral</i>	54
5.1.3. <i>Métodos Específicos de Preparação</i>	55

5.2.	CLASSIFICAÇÃO DAS PARTES FUNDAMENTAIS DO TREINO	57
5.3.	PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO.....	58
5.3.1.	<i>Pressupostos Fundamentais</i>	59
5.3.2.	<i>Microciclos</i>	59
5.3.3.	<i>Sessões de Treino</i>	60
5.3.3.1.	<i>Volume Total de Treino</i>	60
5.3.3.2.	<i>Volume Métodos de Preparação Geral</i>	63
5.3.3.3.	<i>Volume Métodos Específicos de Preparação Geral</i>	63
5.3.3.4.	<i>Volume Métodos Específicos de Preparação</i>	64
5.3.3.5.	<i>Relação entre Parte Inicial, Fundamental e Final</i>	65
5.3.4.	<i>Lesões</i>	66
5.4.	PERÍODO COMPETITIVO	67
5.4.1.	<i>Pressupostos Fundamentais</i>	67
5.4.2.	<i>Microciclos</i>	67
5.4.3.	<i>Sessões de Treino</i>	69
5.4.3.1.	<i>Volume Total de Treino</i>	69
5.4.3.2.	<i>Volume Métodos de Preparação Geral</i>	72
5.4.3.3.	<i>Volume Métodos Específicos de Preparação Geral</i>	72
5.4.3.4.	<i>Volume Métodos Específicos de Preparação</i>	73
5.4.3.5.	<i>Relação entre Parte Inicial, Fundamental e Final</i>	73
5.4.4.	<i>Disciplina</i>	74
5.4.5.	<i>Lesões</i>	75
5.5.	PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO VS PERÍODO COMPETITIVO	77
5.5.1.	<i>Métodos de Treino</i>	77
5.5.2.	<i>Relação entre Parte Inicial, Fundamental e Final</i>	82
6.	PROCESSO COMPETITIVO.....	84
6.1.	ANÁLISE INDIVIDUAL COMPETITIVA	84
6.2.	CLASSIFICAÇÃO FINAL E SUA EVOLUÇÃO AO LONGO DO CAMPEONATO	87
6.3.	EVOLUÇÃO DOS RESULTADOS	88
6.4.	VOLUME COMPETITIVO COLECTIVO E INDIVIDUAL	90
6.5.	ROTINAS DO DIA DE JOGO	95
7.	ARTIGO DE REVISÃO	96
	CONCLUSÃO E REFLEXÕES.....	106
	BIBLIOGRAFIA.....	112
	ANEXOS	I

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Equipas do SGS na época 2016/2017.....	8
Tabela 2 - Equipa técnica dos Iniciados A do SGS na época 2016/2017	12
Tabela 3 - Plantel Iniciados A do SGS na época 2016/2017	13
Tabela 4 - Classificação do estado nutricional da criança/jovem a partir do percentil (OMS, 2007).....	16
Tabela 5 - Avaliação inicial da composição corporal - peso, altura, IMC e percentil	17
Tabela 6 - Objectivos individuais definidos para o mês de Setembro de 2016	20
Tabela 7 – Processo Ofensivo	29
Tabela 8 - Fase de Construção.....	30
Tabela 9 – Fase de Criação.....	33
Tabela 10 – Fase de Finalização.....	34
Tabela 11 – Transição Defensiva	35
Tabela 12 – Processo Defensivo.....	37
Tabela 13 – Missões Táticas Individuais	43
Tabela 14 - A estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes (Castelo & Matos, 2009)	58
Tabela 15 – Período Pré-Competitivo	58
Tabela 16 – Jogos pré-época	60
Tabela 17 - Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período pré-competitivo – Resultados da dimensão vertical.....	62
Tabela 18 – Lesões no período pré-competitivo.....	66
Tabela 19 - Horas e dias de treino do microciclo padrão do período competitivo	68
Tabela 20 - Estrutura do microciclo padrão do período competitivo	69
Tabela 21 - Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período competitivo – Resultados da dimensão vertical.....	71
Tabela 22 - Sanções disciplinares ao longo da época.....	75
Tabela 23 - Lesões no período competitivo.....	76
Tabela 24 - Comparação geral entre o período pré-competitivo e o período competitivo.....	77
Tabela 25 - Análise individual competitiva – número de golos, número de assistências e desempenho geral	84
Tabela 26 - Volume competitivo colectivo e individual – número de jogos e tempo de jogo.....	90

Índice de Figuras

Figura 1 – Emblema SGS	6
Figura 2 – Equipamentos SGS	6
Figura 3 – Classificação por época da equipa sénior do SGS entre as épocas 2002/2003 e 2014/2015	7
Figura 4 – Avaliação da Agilidade em dois momentos (Julho e Novembro de 2016)	18
Figura 5 – Equipas participantes no Campeonato Nacional de Juniores C – Primeira Fase – Série E	22
Figura 6 – Classificação da Primeira Fase do Campeonato Nacional de Juniores C – Série E	22
Figura 7 – Equipas participantes no Campeonato Nacional de Juniores C – Segunda Fase – Zona Sul	23
Figura 8 – Classificação da Segunda Fase do Campeonato Nacional de Juniores C – Zona Sul	23
Figura 9 – Calendário competitivo do escalão Juniores C – Época 2016/2017	24
Figura 10 – Sistema táctico preferencial	28
Figura 11 – Sistema táctico alternativo	28
Figura 12 – 1ª fase de construção 1	30
Figura 13 – 1ª fase de construção 2	30
Figura 14 – 1ª fase de construção 3	31
Figura 15 – 1ª fase de construção 4	31
Figura 16 – 1ª fase de construção 5	31
Figura 17 – 1ª fase de construção 6	31
Figura 18 – 1ª fase de construção 7	31
Figura 19 – 1ª fase de construção 8	32
Figura 20 – 1ª fase de construção 9	32
Figura 21 – 1ª fase de construção 10	32
Figura 22 – 1ª fase de construção 11	32
Figura 23 – 1ª fase de construção 12	32
Figura 24 – 1ª fase de construção 13	32
Figura 25 – Fase de Criação 1	33
Figura 26 – Fase de Criação 2	33
Figura 27 – Fase de Criação 3	33
Figura 28 – Fase de Criação 4	33
Figura 29 – Fase de Criação 5	34
Figura 30 – Finalização 1	34
Figura 31 – Finalização 2	34
Figura 32 – Finalização 3	35
Figura 33 – Transição Ofensiva 1	36
Figura 34 – Transição Ofensiva 2	36
Figura 35 – Transição Ofensiva 3	36

Figura 36 – Transição Ofensiva 4.....	36
Figura 37 – Transição Ofensiva 5.....	36
Figura 38 – Transição Ofensiva 6.....	36
Figura 39 – Transição Ofensiva 7.....	36
Figura 40 – Processo Defensivo 1	38
Figura 41 – Processo Defensivo 2	38
Figura 42 – Processo Defensivo 3	38
Figura 43 – Processo Defensivo 4	38
Figura 44 – Processo Defensivo 5	39
Figura 45 – Processo Defensivo 6	38
Figura 46 – Esquemas Tácticos Ofensivos – Cantos 1	40
Figura 47 – Esquemas Tácticos Ofensivos – Cantos 2	40
Figura 48 – Esquemas Tácticos Ofensivos – Livres 1.....	40
Figura 49 – Esquemas Tácticos Ofensivos – Livres 2.....	40
Figura 50 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 1	41
Figura 51 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 2	41
Figura 52 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 3	41
Figura 53 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 3	41
Figura 54 – Esquemas Tácticos Defensivos – Livres	41
Figura 55 – Observação Própria Equipa 1	48
Figura 56 – Observação Própria Equipa 2	48
Figura 57 – Observação Própria Equipa 3.....	48
Figura 58 – Observação Própria Equipa 4.....	49
Figura 59 – Observação Própria Equipa 5.....	49
Figura 60 – Observação Própria Equipa 6.....	49
Figura 61 – Observação equipa adversária.....	51
Figura 62 – Organigrama de Recrutamento.....	51
Figura 63 – Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período pré-competitivo – Resultados da dimensão horizontal	61
Figura 64 – Percentagem de cada capacidade condicional dos MPG no período pré-competitivo	63
Figura 65 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEPG no período pré-competitivo	64
Figura 66 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEP no período pré-competitivo	65
Figura 67 – Percentagem das diferentes partes constituintes da sessão de treino no período pré-competitivo	65
Figura 68 – Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período competitivo – Resultados da dimensão horizontal.....	70
Figura 69 – Percentagem de cada capacidade condicional dos MPG no período competitivo.....	72

Figura 70 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEPG no período competitivo	72
Figura 71 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEP no período competitivo	73
Figura 72 – Percentagem das diferentes partes constituintes da sessão de treino no período competitivo	74
Figura 73 – Comparação dos métodos de treino entre o período pré-competitivo e competitivo – Resultados da dimensão horizontal	78
Figura 74 – Comparação dos métodos de treino entre o período pré-competitivo e competitivo – Resultados da dimensão vertical	79
Figura 75 – Comparação da percentagem das diferentes partes constituintes da sessão de treino no período pré-competitivo e competitivo	82
Figura 76 – Golos marcados pela equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017	86
Figura 77 – Assistências da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017	86
Figura 78 – Classificação da primeira Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017	87
Figura 79 – Evolução da classificação na primeira Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017	87
Figura 80 – Evolução da classificação na segunda Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017	88
Figura 81 – Classificação segunda Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017	88
Figura 82 – Evolução dos resultados dos Iniciados A do SGS ao longo da época 2016/2017	89
Figura 83 – Número de jogos a titular de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS	91
Figura 84 – Número de jogos a suplente de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS	92
Figura 85 – Análise global do tempo de jogo em minutos de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS	92
Figura 86 – Análise individual do tempo de jogo em minutos de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS	94

Introdução

O presente documento foi produzido no âmbito da unidade curricular integrante do plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, sendo elaborado de acordo com as directrizes fornecidas pelo Despacho nº 101/2009 – Normas para a apresentação de Tese de Doutoramento / Dissertações de Mestrado.

O estágio foi desenvolvido na equipa de Juniores C (Iniciados A) de futebol do Sport Grupo Sacavenense (SGS), na época 2016/2017, encontrando-se a referida equipa a disputar o Campeonato Nacional de Juniores C.

De acordo com Pacheco (2006), a evolução dos tempos e as enormes transformações sentidas no Desporto, fizeram com que ser treinador, nos dias de hoje, seja uma actividade mais rigorosa, dado que este terá de possuir um leque consideravelmente superior de conhecimentos e capacidades quando comparado com o treinador do passado. Com isto, constata-se que os treinadores têm de possuir extensos conhecimentos de modo a atingir os melhores níveis de produtividade, sendo que aquele que mais facilmente o consegue fazer é o que tem sede de novos conhecimentos e esforça-se a todo o instante para se tornar melhor e inovar constantemente o seu conhecimento científico, técnico e pedagógico.

O estágio é uma ferramenta importantíssima, uma vez que é seu intuito fazer a ponte entre a formação teórica adquirida, colocando-a em prática no terreno, sendo o seu principal objectivo proporcionar uma maior aproximação ao trabalho realizado no campo, possibilitando ao treinador estagiário estar envolvido em todo o processo de treino, desde o seu planeamento à sua aplicação, com o seu auge no momento competitivo, adquirindo um maior conhecimento das tarefas efectuadas por um treinador de futebol, bem como obtendo competências que o permitirão ultrapassar as dificuldades sentidas ao longo de uma época desportiva, tanto ao nível dos recursos existentes, como a nível relacional com os diferentes agentes que constituem um clube de futebol (i.e. atletas, restantes treinadores, coordenadores e dirigentes).

Ao permitir-me experienciar outras formas de treinar e perspectivar o treino/competição, este estágio possibilitou-me, sem sombra de dúvidas, enriquecer enquanto profissional, tornando-me mais maduro, conhecedor e capaz.

Este relatório é o explanar de todas as vivências experienciadas nesta época desportiva, abordando o processo de desenvolvimento que o estágio me proporcionou, tentando sempre ser sustentado pela reflexão crítica.

Para tal, estruturamos o presente documento de acordo com os seguintes pontos: 1) Introdução, que tem como finalidade apresentar uma descrição sucinta do estado do conhecimento acerca do jogo de futebol actual e das necessidades do treino da actualidade, bem como o intuito de caracterizar, de uma forma geral, o processo de estágio, aprofundando os seus objectivos; 2) Plano individual de estágio, no qual se refere a instituição onde o estágio decorreu, sendo também expostos os objectivos – gerais e específicos – de formação para o treinador estagiário, as estratégias a implementar para a sua formação pessoal, as suas funções, bem como as tarefas inerentes à sua função; 3) Caracterização da instituição de estágio, onde surge uma contextualização do clube em que o estágio decorreu, permitindo uma melhor compreensão da adequação das decisões tomadas ao longo da época desportiva, sendo apresentados aspectos ligados ao clube como: o seu enquadramento histórico, as modalidades existentes, os escalões existentes no futebol e os recursos disponíveis; 4) Caracterização da equipa e do contexto competitivo, no qual se procedeu à caracterização da equipa técnica, da equipa com a qual se desenvolveu o estágio e do contexto competitivo em que esta participou. Apresenta-se ainda os objectivos específicos estipulados para a equipa em questão, bem como o calendário competitivo que a mesma teve. A avaliação usada com a equipa também é aqui abordada; 5) Modelos, onde se aborda o modelo de jogo preconizado pela equipa e os objectivos para a época 2016/2017, assim como o modelo de treino adoptado. São ainda apresentados os modelos de observação e de recrutamento utilizados; 6) Processo de treino, que visa expor a progressão metodológica para a preparação e desenvolvimento da época desportiva, tendo em conta o período pré-competitivo e o período competitivo, fazendo-se ainda uma comparação entre ambos de modo a inferir as principais diferenças e/ou semelhanças; 7) Processo competitivo, onde é apresentado e descrito todo o processo competitivo, nomeadamente, a análise individual competitiva, a classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato, a evolução dos resultados, o volume competitivo colectivo e individual e as rotinas do dia de jogo; 8) Artigo de revisão, que visa abordar o perfil do treinador de futebol, com base na literatura existente; 9) Conclusões e Reflexões, que apresenta as conclusões experienciadas no decorrer do estágio, com base nas informações recolhidas nas componentes teórica e prática. Sendo ainda feita uma reflexão sobre o impacto do estágio na minha formação, com foco nas principais aprendizagens e dificuldades sentidas, referindo os factores que contribuíram para o sucesso desta etapa e a sua repercussão no meu desenvolvimento pessoal e profissional; 10) Referências bibliográficas utilizadas para fundamentar o presente relatório; 11) Anexos.

1. Plano Individual de Estágio

Neste ponto apresenta-se, primeiramente, o porquê da escolha da instituição de estágio e, posteriormente, os objectivos gerais do estágio, seguidos dos objectivos específicos, das estratégias implementadas, da função do treinador estagiário e das tarefas inerentes a essa função.

1.1. Instituição do Estágio

O estágio relativo ao segundo ano de Mestrado em Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias foi realizado na equipa de Iniciados A do Sport Grupo Sacavenense que disputou o Campeonato Nacional de Juniores C, na época 2016/2017. O facto de pertencer à coordenação do futebol jovem do SGS, bem como o mesmo ser um clube bem organizado, com um projecto ambicioso, objectivos bem definidos, elevadas ambições e um grande grau de exigência levou a que a minha escolha para realização do estágio recaísse nesta instituição.

1.2. Objectivos Gerais de Formação para o Estagiário

A realização do estágio teve como intuito facultar-me um alargamento e consolidação de conhecimentos e experiências, importantes tanto ao longo do estágio como para o meu restante percurso como treinador, tendo sido definidos como objectivos gerais: a) O desenvolvimento de práticas profissionais relevantes para o desempenho realizado por um treinador, em contexto real de treino, visando a consolidação de competências; b) A criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos.

Para tal, é importante um envolvimento em todo o processo de treino, do planeamento até à sua aplicação, incluindo ajustes que se possam ter de realizar no decorrer das unidades de treino, bem como capacidade crítica para perceber o que se deve melhorar em momentos subsequentes.

1.3. Objectivos Específicos de Formação para o Estagiário

Assim, tendo por base o objectivo geral, e de forma a terminar este estágio como melhor profissional, consideraram-se como objectivos específicos: a) Planear as unidades de treino com a restante equipa técnica; b) Presença activa nos treinos com objectivo de aplicar aquilo que foi planeado; c) Capacidade de adaptar exercícios que durante o treino não estivessem a ir ao encontro dos objectivos pretendidos pela equipa técnica; d) Após o treino, avaliar entre todos os elementos da equipa técnica, o que poderia ter sido realizado de forma diferente e perceber objectivos alcançados e os que ficaram por alcançar; e) Aquisição de conhecimentos e desempenho da actividade relacional e comportamental; f) Capacidade de comunicar de forma diferenciada com diferentes jogadores e em diferentes momentos da unidade de treino ou mesmo da época; g) Desenvolver a capacidade de saber transmitir objectivos individuais e colectivos nos momentos que permitam alcançar uma maior eficácia com os mesmos; h) Capacidade de preparar o jogo, desde a análise da semana de trabalho da equipa, a análise da equipa adversária, definição de estratégias para o jogo até à comunicação das mesmas à equipa; i) Capacidade de intervenção durante o jogo e de realizar as alterações necessárias nos momentos adequados para um efectivo controlo do jogo; j) Após término do jogo ter capacidade crítica de forma a ajudar o treinador principal a tirar conclusões acertadas sobre o que aconteceu no decorrer do mesmo.

1.4. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal enquanto Treinador

De modo à formação pessoal enquanto treinador ser o mais rica possível torna-se importante, no trabalho com a restante equipa técnica e jogadores, recorrer a estratégias, tais como: a) Ajudar na construção de um macrociclo, mesociclo, microciclo ou unidade de treino; b) Identificar e corrigir aspectos relacionados com o treino ao longo do mesmo que permitam a melhoria do rendimento dos jogadores; c) Preparação de um microciclo para o jogo do fim-de-semana; d) Identificar aspectos a melhorar em cada jogador em específico e na equipa como um todo; e) Realizar uma boa gestão do balneário, mantendo um bom ambiente entre todos os jogadores da equipa.

Também é importante realizar outras actividades, tais como: a) Participação em acções de formação pertinentes; b) Observação de jogos de outras equipas com intuito de retirar novas ideias para possíveis situações a utilizar com a nossa própria equipa; c)

Observação de treinos de outros treinadores, até mesmo no próprio clube, que me podem ajudar a retirar novas estratégias para utilizar nos meus treinos.

1.5. Função do Treinador Estagiário

A principal função do treinador estagiário visava um acompanhamento activo em todo o processo de treino e competição ao treinador principal da equipa de Iniciados A do SGS.

1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário

Apesar de não ter sido o meu caso, o treinador estagiário deve estar preparado para realizar tarefas que à partida podem ficar aquém ou ir além daquilo que inicialmente é definido, sendo importante que em qualquer dos casos evidencie empenho e compromisso com tudo o que lhe é pedido, o que poderá levar a um reconhecimento por parte de quem o acompanha, dando-lhe mais liberdade no desempenho das suas tarefas.

As principais tarefas inerentes à minha função como treinador estagiário foram: a) Ajuda no planeamento das sessões de treino; b) Condução dos exercícios de treino; c) Registo das ocorrências de cada jogador; d) Elaboração dos relatórios de jogo; d) Análise quantitativa dos jogadores; e) Aquecimento de jogo; f) Auxílio ao treinador durante o jogo.

2. Caracterização da Instituição de Estágio

Neste capítulo surge uma contextualização do clube em que o estágio decorreu, permitindo uma melhor compreensão da adequação das decisões tomadas ao longo da época desportiva, sendo apresentados aspectos ligados ao clube como: o seu enquadramento histórico, as modalidades existentes, os escalões existentes no futebol e os recursos disponíveis.

2.1. Enquadramento Histórico

O Sport Grupo Sacavenense, cujo seu emblema está representado na Figura 1 e os seus equipamentos na Figura 2, é uma agremiação desportiva da cidade de Sacavém, uma das mais antigas do concelho de Loures, tendo sido fundada a dezanove de Março de 1910, em pleno período de efervescência republicana, num misto de grande fervor associativista e de desenvolvimento do desporto em Portugal.



Figura 1 – Emblema SGS



Figura 2 – Equipamentos SGS

Em tempos praticaram-se como modalidades desportivas no clube: atletismo, ciclismo, andebol, basquetebol, voleibol, hóquei em patins, râguebi, ténis de mesa, ginástica e futsal, sendo neste momento, desde 1911, a única modalidade praticada o futebol.

No futebol, o SGS conta com 27 presenças na II Divisão – actual II Liga, tendo inclusivamente, em meados dos anos 80, quase chegado à promoção do escalão maior do futebol português, outras tantas na III Divisão, tendo mesmo sido Campeão Nacional da III Divisão na época 1977/78, 37 participações na Taça de Portugal, tendo conseguido por duas vezes – 1980/81 e 2001/02 – alcançar a quinta eliminatória desta prova. No final da época 2003/04, desceu aos campeonatos distritais.

O clube hoje é presidido pelo Sr. Manuel do Carmo.

Na Figura 3 pode consultar-se o palmarés da equipa sénior do SGS entre as épocas de 2002/2003 e 2014/2015.

Época	Nível	D	Classificação	Taça de Portugal
2002/2003	5	Divisão de Honra da AF Lisboa	1º	1E
2003/2004	4	3ª Divisão Nacional	17º	1E
2004/2005	5	Divisão de Honra da AF Lisboa	7º	-
2005/2006	5	Divisão de Honra da AF Lisboa	10º	-
2006/2007	5	Divisão de Honra da AF Lisboa	13º	-
2007/2008	6	1ª Divisão-Série 2 da AF Lisboa	3º	-
2008/2009	6	1ª Divisão-Série 2 da AF Lisboa	1º	-
2009/2010	5	Divisão de Honra da AF Lisboa	1º	-
2010/2011	4	3ª Divisão Nacional	3º	-
2011/2012	4	3ª Divisão Nacional	1º	-
2012/2013	4	3ª Divisão Nacional	5º	-
2013/2014	4*	Divisão Pro-nacional da AF Lisboa	1º	-
2014/2015	3	Campeonato Nacional de Seniores	3º (6º na 1ª fase, 1º na fase Man.)	-

Legenda das cores na pirâmide do futebol português

- 1º nível (1ª Divisão / 1ª Liga)
- 2º nível (até 1989/90 como 2ª Divisão Nacional, dividido por zonas, em 1990/91 foi criada a 2ª Liga)
- 3º nível (até 1989/90 como 3ª Divisão Nacional, depois de 1989/90 como 2ª Divisão B/Nacional de Seniores/Campeonato de Portugal)
- 4º nível (entre 1989/90 e 2012/2013 como 3ª Divisão, entre 1947/48 e 1989/90 e após 2013/14 como 1ª Divisão Distrital)
- 5º nível
- 6º nível
- 7º nível

Figura 3 – Classificação por época da equipa sénior do SGS entre as épocas 2002/2003 e 2014/2015

2.2. Caracterização Geral

Actualmente, o SGS aposta tudo na única modalidade que tem, possuindo na presente época 25 equipas de competição inscritas pelo clube na Associação de Futebol de Lisboa e/ou na Federação Portuguesa de Futebol, totalizando 485 atletas, com idades compreendidas entre os 8 e os 19 anos, exceptuando os atletas das equipas seniores, que podem apresentar variadas idades (Tabela 1, p. 8).

Ao observarmos a Tabela 1 (p. 8) podemos ver qual a competição que cada uma das equipas se encontra a disputar – havendo três a disputar o campeonato nacional e duas a divisão de honra, bem como os resultados conseguidos pelas equipas A de cada ano de nascimento a partir dos Iniciados, constatando-se, de modo global, boas classificações, tendo,

inclusive, os iniciados B1 sido campeões de Lisboa e os seniores B ficado em primeiro lugar da primeira divisão distrital.

Tabela 1 - Equipas do SGS na época 2016/2017

Escalão	Competição	Nº Jogadores	Resultados	Ano Nascimento
SENIORES A	Campeonato Portugal PRIO	21	Fase Subida	-
SENIORES B	1ª Divisão Distrital	19	1º Lugar	-
JUNIORES	Campeonato Nacional	26	Manutenção	98/99
JUVENIS A	Campeonato Nacional	24	2ª Fase	2000
JUVENIS B1	Divisão Honra	24	-	2001
JUVENIS B2	2ª Divisão Distrital	22	1º Lugar – 2ª Fase	2001
INICIADOS A1	Campeonato Nacional	23	2ª Fase	2002
INICIADOS A2	Divisão Honra	23	-	2002
INICIADOS A3	1ª Divisão Distrital	17	-	2002
INICIADOS B1	Campeonato C1	24	Campeões Lisboa	2003
INICIADOS B2	Campeonato C1	25	-	2003
INICIADOS B3	Campeonato C1	26	-	2003
INFANTIS A1	Campeonato Infantis	21	-	2004
INFANTIS A2	Campeonato Infantis	23	-	2004
INFANTIS A3	Campeonato Infantis	18	-	2004
INFANTIS B1	Futebol 7	22	-	2005
INFANTIS B2	Futebol 7	15	-	2005
INFANTIS B3	Futebol 7	14	-	2005
BENJAMINS A1	Futebol 7	16	-	2006
BENJAMINS A2	Futebol 7	15	-	2006
BENJAMINS A3	Futebol 7	15	-	2006
BENJAMINS B1	Futebol 7	15	-	2007
BENJAMINS B2	Futebol 7	14	-	2007
TRAQUINAS	Futebol 7	12	-	2008
TRAQUINAS	Futebol 7	11	-	2008

2.3. Recursos Estruturais

O Complexo Desportivo do SGS, inaugurado a 19 de Março de 1910, conta nas suas instalações com três campos de relva sintética. O campo principal, designado campo número (n.º) 1, que possui bancadas cobertas com capacidade para 3200 pessoas, um campo de futebol de sete – denominado campo n.º 2 e um segundo campo de futebol de onze – chamado campo n.º 3, que foi construído há poucos anos, de modo a fazer face às necessidades de um clube com uma crescente e extensa formação, uma vez que, actualmente, o SGS, na prática de futebol, abrange todos os escalões etários passíveis de entrar em competição, tendo mesmo mais do que uma equipa em cada escalão, o que obriga a uma maior flexibilidade na gestão dos espaços. O referido complexo encontra-se ainda equipado com um pavilhão, um ginásio – que pode ser usado pelas equipas do clube que disputam os campeonatos nacionais, um posto médico, 12 balneários, uma sala de vídeo, uma sala para a direcção do clube, uma secretaria, instalações sanitárias e ainda um bar e um restaurante, ambos explorados por pessoas externas ao clube.

É de salientar que a equipa de Iniciados A durante a época 2016/2017 treinou sempre no campo n.º 1, usufruindo da sua totalidade uma vez por semana e de meio campo nas restantes três sessões de treino. Os jogos disputados em casa também foram realizados no campo supracitado. Num dos quatro dias da semana em que havia treino, habitualmente na quarta-feira, dependendo da disponibilidade do espaço, a equipa realizava treino no ginásio do clube antes de iniciar o treino de campo.

Pode considerar-se que o treinar sempre no mesmo espaço, sendo igualmente onde decorriam os momentos de competição, foi um factor facilitador da eficiência na preparação da equipa. Por outro lado, o ter de na maioria dos treinos ter de utilizar um espaço com dimensões muito reduzidas, quando comparado com o que ocorre o jogo, proporcionou aos jogadores e à equipa técnica experiências onde a superação e a capacidade de adaptação tiveram de estar presentes, estando obrigados a encontrar soluções perante estas limitações. Outra limitação tem a ver com o estado do relvado sintético do campo n.º 1, que devido à utilização constante por parte de várias equipas do SGS, quer em treinos, quer em jogos, começa a apresentar mau estado, havendo partes do mesmo que praticamente só têm borracha.

2.4. Recursos Materiais

No que respeita aos recursos materiais, sempre foram colocados à disposição todos os que achamos essenciais para desenvolver o trabalho a que nos propusemos, nomeadamente um saco com 20 bolas tamanho cinco, um conjunto de marcas e um cesto de coletes – possuindo cada equipa um conjunto destes três materiais, bem como cones, escadas, arcos, balizas amovíveis, mini balizas, entre outros, para partilhar pelas várias equipas do clube.

2.5. Recursos Humanos

O clube conta com um leque de recursos humanos que permite o total funcionamento de todas as suas equipas, designadamente coordenadores técnicos, treinadores, treinadores de guarda-redes, fisioterapeutas, responsáveis por alterações de jogos e comunicação com a Federação Portuguesa de Futebol, um nutricionista – que acompanha o dia-a-dia da equipa sénior, técnicos de equipamentos e responsáveis pela segurança e manutenção das instalações. Verifica-se ainda uma colaboração incessante de elementos da direcção do clube, sempre que solicitada.

3. Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

Neste ponto procede-se à caracterização da equipa técnica, da equipa com a qual se desenvolveu o estágio e do contexto competitivo em que esta participou. Apresenta-se ainda os objectivos específicos estipulados para a equipa em questão, bem como o calendário competitivo que a mesma teve. A avaliação usada com a equipa também é aqui abordada.

3.1. Equipa Técnica

A equipa técnica de Iniciados A do SGS na presente época era constituída por cinco treinadores – um treinador principal, dois treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes e um treinador estagiário e por uma fisioterapeuta (Tabela 2, p. 12).

Como se pode ver na Tabela 2 (p. 12), o treinador principal e o treinador estagiário já tinham trabalhado com esta equipa na última época e nas duas últimas épocas, respectivamente.

Dos seis elementos da equipa técnica apenas um não pertencia à estrutura do SGS na época transacta, tendo vindo da Associação Desportiva de Oeiras, sendo que um deles apesar de não estar directamente ligado ao clube, estava-o indirectamente, treinando os atletas da Escola Academia Sporting – Sacavém, que tem um protocolo com o SGS, utilizando o seu complexo desportivo para o treino de atletas das escolinhas de formação (Tabela 2, p. 12).

Cada elemento da equipa técnica tinha cargos definidos e distribuídos de forma a haver uma envolvimento total e, consequentemente, um resultado mais valorizado. Apesar de cada um dos elementos da equipa técnica possuir a sua função definida, a dinâmica de funcionamento alicerçou-se numa colaboração entre todos no que respeita ao planeamento, operacionalização e análise e reflexão do treino e da competição.

Em relação aos objectivos a cumprir pelo treinador estagiário ficaram bem definidos, desde o início, que estaria presente no trabalho diário da equipa, como apoio a todo o processo de treino, bem como na observação dos jogos através de filmagens. No que respeita às filmagens, ficou assente que, alternadamente, um dos cinco treinadores era responsável pela observação e análise do jogo da própria equipa e das equipas adversárias, tendo, no entanto, esta tarefa sido realizada menos vezes do que inicialmente previsto.

Uma vez que seria o meu primeiro contacto com a equipa como treinador adjunto – tinha orientado grande parte dos jogadores que compõem a equipa nas duas épocas transactas enquanto treinador principal, foi objectivo imposto por mim, na senda do que defendo

enquanto treinador, que queria estabelecer uma relação próxima com os jogadores, com constante diálogo e compreensão.

É de referir que ao cargo de treinador estagiário na equipa de Iniciados A acumulei o de coordenador do futebol de formação do SGS.

Tabela 2 - Equipa técnica dos Iniciados A do SGS na época 2016/2017

NOME	FUNÇÃO	Nº ÉPOCAS COM ESTA EQUIPA NOS ÚLTIMOS 3 ANOS	ÉPOCA ANTERIOR
José Duarte	Treinador Principal	1	Treinador Principal Sub-13 SGS
Ângelo Brás	Treinador Adjunto	-	Treinador Adjunto Sub-17 SGS
Diogo Ferro	Treinador Adjunto	-	Treinador EASporting – Sacavém
Hugo David	Treinador de GR	-	Treinador Adjunto Sub-15 A.D.Oeiras
Valter Dias	Treinador Estagiário	2	Treinador Principal Sub-15 e Sub-14 SGS Treinador Adjunto Seniores SGS
Vera/Inês	Fisioterapeutas	-	Fisioterapeutas Sub-15 SGS

3.2. Plantel

Devido a algumas saídas de jogadores no final da época transacta foi necessário receber jogadores que tinham sido observados pela estrutura do clube ao longo dessa época desportiva e que se considerava terem potencial para fazer parte da equipa que disputaria o campeonato nacional. No entanto, mesmo com essas saídas, grande parte do plantel foi o mesmo de há duas épocas a esta parte, sendo que dos 25 atletas que constituíam o plantel apenas cinco não faziam parte do SGS na época anterior – um foi oriundo do SCP, um do Belenenses, um do Outurela, um do Mafra e outro não se encontrava a competir (Tabela 3, p. 14). É de realçar que destes cinco atletas um já tinha sido atleta do SGS, tendo representado o Belenenses durante uma época, regressando ao SGS na presente época desportiva.

Dos 25 atletas, 10 faziam parte do SGS há três épocas, cinco representavam o clube há cinco anos, quatro ingressaram pela primeira vez no clube, três estavam no SGG há duas épocas, dois há quatro anos e um pela sexta época consecutiva.

A integração dos novos jogadores foi facilitada pelo conhecimento que a equipa técnica possuía sobre os mesmos e pela forma como foram recebidos pelos restantes atletas, que lhes transmitiram com facilidade os valores e comportamentos adequados de uma equipa pertencente ao SGS.

A posição dos jogadores foi tida em conta na construção do plantel, de modo a que este fosse equilibrado. Como se pode verificar na Tabela 3, a equipa possuía pelo menos dois jogadores por posição, sendo composta por dois guarda-redes, dois defesas direitos e dois defesas esquerdos, quatro defesas centrais, seis médios centro, três extremos direitos e o mesmo número de extremos esquerdos, dois avançados e um jogador que podia jogar em três posições – extremo direito ou esquerdo e avançado.

Tabela 3 - Plantel Iniciados A do SGS na época 2016/2017

Nome	Ano de Nascimento	Posição	Anos no Clube	Clube Época Anterior
Francisco Lemos	2002	GR	4	SGS
Eduardo Peixoto	2002	GR	3	SGS
Tomás Lacerda	2002	DD	5	SGS
Gonçalo Rombo	2002	DD	3	SGS
Simão Lóia	2002	DE	1	SPORTING
Gabriel Gonçalves	2002	DE	3	SGS
Maurício Santos	2002	DC	3	SGS
Gonçalo Cardoso	2002	DC	5	SGS
Henrique Monteiro	2002	DC	1	OUTURELA
Luís Duarte	2002	DC	5	SGS
Wagner Pina	2002	MC	3	SGS
Eduardo Monteiro	2002	MC	5	SGS
Francisco Monteiro	2002	MC	3	SGS
Nuno Coelho	2002	MC	3	SGS
Giovanni Moura	2002	MC	3	SGS
Rodrigo Dorez	2002	MC	3	SGS
Ricardo Ferrão	2002	ED	2	BELICENSES
Saliu Djau	2002	EE	1	SEM CLUBE
Bruno Gomes	2002	ED	5	SGS
Dárcio Santos	2002	EE	6	SGS
Lourenço Oliveira	2002	EE	1	MAFRA
Anthony Orosco	2002	ED	3	SGS
Bernardo Santos	2002	AV	2	SGS
Tomás Francisco	2002	AV	4	SGS
Yannick Agostinho	2002	ED/EE/AV	2	SGS

3.3. Objectivos Específicos para a Equipa

O SGS tem como visão ser um clube reconhecido como potência nacional no futebol, como missão desenvolver atletas para o mais alto nível competitivo, capazes de integrar as equipas dos melhores clubes nacionais e internacionais, promovendo uma sólida formação baseada em valores desportivos, pessoais e sociais e como valores a competência, o espírito de equipa, o profissionalismo, a responsabilidade, a ética e o rigor.

Deste modo, o SGS pede às suas equipas que apresentem resultados constantes, com foco na performance, devendo qualquer representante do clube fazer todos os possíveis para representar de forma digna o símbolo do mesmo, procurando sempre passar às fases seguintes dos campeonatos onde se inserem e lutar pelos lugares cimeiros da tabela classificativa.

No início de cada época desportiva ocorre uma reunião entre a direcção e a coordenação do clube de forma a definirem-se objectivos gerais e específicos para cada equipa.

No caso particular dos Iniciados A, o objectivo que foi definido em termos de classificação na presente época desportiva, foi garantir um dos quatro primeiros lugares da primeira fase do campeonato nacional na sua série, o que permitia o apuramento para a segunda fase, sendo que nesta o objectivo seria garantir também um dos quatro primeiros lugares da série em disputa e tentar, se possível, alcançar um lugar na terceira fase, sendo este já um desafio mais do que um objectivo para o clube.

Visto ser um clube que se vê como clube formador, o SGS definiu ainda outros objectivos - os quais são extensíveis a todas as suas equipas, que visam potenciar jogadores de forma individual para que os mesmos consigam ingressar em clubes de maior dimensão e com maior capacidade ao nível de recursos estruturais e financeiros, como é o caso do S.L. Benfica, do Sporting C.P., do F.C. Porto, do S.C. Braga e do Vitória S.C., e sejam convocados para a selecção nacional – no caso da equipa de Iniciados A foi colocado o objectivo de pelo menos um jogador fazer parte de uma convocatória.

Estes objectivos foram transmitidos à equipa técnica antes do início da época, para que esta, juntamente com a coordenação pudessem debater se os mesmos faziam sentido e, se fosse o caso, verificar o que podia ser alterado.

Todos os objectivos foram aceites pela equipa técnica. O objectivo de estar entre as quatro melhores equipas da sua série na primeira fase do campeonato foi visto quase como imperativo, dado que o Sport Grupo Sacavenense está há cinco épocas consecutivas no campeonato nacional de sub-15 e nessas cinco épocas conseguiu sempre classificar-se em

terceiro ou quarto lugar nessa fase. O objectivo de colocar um jogador numa convocatória da selecção nacional também foi tido como realista, pois na época anterior o clube conseguiu fazê-lo com três dos seus jogadores de sub-15 – geração de 2001.

Os objectivos foram transmitidos ao plantel no início e ao longo da época desportiva, de forma articulada entre equipa técnica e coordenação, tendo ficado, de modo geral, definidos dois tipos de objectivos: de resultado e de tarefa, uma vez que para se atingirem os resultados ambicionados devia existir a máxima concentração nas tarefas a realizar. Assim, como objectivo de resultado foi acordado que a equipa devia ficar pelo menos em quarto lugar na segunda fase do campeonato nacional. Para se conseguir cumprir esse objectivo definiram-se objectivos de tarefa a trabalhar no dia-a-dia, como: fomentar um bom espírito de equipa, treinar com intensidade e entrega total e evoluir enquanto jogadores e homens.

3.4. Avaliação Individual – Inicial e Final

É importante o treinador ter conhecimento dos seus jogadores, quer ao nível do conhecimento que estes possuem do jogo, quer das capacidades e características específicas de cada um, sendo importante definirem-se momentos de avaliação.

Deste modo, no início da época foi efectuada uma avaliação inicial aos jogadores, que tinha como objectivo avaliar a composição corporal – determinada através de métodos antropométricos, como a medição do peso e da altura, e posterior cálculo do Índice de Massa Corporal [IMC] e da sua relação com a idade – a agilidade e aspectos técnico-tácticos.

A avaliação final apenas será realizada quando os jogadores terminarem os treinos, que está previsto acontecer no final de Junho.

Para aferição do peso, registado em quilogramas, usou-se uma balança impedancímetro da marca Tanita, modelo BC-545, com capacidade para 150 kg e precisão de 0,1 kg, sendo efectuada apenas uma medição com os jogadores descalços e com o mínimo de roupa possível.

Para obtenção da altura, registada em metros, recorreu-se a um estadiómetro portátil Leicester Tanita HR 001. Os atletas estavam descalços, de costas para o estadiómetro, em posição erecta.

O cálculo do IMC foi realizado por meio da fórmula que relaciona o peso (kg) com a altura (m) ao quadrado:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

Uma vez que os atletas tinham menos de 18 anos, para classificar o estado nutricional global utilizou-se o percentil. Para isso, procedeu-se à relação do IMC com a idade, de acordo com os critérios da Organização Mundial de Saúde [OMS] (2007) (Anexo 1, pág. ii). Posteriormente, utilizou-se os pontos de corte apontados pela mesma organização (OMS, 2007), apresentados na Tabela 4.

Tabela 4 - Classificação do estado nutricional da criança/jovem a partir do percentil (OMS, 2007)

Percentil	Classificação
<3	Baixo Peso
3 – 85	Eutrófico (Peso Normal)
85 – 97	Excesso de Peso
≥ 97	Obesidade

Ao analisarmos a Tabela 5 (p. 17) podemos verificar que o atleta mais novo tem 14 anos e seis meses e o mais velho 15 anos e quatro meses. No que respeita ao peso e à altura existe uma grande diversidade, sendo que o peso dos atletas varia entre os 48,8 e os 78,2 kg e a altura entre 1,60 e 1,88 m. Ao relacionar os três parâmetros anteriores – idade, peso e altura – verifica-se que dos 23 atletas que fizeram a avaliação, 21 tinham peso normal e dois apresentaram excesso de peso.

Tabela 5 - Avaliação inicial da composição corporal - peso, altura, IMC e percentil

Nome	Idade (Ano+Meses)	Peso (kg)	Altura (m)	IMC (kg/m²)	Percentil
Francisco Lemos	14+8	59,9	1,82	18,08	15 – 50
Eduardo Peixoto	15+2	63,6	1,80	19,63	15 – 50
Tomás Lacerda	15+1	57,7	1,63	21,72	50 – 85
Gonçalo Rombo	15+3	64,7	1,63	24,35	85 – 97
Simão Lóia	15+2	64,7	1,75	21,13	50 – 85
Gabriel Gonçalves	15+4	65,0	1,76	20,98	50 – 85
Maurício Santos	14+9	55,8	1,67	20,01	50 – 85
Gonçalo Cardoso	15	66,7	1,88	18,87	15 – 50
Henrique Monteiro	15+1	71,0	1,84	20,97	50 – 85
Luís Duarte	15+4	78,2	1,77	24,96	85 – 97
Wagner Pina	14+6	48,8	1,64	18,14	15 – 50
Eduardo Monteiro	14+11	67,3	1,75	21,98	50 – 85
Francisco Monteiro	14+11	54,6	1,60	21,33	50 – 85
Nuno Coelho	15+3	60,4	1,63	22,73	50 – 85
Giovanni Moura	15	63,0	1,79	19,66	50
Rodrigo Dorés	15+3	54,6	1,63	20,55	50 – 85
Ricardo Ferrão	15+1	52,6	1,66	19,09	15 – 50
Saliu Djau	15+3	58,8	1,71	20,11	50 – 85
Bruno Gomes	15+1	50,1	1,61	19,33	15 – 50
Dárcio Santos	15+3	68,0	1,77	21,71	50 – 85
Lourenço Oliveira	14-10	67,6	1,75	22,07	50 – 85
Anthony Orosco	15+4	66,2	1,83	19,77	15 – 50
Tomás Francisco	15+2	55,2	1,74	18,23	15 – 50
Bernardo Santos	15+3	-	-	-	-
Yannick Agostinho	14+9	-	-	-	-

Para avaliar a agilidade dos jogadores recorreu-se ao Teste T, em dois momentos distintos – Julho e Novembro de 2016.

Tal como o nome do teste indica, o seu percurso é em T. De acordo com o protocolo do mesmo, o jogador, após sinal sonoro, percorreu 10m em corrida frontal, onde mudou rapidamente de direcção, percorrendo cinco metros para a lateral esquerda e em seguida 10m para a lateral direita, retornando ao meio, regressando depois ao ponto de partida em corrida de costas.

Ao analisar a Figura 4 pode ver-se que no primeiro momento de avaliação todos os atletas concretizaram o teste entre os 13 e os 15 segundos. Da primeira para a segunda avaliação todos eles apresentaram melhores resultados, tendo estes se encontrado entre os nove e os 11 segundos; o que nos mostra que nos dois momentos, a diferença do atleta que terminou o teste em menos tempo e o que demorou mais foi a mesma – dois segundos.

De um momento de avaliação para outro, o jogador que menos evoluiu mostrou uma diferença de menos dois segundos, enquanto os três atletas com uma maior diferença entre os tempos efectuados no primeiro e segundo momentos, realizaram o teste em menos cinco segundos que inicialmente.

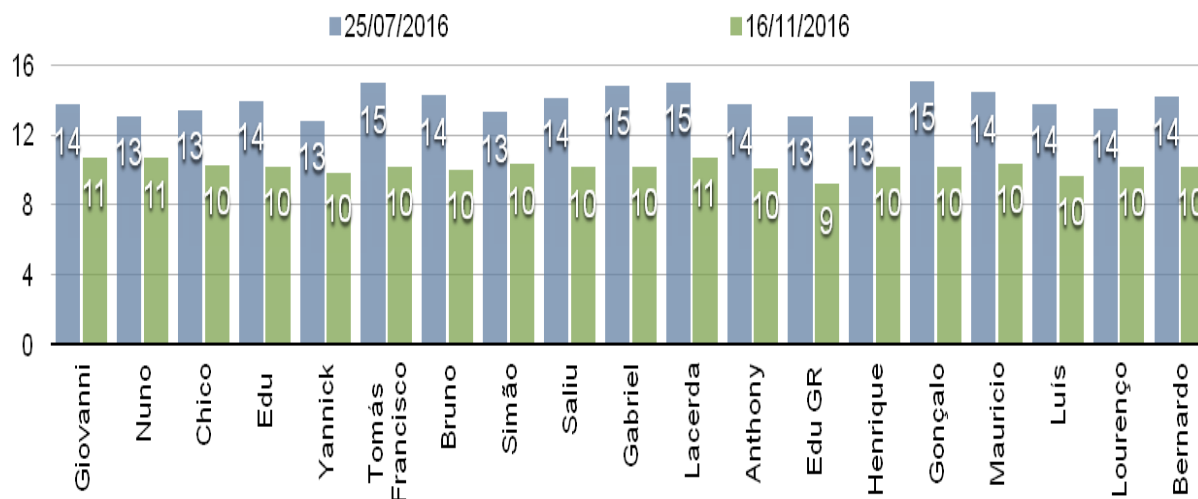


Figura 4 – Avaliação da Agilidade em dois momentos (Julho e Novembro de 2016)

Se tivermos em conta que no futebol ocorrem muitas corridas curtas com mudanças de direcção, tal como um drible, uma desmarcação ou uma mudança de direcção em resposta a uma movimentação da equipa adversária (Sheppard & Young, 2006), percebe-se a importância deste tipo de testes.

Os aspectos técnico-táticos foram avaliados através de observação directa dos treinos, e posterior discussão entre a equipa técnica.

A Tabela 6 (pág. 20), no qual se encontra a lista de todos os jogadores e aspectos a melhorar, foi afixado no balneário com definição de um ou dois objectivos mensais individuais para cada jogador, e durante o treino todos os treinadores sabiam que o *feedback* para aquele jogador em específico seria baseado no que era previsto ele melhorar nesse mês. Estes objectivos iam sendo ajustados mês a mês, e/ou podiam até ser alterados durante o decorrer do mesmo se o jogador estivesse a ter sucesso no que tinha sido proposto.

Neste processo de avaliação foram necessários alguns materiais, tais como: folhas de registo, lápis e/ou caneta, cronómetro, cones, fita métrica, apito – para sonorizar o início do teste, e uma base de dados para registar e organizar todos os resultados.

Tabela 6 - Objectivos individuais definidos para o mês de Setembro de 2016

Nome	Setembro 2016
Francisco Lemos	Jogos de pés quando pressionado Saída a cruzamentos
Eduardo Peixoto	Disputa de bola no ar em cantos
Tomás Lacerda	Processo defensivo, fechar por dentro quando bola no corredor oposto
Gonçalo Rombo	Orientação dos apoios quando bola está no corredor oposto
Simão Lóia	Recuperação defensiva
Gabriel Gonçalves	Pouco envolvimento ofensivo
Maurício Santos	Posicionamento defensivo em situações de transição rápida adversária
Gonçalo Cardoso	Utilização do pé direito
Henrique Monteiro	Coordenação
Luís Duarte	Organização da linha defensiva
Wagner Pina	Posicionamento quando a equipa não tem bola
Eduardo Monteiro	Concentração
Francisco Monteiro	Procurar situações de finalização
Nuno Coelho	Procura apenas de passe longo
Giovanni Moura	Pouca mobilidade
Rodrigo Dorés	Pouca objectividade no jogo, com poucos passes de ruptura
Ricardo Ferrão	Procurar mais 1x1 no corredor lateral
Saliu Djau	Conhecimento do jogo
Bruno Gomes	Procura apenas jogo interior
Dárcio Santos	Privilegiar a combinação em situações de inferioridade numérica
Lourenço Oliveira	Qualidade de passe em zonas de finalização
Anthony Orosco	Coordenação
Bernardo Santos	Pressionar defesas centrais adversários
Tomás Francisco	Atacar mais rápido zonas de finalização definidas
Yannick Agostinho	Procurar mais o 1x1 em processo ofensivo

3.5. Contexto Competitivo

A equipa de Iniciados A do Sport Grupo Sacavenense, como já vem sendo hábito nos últimos anos, disputa o campeonato nacional de Juniores C, divisão máxima a nível nacional para este escalão.

Este campeonato é dividido em seis séries de 12 equipas cada, somando-se um total de 72 equipas participantes no campeonato.

Na presente época, o campeonato teve algumas alterações em relação a épocas anteriores, tornando-se importante deixar aqui alguns aspectos relacionados com o seu regulamento, principalmente no que respeita à passagem à segunda e terceira fases: a) O Campeonato Nacional de Juniores C é constituído por três fases; b) Os quatro clubes melhor classificados dentro de cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Apuramento de Campeão; c) Na Segunda Fase – Apuramento de Campeão, os 24 clubes são divididos em três séries (Série Norte, Série Centro e Série Sul) de oito clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado; d) O clube melhor classificado de cada série, mais os dois clubes melhor classificados em segundo lugar entre as séries da Segunda Fase - Apuramento de Campeão, são apurados para a Terceira Fase; e) O representante da Região Autónoma dos Açores e o representante da Região Autónoma da Madeira, em conjunto com o terceiro clube classificado em segundo lugar na Segunda Fase – Apuramento Campeão e o Clube melhor classificado em terceiro lugar no conjunto das Séries da mesma Fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de *play-off* em fase concentrada, para apurar o melhor clube para a Terceira Fase – Apuramento do Campeão; f) Os seis clubes apurados para a Terceira Fase – Apuramento de Campeão, 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.

A Figura 5 (p. 22) indica as equipas participantes na primeira fase do campeonato nacional de Juniores C da série E, série esta em que o SGS ficou em quarto lugar, como se pode ver na Figura 6 (p. 22), tendo passado à segunda fase, podendo ver-se os seus adversários desta fase na Figura 7 (p. 23). Nesta fase a equipa ficou em quinto lugar, não tendo atingido o objectivo proposto (Figura 8, p. 23).

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES C - 1ª FASE – SÉRIE E	
Real Sport Clube	
Grupo Desportivo Estoril Praia	
Associação Desportiva de Oeiras	
Clube Atlético e Cultural da Pontinha	
Grupo Sportivo de Loures	
Clube de Futebol “Os Belenenses”	
O Elvas Clube Alentejano de Desportos	
Sport Lisboa e Benfica	
Sporting Clube de Lourel	
Sport Clube de Borbense	
Sporting Clube de Portugal	
Sport Grupo Sacavenense	

Figura 5 – Equipas participantes no Campeonato Nacional de Juniores C – Primeira Fase – Série E

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Sporting	31	11	10	1	0	53	2	+51	5	4	1	0	31	2	6	6	0	0	22	0	+
2	Benfica	28	11	9	1	1	59	4	+55	5	4	0	1	35	2	6	5	1	0	24	2	+
3	Belenenses	25	11	8	1	2	28	14	+14	5	3	0	2	11	10	6	5	1	0	17	4	+
4	Sacavenense	21	11	6	3	2	16	8	+8	6	3	2	1	8	4	5	3	1	1	8	4	+
5	Oeiras	18	11	5	3	3	15	20	-5	5	2	1	2	6	6	6	3	2	1	9	14	+
6	Real	16	11	5	1	5	11	18	-7	6	1	1	4	3	14	5	4	0	1	8	4	+
7	Loures	13	11	4	1	6	18	25	-7	6	3	1	2	14	9	5	1	0	4	4	16	+
8	Sp. Lourel	9	11	2	3	6	16	39	-23	5	1	2	2	11	11	6	1	1	4	5	28	+
9	CAC	9	11	2	3	6	12	46	-34	5	1	1	3	5	13	6	1	2	3	7	33	+
10	Estoril Praia	8	11	2	2	7	11	20	-9	6	2	0	4	9	13	5	0	2	3	2	7	+
11	O Elvas	5	11	1	2	8	8	24	-16	6	0	1	5	5	13	5	1	1	3	3	11	+
12	Borbense	4	11	1	1	9	9	36	-27	6	0	1	5	3	18	5	1	0	4	6	18	+

Figura 6 – Classificação da Primeira Fase do Campeonato Nacional de Juniores C – Série E

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES C - 2ª FASE Zona Sul	
Silves Futebol Clube	
Vitória Futebol Clube	
Futebol Clube Barreirense	
Portimonense Sporting Clube	
Clube de Futebol "Os Belenenses"	
Sport Lisboa e Benfica	
Sporting Clube de Portugal	
Sport Grupo Sacavenense	

Figura 7 – Equipas participantes no Campeonato Nacional de Juniores C – Segunda Fase – Zona Sul

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Sporting	39	14	13	0	1	54	8	+46	7	7	0	0	33	2	7	6	0	1	21	6	+
2	Benfica	35	14	11	2	1	46	8	+38	7	6	1	0	24	2	7	5	1	1	22	6	+
3	Belenenses	26	14	8	2	4	21	12	+9	7	4	1	2	11	7	7	4	1	2	10	5	+
4	Barreirense	18	14	4	6	4	13	16	-3	7	1	4	2	7	10	7	3	2	2	6	6	+
5	Sacavenense	17	14	5	2	7	18	26	-8	7	2	1	4	7	13	7	3	1	3	11	13	+
6	V. Setúbal	16	14	4	4	6	13	27	-14	7	2	1	4	6	12	7	2	3	2	7	15	+
7	Silves	5	14	1	2	11	12	43	-31	7	0	1	6	3	25	7	1	1	5	9	18	+
8	Portimonense	2	14	0	2	12	5	42	-37	7	0	1	6	2	18	7	0	1	6	3	24	+

Figura 8 – Classificação da Segunda Fase do Campeonato Nacional de Juniores C – Zona Sul

3.6. Calendário Competitivo

O campeonato teve início no dia 28 de Agosto de 2016, estando representado na Figura 9 o calendário completo, onde se podem observar também os resultados de toda a época desportiva.

E	2017-03-19	11:00	(F)	Barreirense	1-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J14
E	2017-03-12	11:00	(C)	V. Setúbal	1-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J13
D	2017-03-05	11:00	(F)	Sporting	4-0	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J12
D	2017-02-25	11:00	(C)	Benfica	0-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J11
V	2017-02-19	15:00	(F)	Portimonense	0-3	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J10
V	2017-02-12	15:00	(F)	Silves	1-3	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J9
D	2017-02-05	11:00	(C)	Belenenses	0-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J8
D	2017-01-22	11:00	(C)	Barreirense	0-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J7
V	2017-01-15	11:00	(F)	V. Setúbal	1-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J6
D	2017-01-08	11:00	(C)	Sporting	1-5	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J5
D	2016-12-17	15:00	(F)	Benfica	4-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J4
V	2016-12-11	11:00	(C)	Portimonense	2-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J3
V	2016-12-03	15:00	(C)	Silves	3-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J2
D	2016-11-27	11:00	(F)	Belenenses	2-0	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J1
E	2016-11-13	11:00	(C)	Benfica	1-1	 Nacional Jun. C SE 16/17	J11
V	2016-10-30	11:00	(F)	Oeiras	0-1	 Nacional Jun. C SE 16/17	J10
D	2016-10-23	11:00	(C)	Sporting	0-2	 Nacional Jun. C SE 16/17	J9
D	2016-10-16	11:00	(F)	Belenenses	1-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J8
E	2016-10-09	11:00	(C)	Sp. Lourel	1-1	 Nacional Jun. C SE 16/17	J7
V	2016-10-01	15:00	(F)	Borbense	1-2	 Nacional Jun. C SE 16/17	J6
V	2016-09-25	11:00	(C)	Loures	3-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J5
V	2016-09-18	11:00	(C)	Real	1-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J4
E	2016-09-10	16:00	(F)	O Elvas	2-2	 Nacional Jun. C SE 16/17	J3
V	2016-09-04	09:00	(C)	Estoril Praia	2-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J2
V	2016-08-28	11:00	(F)	CAC	0-3	 Nacional Jun. C SE 16/17	J1

Figura 9 – Calendário competitivo do escalão Juniores C – Época 2016/2017

Após o sorteio, foram definidas diferentes estratégias pela equipa técnica, principalmente com foco no número de pontos alcançados a cada jornada, o que era transmitido aos jogadores, visto já conhecermos o nível da maioria das equipas nesta fase inicial – por conhecimento de épocas anteriores e por observação de grande parte dos jogos de preparação das mesmas durante o mês de Julho e Agosto.

Podemos afirmar que até à sétima jornada, inclusive, o objectivo seria alcançar 19 pontos, ou seja, seis vitórias e, no máximo, um empate, tendo sido alcançados apenas 17 pontos devido a terem ocorrido dois empates.

Da jornada oito até à jornada 11, incluindo estas duas, sabíamos que iríamos ter uma fase de jogos mais exigentes, mas após ter consolidado todo um modelo de jogo e treino, ficou definido que, para estas semanas, nada seria alterado no que respeita à forma de treinar e jogar, ajustando-se pequenos aspectos do jogo para nos adaptarmos melhor aos adversários, mas sem nunca perdermos a nossa identidade de jogo. Neste caso o objectivo seria conseguir cinco pontos e foram conseguidos quatro.

Na segunda fase, a exigência dos jogos aumentou, tornando-se mais competitivos. No entanto, o trabalho desenvolvido não foi alterado em relação à identidade que queríamos na nossa equipa.

Após o final do campeonato a equipa de Iniciados A tem realizado todas as semanas jogos de treino com outras equipas que se encontram na mesma situação que a nossa.

3.7. Regulamento Interno

As equipas pertencentes ao futebol juvenil do SGS estão abrangidas por um regulamento interno, que pode ser consultado no Anexo 2 (pág. iii).

4. Modelos

Este capítulo aborda o modelo de jogo preconizado pela equipa e os objectivos para a época 2016/2017, assim como o modelo de treino adoptado. São ainda apresentados os modelos de observação e de recrutamento utilizados.

4.1. Modelo de Jogo

A construção de um modelo de jogo é um processo complexo, que tenciona determinar um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa (Garganta, 2002), com o intuito de a preparar para reagir à diversidade de situações que ocorrem na competição, definindo de forma concisa as tarefas e os comportamentos táctico-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986), sendo um aspecto determinante na organização de uma equipa (Oliveira, 2003). No entanto, há que ter em consideração que o modelo de jogo não é estanque, podendo ser construído, desconstruído e reconstruído, sendo várias as condições que podem levar a tal – e.g. maturidade do adversário, dimensões do campo, condições climatéricas e qualidade da bola.

Quando iniciamos a construção de um modelo de jogo, toda a equipa técnica tem de ter bem presente o que isso significa e o que se pretende alcançar com o mesmo. Neste sentido, a equipa técnica, antes de finalizar o modelo de jogo dos Iniciados A debateu as ideias principais a transmitir à equipa.

Antes de mais convém referir que o nosso modelo de jogo foi influenciado por vários aspectos, tais como a história recente do clube no escalão abordado neste relatório, o campeonato a disputar, os resultados desportivos mais recentes, mas principalmente a realidade que encontrámos dentro da nossa equipa, no que respeita em especial aos jogadores e às características dos mesmos que ao longo da época trabalharam connosco.

Alguns aspectos como: a) Equipa que quer ter mais posse de bola do que a equipa adversária; b) Equipa com reacções rápidas quando não tem a bola para a recuperar; c) Velocidade e objectividade na procura de situações de finalização; d) Criação de situações de superioridade numérica em processo ofensivo e defensivo, foram relevantes para iniciar a construção do nosso modelo de jogo.

Na generalidade, estas são características que todos procuram ter nas suas equipas, mas são as características de jogo gerais que a direcção e a coordenação do clube pedem que se tenham em atenção, para que, a partir delas, se comecem a construir situações mais

específicas. Segundo o clube, o modelo de jogo deve ser igual para todos nas suas ideias gerais, mas diferenciado de equipa para equipa, segundo as características dos jogadores que temos que potenciar a nível colectivo, mas também a nível individual, possibilitando, assim, aos treinadores terem um palavra a dizer na construção do mesmo.

Neste sentido, o modelo de jogo da equipa de Iniciados A do SGS teve como base as concepções de jogo definidas pela equipa técnica, tendo em conta as especificidades de cada um dos atletas que compõem a equipa, indo ao encontro da cultura de vitória e exigência recentes do clube, que além do objectivo do resultado, também tem o intuito de colocar jogadores em convocatórias da selecção nacional e em clubes de maior dimensão. Em suma, o nosso modelo de jogo alicerçou-se em duas ideias chave: ir de encontro aos objectivos propostos pelo clube, desenvolvendo uma filosofia de jogo congruente com o modelo de jogo instituído pela direcção/coordenação do SGS e possibilitar a evolução dos atletas com diferentes níveis de desempenho/potencial, visando o rendimento colectivo com a máxima potenciação das capacidades dos jogadores que compõem a equipa.

As ambições desportivas elevadas por parte do SGS fizeram com que o modelo de jogo assenta-se numa filosofia ofensiva, devendo a equipa procurar assumir o domínio do jogo, através de uma maior posse de bola que o adversário e de uma circulação criteriosa dessa posse sem, no entanto, perder o equilíbrio defensivo.

Com base no modelo de jogo, o treinador, selecciona os dispositivos posicionais dos atletas no campo (sistema de jogo), o(s) método(s) de jogo adoptado(s) (ofensivo/defensivo), as missões tácticas dos jogadores, entre outros aspectos (Castelo 1996), sendo estes abordados de seguida.

4.1.1. Sistema de Jogo

Tendo em conta a direcção/coordenação do SGS, o sistema de jogo preferencial para as suas equipas é o 1-4-3-3 (Figura 10, p. 28), sendo importante destacar que dentro deste sistema táctico as equipas técnicas têm liberdade de criar diferentes dinâmicas desde que vão ao encontro das ideias gerais do clube. A primeira opção a utilizar como esquema táctico alternativo é o 1-4-1-3-2 (Figura 11, p. 28).

A utilização e variação do sistema de jogo esteve mais relacionada com a intenção de dar diferentes experiências aos jogadores, do que propriamente com a adaptação ao estilo de jogo de equipas adversárias. Procurámos que a equipa percebesse que durante o mesmo jogo, os sistemas podem ser tão dinâmicos, que poderíamos acabar por utilizar os dois sistemas

táticos acima referidos ou outro(s) que se achasse pertinente pois, independentemente do sistema adoptado temos que ter capacidade de dar resposta àquilo que o jogo exige em cada momento.



Figura 10 – Sistema tático preferencial



Figura 11 – Sistema tático alternativo

4.1.2. Momentos de Jogo

Neste relatório, para o tratamento didáctico-metodológico de todos os aspectos relativos ao jogo, divide-se o jogo em quatro momentos: a) Organização Ofensiva – quando temos a posse da bola; b) Organização Defensiva – quando o adversário está na posse da bola; c) Transição Defesa-Ataque – quando ganhamos a posse da bola e d) Transição Ataque-Defesa – quando perdemos a posse da bola, para além das situações denominadas de bola parada – a favor e contra.

No entanto, é de salientar que os quatro momentos de jogo devem estar permanentemente inter-relacionados (Oliveira, 2003), devendo haver um equilíbrio defensivo no ataque e um equilíbrio ofensivo na defesa (Amieiro, 2010). O que é corroborado por Carvalhal (2003, p. 1) ao defender que não se consegue atacar bem se a equipa não estiver equilibrada para defender, tal como não se consegue defender bem se a equipa não estiver equilibrada para atacar, mencionando mesmo que “estar com a equipa permanentemente equilibrada é meio caminho andado para se poder ganhar” e por Mourinho (2003) ao referir que quando se está em posse de bola também se deverá pensar o jogo defensivamente, do mesmo modo que quando não se possui a sua posse se deverá pensar no jogo ofensivo, preparando o momento em que se recupera a posse de bola.

Assim, como a equipa não sabe onde, quando ou como vai perder/ganhar a bola, o momento defensivo começa antes de a perder, garantindo um equilíbrio defensivo, e o momento ofensivo começa antes de a ganhar, garantindo um equilíbrio ofensivo. Deste modo, torna-se importante perceber como se consegue garantir esse equilíbrio e, consequentemente, proceder-se a uma transição ataque-defesa ou defesa-ataque.

4.1.2.1. Organização Ofensiva

Para Oliveira (2004), o momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos adoptados pela equipa quando tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de modo a marcar golo.

Com o intuito de melhor caracterizar os comportamentos pretendidos neste momento do jogo, dividimo-lo em três etapas: a) Fase de construção – subdividida em duas; b) Fase de criação; c) Fase de finalização, como se pode ver na Tabela 7.

Tabela 7 – Processo Ofensivo

Processo Ofensivo	1ª Fase de Construção	Saída a 3	Laterais projectados	Extremos interiores	Médio Ofensivo e Extremos entre linhas	Linhas de passe em profundidade
		Saída a 2	Laterais subidos na linha do médio ofensivo	6 a meio do meio campo	Médios interiores subidos	GR faz terceiro homem para viragens centro de jogo
	2ª Fase de Construção	Jogo Exterior	Largura dos extremos e lateral	Atrair adversário para um lado, explorar lado oposto	Triângulo por parte do ponta e/ou médio interior	Combinações directas entre eles no corredor lateral.
		Jogo Interior	Procurar espaço entre linhas por parte dos dois avançados	Apoios frontais por parte dos médios	Roturas por parte dos extremos e avançado que não recebem a bola	Possibilidade de cruzamento a 2 terços
	Fase de Criação	Em apoio	Ataque baseado em apoios frontais e em largura	Procurar situação de superioridade numérica em toda a largura	Criação do espaço	Desequilíbrio
		Em rotura	Timing de desmarcação para o espaço	Passe longo e ou rasgado	Desmarcações em L dos extremos	Arrastamento do ponta de lança com entrada do médio centro
	Fase de Finalização	Zonas de Finalização	Quatro zonas definidas	Qualquer jogador as pode ocupar desde que se antecipe ao adversário		

a) Fase de Construção

Na Tabela 8 estão apresentadas a primeira e a segunda fases de construção trabalhadas com a equipa no decorrer da presente época.

Tabela 8 - Fase de Construção

Processo Ofensivo	1ª Fase de Construção	Saída a 3	Laterais projectados	Extremos interiores	Médio Ofensivo e Extremos entre linhas	Linhas de passe em profundidade
		Saída a 2	Laterais subidos na linha do médio ofensivo	6 a meio do meio campo	Médios interiores subidos	GR faz terceiro homem para viragens centro de jogo
	2ª Fase de Construção	Jogo Exterior	Largura dos extremos e lateral	Atrair adversário para um lado, explorar lado oposto	Triângulo por parte do ponta e/ou médio interior	Combinações directas entre eles no corredor lateral.
		Jogo Interior	Procurar espaço entre linhas por parte dos dois avançados	Apoios frontais por parte dos médios	Roturas por parte dos extremos e avançado que não recebem a bola	Possibilidade de cruzamento a 2 terços

Nas Figuras 12 a 24 (pp. 30-32) estão representadas várias opções da fase de construção da organização ofensiva trabalhadas com a equipa ao longo da época.



Figura 12 – 1ª fase de construção 1

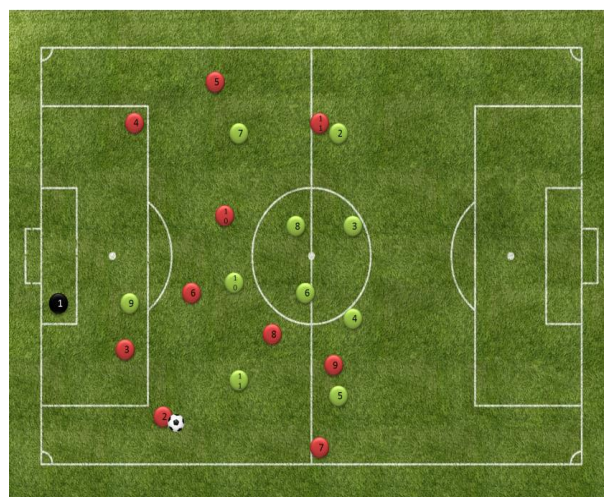


Figura 13 – 1ª fase de construção 2



Figura 14 – 1ª fase de construção 3

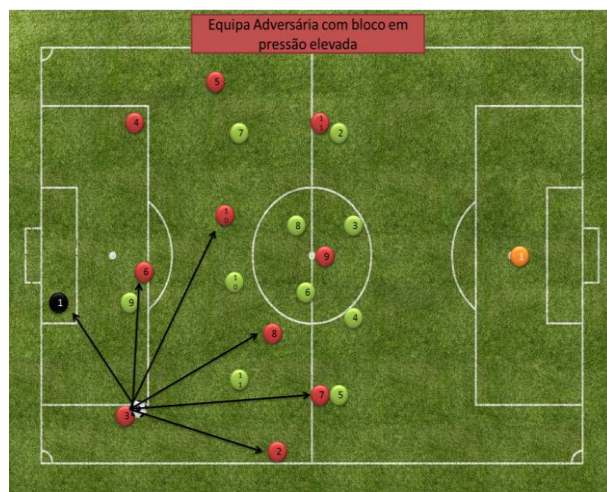


Figura 15 – 1ª fase de construção 4

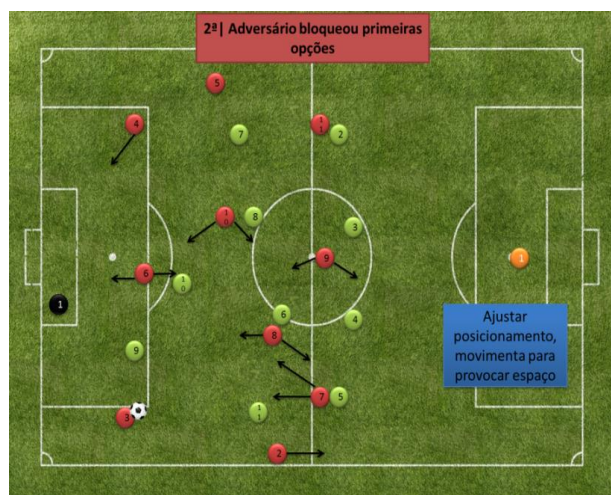


Figura 16 – 1ª fase de construção 5

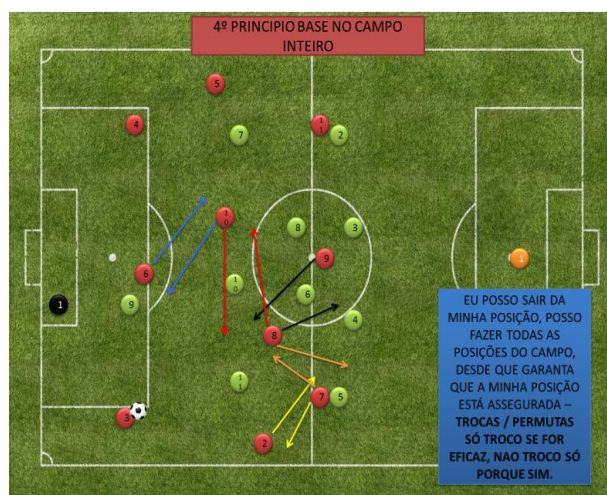


Figura 17 – 1ª fase de construção 6

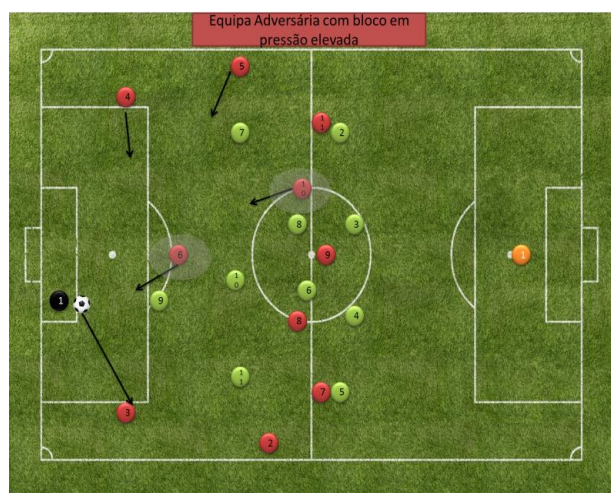


Figura 18 – 1ª fase de construção 7

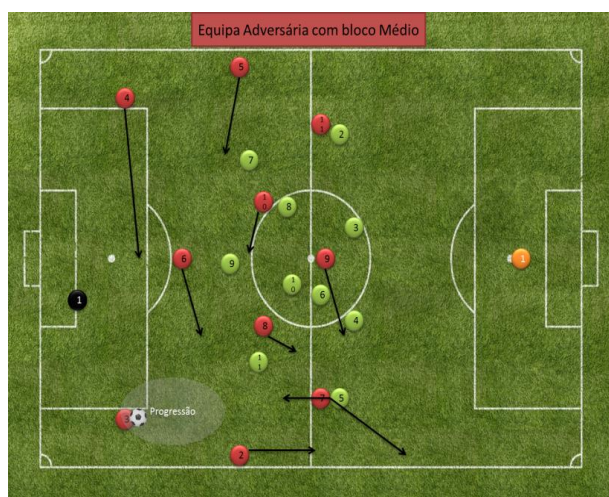


Figura 19 – 1ª fase de construção 8

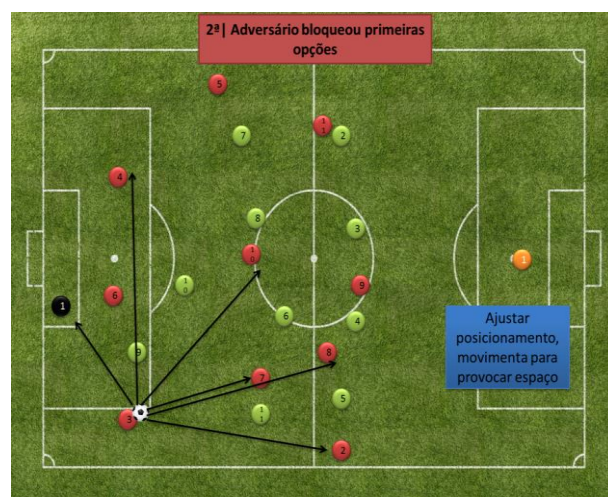


Figura 20 – 1ª fase de construção 9

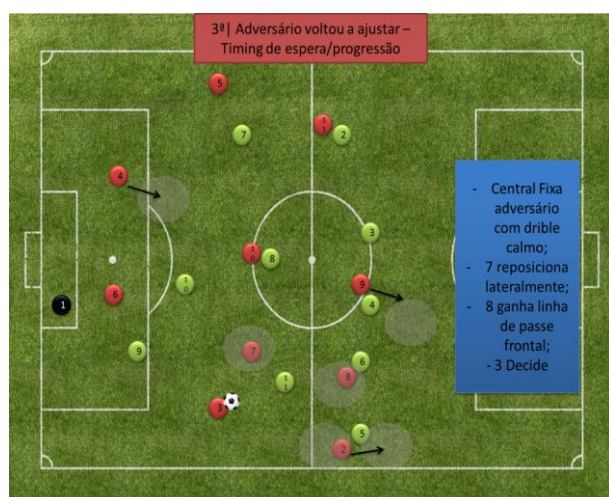


Figura 21 – 1ª fase de construção 10



Figura 22 – 1ª fase de construção 11



Figura 23 – 1ª fase de construção 12

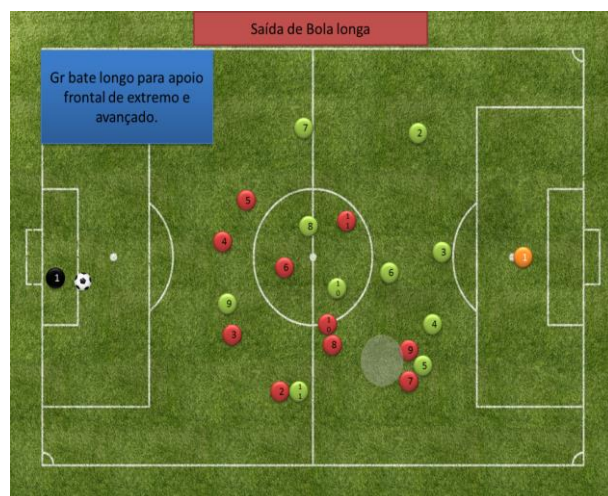


Figura 24 – 1ª fase de construção 13

b) Fase de Criação

A Fase de criação trabalhada com a equipa ao longo da época é exposta na Tabela 9.

Tabela 9 – Fase de Criação

Processo Ofensivo	Fase de Criação	Em apoio	Ataque baseado em apoios frontais e em largura	Procurar situação de superioridade numérica em toda a largura	Criação do espaço	Desequilíbrio
		Em rotura	Timing de desmarcação para o espaço	Passe longo e ou rasgado	Desmarcações em L dos extremos	Arrastamento do ponta de lança com entrada do médio centro

Nas Figuras 25 a 29 (pp. 33 e 34) podem ver-se os exercícios trabalhados com a equipa no que à fase de criação da organização ofensiva diz respeito.



Figura 25 – Fase de Criação 1

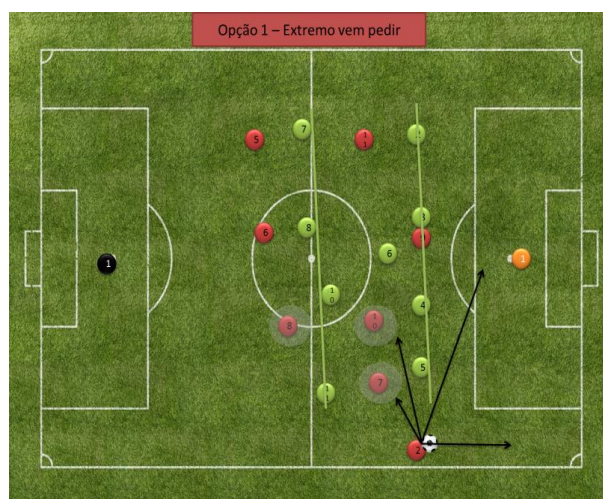


Figura 26 – Fase de Criação 2

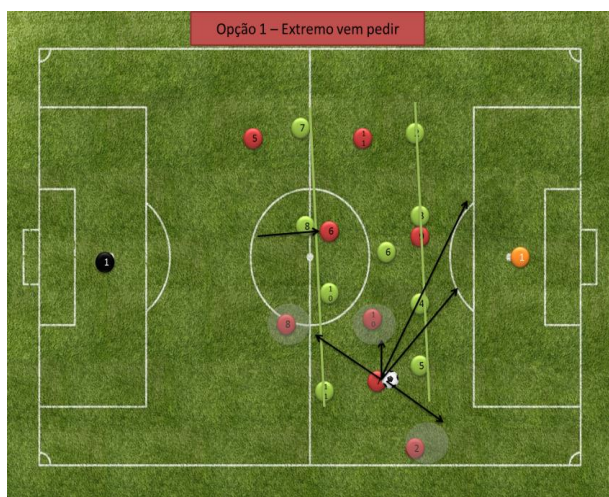


Figura 27 – Fase de Criação 3

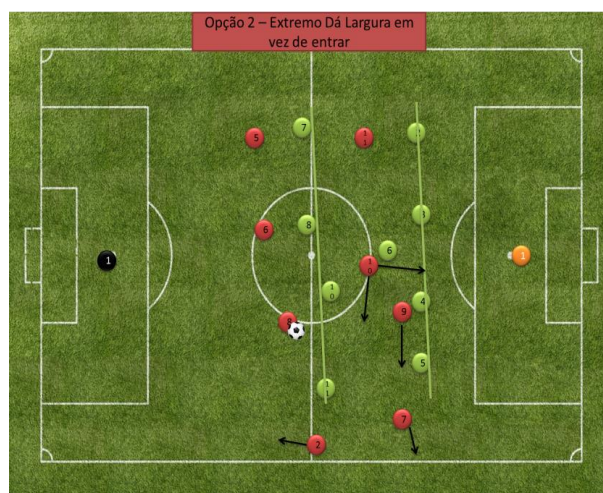


Figura 28 – Fase de Criação 4

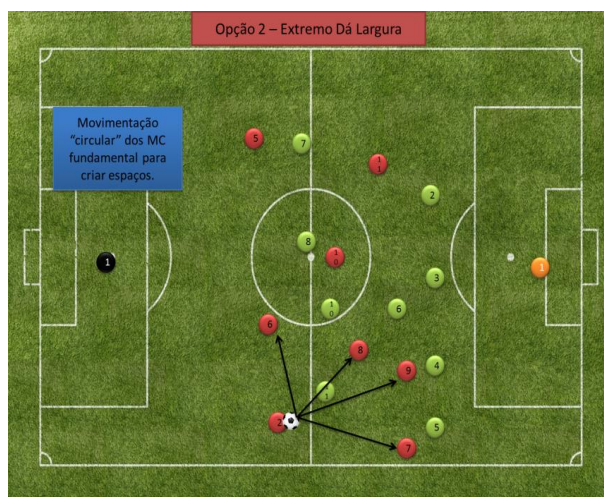


Figura 29 – Fase de Criação 5

c) Fase de Finalização

Na Tabela 10 pode ver-se a fase de finalização que foi trabalhada com a equipa de Iniciados A dos SGS na época 2016/2017.

Tabela 10 – Fase de Finalização

Processo Ofensivo	Fase de Finalização	Zonas de Finalização	Quatro zonas definidas	Qualquer jogador as pode ocupar desde que se antecipe ao adversário
--------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---

As Figuras 30 a 32 (pp. 34 e 35) apresentam os exercícios aos quais se recorreu para trabalhar a fase de finalização da organização ofensiva.

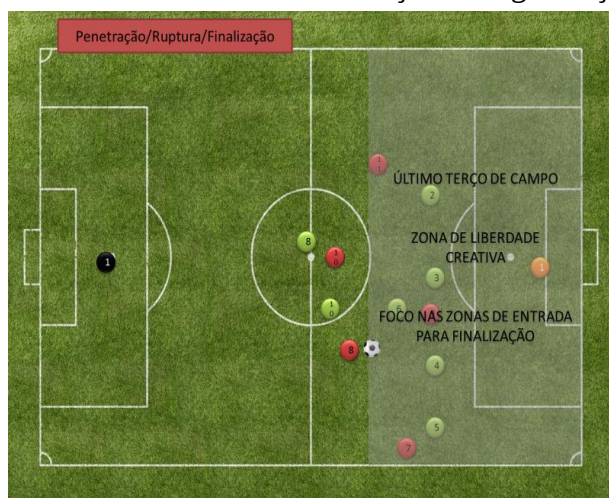


Figura 30 – Finalização 1



Figura 31 – Finalização 2



Figura 32 – Finalização 3

4.1.2.2. Transição Ataque-Defesa

O momento de transição ataque-defesa é marcado pelos comportamentos que se devem adoptar após perda da posse de bola (Oliveira, 2004). Este foi visto como um dos momentos chave do jogo no campeonato que a equipa de Iniciados A disputou, dado a grande maioria dos jogos realizados ser contra equipas que ao terem a nossa como adversária utilizavam, normalmente, um estilo de jogo mais directo, no qual, após recuperação da bola, tentavam rapidamente colocá-la nas suas referências ofensivas, o que poderia levar a desequilíbrios importantes no que à eficácia da dinâmica do jogo diz respeito (Garganta, 1997), comprometendo o objectivo final do jogo.

A Tabela 11 mostra as ideias que tentámos transmitir e trabalhar com a equipa no que ao momento da transição ataque-defesa diz respeito.

Tabela 11 – Transição Defensiva

Transição Defensiva	Depende da zona, mas...	Bola coberta	Retirar bola de zona de pressão	Iniciar ataque organizado com profundidade defensiva e ofensiva, largura máxima		
		Bola descoberta		Extremos em velocidade vertical	Avançado procura apoio frontal se portador da bola necessitar de um primeiro passe p/ ganhar metros	Subida em velocidade do lateral do lado da bola

As Figuras 33 a 39 (pp. 36 e 37) apresentam opções de exercícios do momento de transição ataque-defesa trabalhados na presente época desportiva.

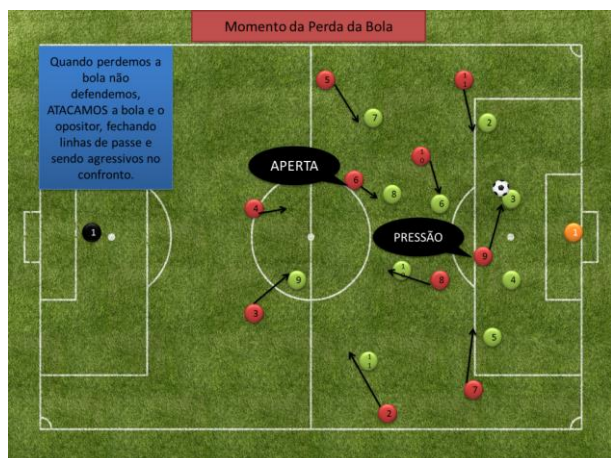


Figura 33 – Transição Ofensiva 1



Figura 34 – Transição Ofensiva 2

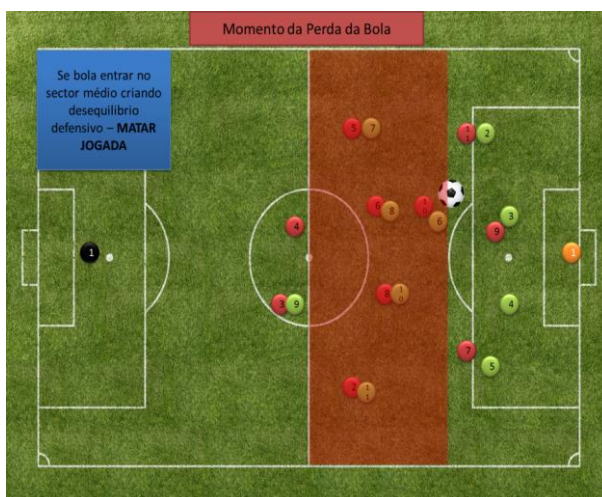


Figura 35 – Transição Ofensiva 3

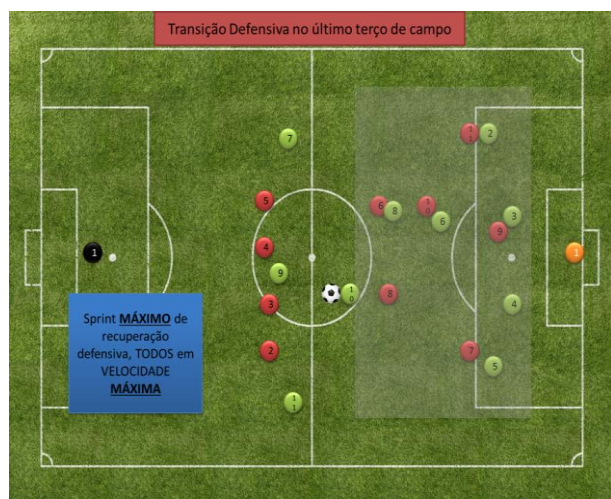


Figura 36 – Transição Ofensiva 4



Figura 37 – Transição Ofensiva 5

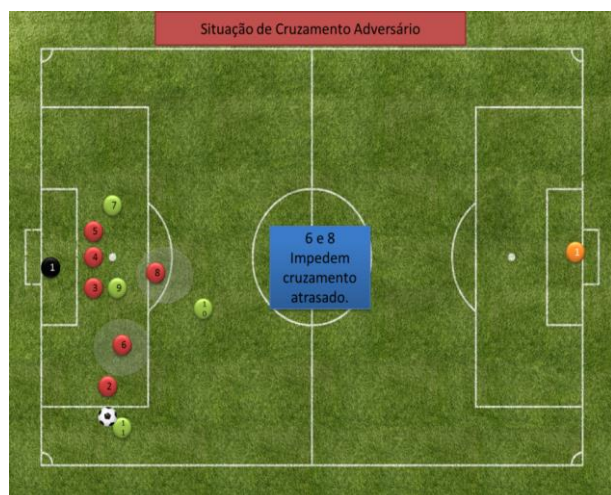


Figura 38 – Transição Ofensiva 6



Figura 39 – Transição Ofensiva 7

4.1.2.3. Organização Defensiva

Para Oliveira (2004) a organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a bola em seu poder, de forma a impedir que a equipa adversária crie e prepare situações de finalização.

No processo de organização defensiva os aspectos trabalhados com a nossa equipa são apresentados na Tabela 12.

Tabela 12 – Processo Defensivo

Processo Defensivo	Bloco Alto	Impedir sair a jogar	Primeira linha de pressão na entrada da área	3 linhas bem definidas a impedir qualquer passe por parte do Gr.	
		Deixar sair a jogar	Primeira linha de pressão recuada 15 metros	Avançados pressionam de um lado para o outro (levar adversário para o lado fraco)	Zona de Desarme definida entre Extremo e Lateral com triangulação do 8
	Bloco Médio	Canalizar ataque dos adversários para os seus laterais	Impedir que bola entre no corredor central	Impedir viragem do centro de jogo	
		Obrigar a bater logo	Sector defensivo pronto para receber bola nas costas	Guarda redes subido	
	Bloco Baixo	Igual ao Bloco Médio, apenas mais recuados.			

Nas Figuras 40 a 45 (pp. 38 e 39) podem ver-se várias opções de exercícios da organização defensiva utilizados.

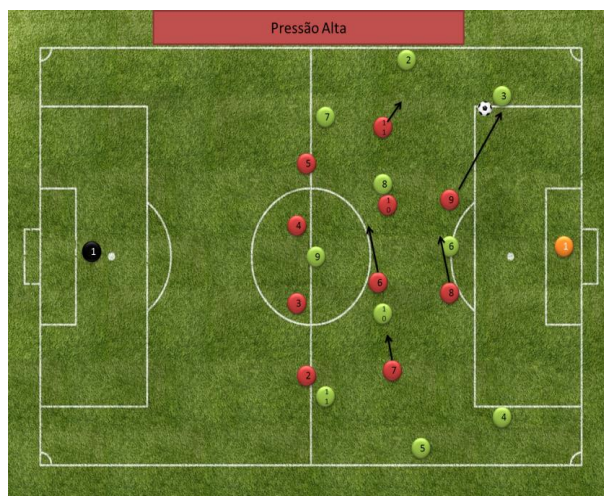


Figura 40 – Processo Defensivo 1

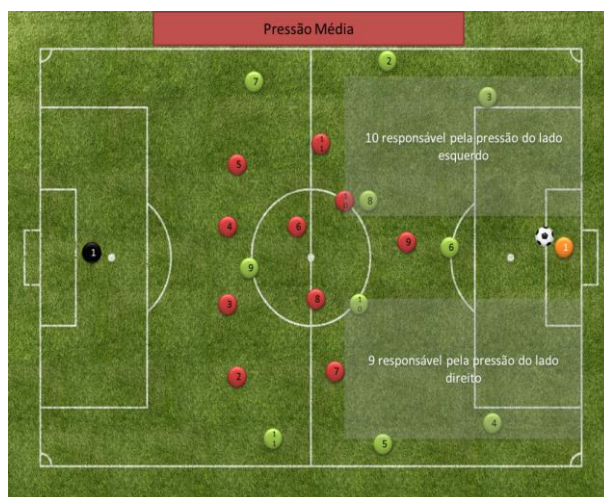


Figura 41 – Processo Defensivo 2

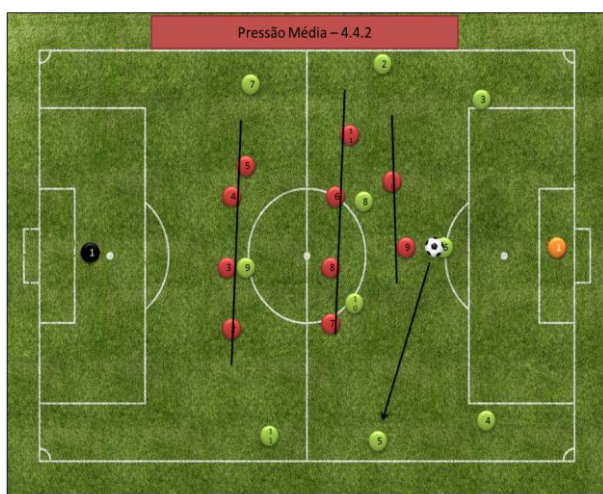


Figura 42 – Processo Defensivo 3



Figura 43 – Processo Defensivo 4



Figura 44 – Processo Defensivo 5



Figura 45 – Processo Defensivo 6

4.1.2.4. *Transição Defesa-Ataque*

Para Oliveira (2004), a transição defesa-ataque diz respeito aos comportamentos que a equipa deve revelar imediatamente após ganho da posse de bola, sendo a sua tónica máxima, tal como na transição ataque-defesa, o aproveitamento da desorganização da equipa adversária.

4.1.3. Situações Fixas de Jogo

Pela sua especificidade e influência no desfecho do jogo, serão ainda abordadas as situações fixas de jogo, normalmente designadas de lances de bola parada.

4.1.3.1. *Esquemas Tácticos Ofensivos*

Nas Figuras 46 a 49 (p. 40) são apresentados alguns esquemas tácticos ofensivos usados no decorrer da época.



Figura 46 – Esquemas Táticos Ofensivos – Cantos 1



Figura 48 – Esquemas Táticos Ofensivos – Livres 1



Figura 47 – Esquemas Táticos Ofensivos – Cantos 2



Figura 49 – Esquemas Táticos Ofensivos – Livres 2

4.1.3.2. Esquemas Tácticos Defensivos

Nas Figuras 50 a 54 são apresentados alguns esquemas tácticos defensivos, utilizados pela equipa na época 2016/2017.

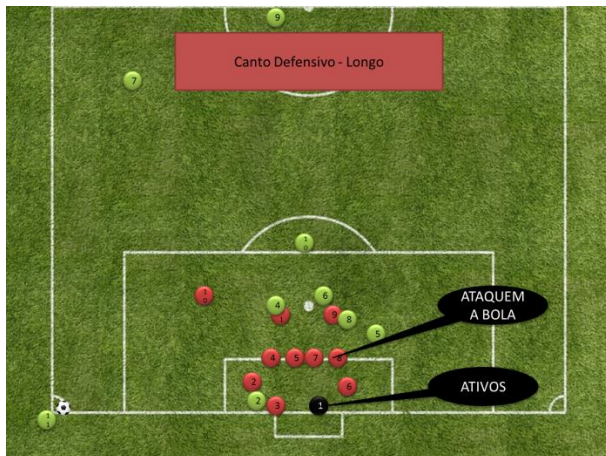


Figura 50 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 1

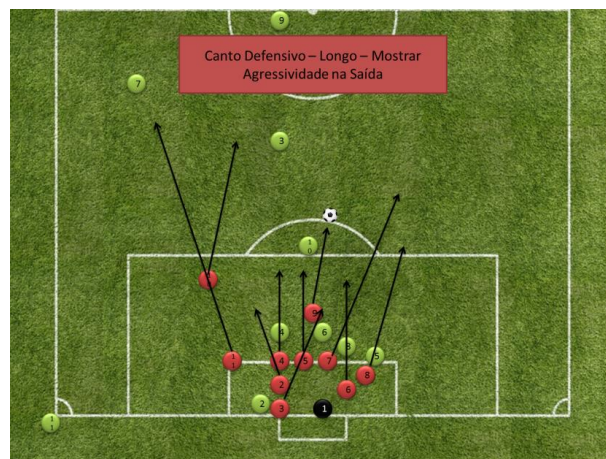


Figura 51 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 2



Figura 52 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 3



Figura 53 – Esquemas Tácticos Defensivos – Cantos 3



Figura 54 – Esquemas Tácticos Defensivos – Livres

4.1.4. Missões Tácticas Individuais

Cada equipa assume uma colocação específica dentro dos limites estabelecidos pelas leis de jogo, que se pode exprimir numa área mais ou menos alargada, que se expande ou comprime de acordo com um imaginário assente em corredores – laterais e central – e sectores – defensivo, intermédio e ofensivo. Ao delimitar-se os espaços de actividade dos atletas, pretende-se otimizar as acções individuais e colectivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, de modo a que o jogador decida e aja de forma adequada, em função dos problemas que surgem devido à variabilidade situacional (Castelo, 2009). Assim, é importante que as missões tácticas dos jogadores dentro da organização estrutural colectiva da equipa estejam bem definidas.

As missões tácticas individuais têm sempre uma base já criada, que assenta no modelo de jogo geral do clube e nas ideias que o treinador quer transmitir quando entrar numa maior especificidade na transmissão daquilo que pretende da equipa e dos seus jogadores.

Ainda na pré-época, após uma primeira avaliação dos atletas – abordada no ponto 3.4, algumas das missões tácticas que estavam definidas foram alteradas, dado que percebemos que poderíamos retirar mais rendimento dos mesmos se lhes colocássemos outro tipo de missões diferentes das que inicialmente estavam previstas, mas que pouco alteravam as ideias principais do modelo de jogo e seriam, na nossa opinião, mais vantajosas também para a equipa como um todo, podendo estas ser observadas na Tabela 13 (p. 43).

Tabela 13 – Missões Táticas Individuais

POSIÇÃO	PROCESSO DEFENSIVO	PROCESSO OFENSIVO
GUARDA REDES	Comunicação constante; Ser mais um elemento da linha defensiva; Não jogar apenas entre os postes;	Ser uma opção de linha de passe constante para a equipa, procurando o jogo curto preferencialmente;
DEFESAS CENTRAIS	Organização da linha defensiva; Bola «coberta» e «descoberta»; Agressividade no ataque à bola; Coberturas bem definidas quando um dos defesas sai à uma bola;	Procura constante de passes ofensivos de preferência curtos e seguros, mas podendo utilizar também passes de maior risco entre linhas e progressão com bola sempre que há espaço;
DEFESAS LATERAIS	Atenção à linha defensiva; Agressivo no 1x1 defensivo; Cobertura aos restantes defesas, caso seja necessário;	Criação de situações de superioridade numérica no corredor lateral; Quando em situações de extremo, entrar nas zonas de finalização definidas;
MÉDIOS DEFENSIVOS	Comunicação com médios ofensivos; Parar transições rápidas da equipa adversária; Trocas posicionais com elementos da linha defensiva sempre que necessário;	Ser um dos elementos por onde o jogo passa para virar rápido o centro de jogo; Estar próximo dos elementos mais ofensivos da equipa, garantindo cobertura aos mesmos;
MÉDIOS OFENSIVOS	Um dos primeiros elementos da equipa a pressionar; Ocupação da zona do médio defensivo quando este sai dessa zona;	Procurar passes de risco e de ruptura para criação de situações ofensivas da equipa, servindo os extremos e avançados ou mesmo o outro médio ofensivo; Tentar remates de fora da área sempre que for a melhor opção;
EXTREMOS	Primeira linha de pressão da equipa; Fechar corredor central quando bola está no corredor oposto;	Diferenciar bem quando deve garantir linha de passe interior ou dar largura; Situações de 1x1; Passar a bola para zonas de finalização definidas e aparecer nas mesmas quando não está a bola em sua posse;
AVANÇADOS	Primeira linha de pressão da equipa; Condicionar jogo de forma estratégica para lado mais fraco do adversário.	Procura constante para estar a garantir uma linha de passe, seja ela de apoio ou de ruptura; Procura constante por zonas de finalização definidas.

4.2. Modelo de Treino

A metodologia de treino é tudo o que sustenta e direcciona a arte de treinar. Para Rosado e Mesquita (2007), treinar é a acção de fazer aprender e evoluir capacidades, ou seja, é estimular intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém através de um conjunto de acções organizadas.

O treinador é quem gere a equipa e os seus jogadores, devendo, assim, ter em consideração no seu planeamento o atleta e as suas particularidades, não devendo descuidar aspectos como o nível de maturação e a fase sensível de desenvolvimento de dada capacidade motora – que podem ser bastante diferentes em atletas com a mesma idade, o nível de formação do atleta – o planeamento será diferente para um atleta que está a entrar numa fase de especialização, quando comparado com outro que se encontra no alto rendimento há vários anos, entre outros; devendo ainda o treinador ter em mente, segundo Pires (2005), que o planeamento deverá responder a um conjunto de questões: o quê? (objecto), como? (método, estratégia), quando? (tempo), onde? (lugar), por quem? (executores), com quem? (envolvidos), para quem? (destinatários), para quê? (objectivo).

Tal como existem várias formas de jogar, também existem diferentes maneiras de treinar (Garganta, 2004), não existindo uma fórmula única e correcta de abordar o treino.

A concepção do modelo de jogo carece de um modelo de treino específico e apropriado que o operacionalize, de modo a viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto de jogo (Garganta, 1997), sendo, segundo Castelo (2014) o grau de consonância entre estes dois modelos que contribui para uma superação constante dos jogadores e, consequentemente, da equipa, sendo os efeitos melhores e mais eficazes (Castelo, 2009) quando se verifica esta premissa.

Assim, torna-se fundamental que no treino se recriem cenários similares aos que se prevê que ocorrerão no momento competitivo, quer ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência, quer das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos (Castelo, 2014). No mesmo sentido, Frade (1998) diz que o treino deve traduzir a representação do real, possibilitando aos jogadores, através da execução dos exercícios propostos no treino, ter acesso a estímulos que lhes permitam agir em condições aleatórias e adversas – no jogo, permitindo-lhes antever com maior segurança um leque de possibilidades.

Se o Homem é um ser global, os treinos também o deverão ser, não se devendo, deste modo, separar o treino tático, físico, técnico, psicológico e estratégico, devendo-se procurar

manter uma inter-relação entre todos (Vasco, 2012). Frade (2003) reforça esta ideia ao defender que apesar do tático não ser físico, técnico, psicológico nem estratégico, necessita de todos para se manifestar.

Durante toda a época desportiva, a equipa técnica teve sempre o seu modelo de jogo como fio condutor de toda a metodologia de treino, tendo sempre em mente a premissa: para pensar o nosso modelo de treino temos sempre que ter em conta tudo o que envolve o nosso modelo de jogo e o que pretendemos alcançar em cada treino. Deste modo, criámos em treino situações de jogo o mais próximo possível do real, de modo a desenvolver atitudes e moldar acções e comportamentos nos atletas, sendo função do treinador ensinar os jogadores a resolver os constrangimentos e problemas do jogo (Vasco, 2012), tendo-se procurado em todos os exercícios desenvolvidos uma lógica de progressão.

A juntar à periodização tática – treino colectivo, foi desenvolvido um trabalho complementar com treino individualizado, recorrendo-se à dimensão física e técnica, de modo a corrigir algum gesto técnico menos conseguido – passe, remate, agilidade, velocidade, entre outros, e a potenciar algumas capacidades individuais dos atletas, através de exercícios mais descontextualizados, bem como através de exercícios que potenciasses os aspectos físicos, visando o fortalecimento muscular ou a reintegração de um jogador após lesão.

Mesmo que os nossos modelos de jogo e de treino privilegiassem muitos aspectos táticos e muito trabalho com exercícios mais globais, houve sempre uma preocupação para, nesses mesmos exercícios, existir uma intervenção da nossa parte que maximizasse as potencialidades de cada jogador individualmente; procurando-se, assim, no treino, que os atletas desenvolvessem um conhecimento colectivo e individual sobre o jogo, com preocupações sobre aspectos mais técnicos, de relação com bola e tomada de decisão, do que com aspectos que nos garantissem em primeiro lugar os resultados desportivos.

4.3. Modelo de Observação

Segundo Neto e Matos (2008), a observação e a análise do jogo é um instrumento fundamental na avaliação, sendo determinante na optimização do rendimento dos jogadores e das equipas.

O Sport Grupo Sacavenense dá uma grande importância à observação e, desta forma define situações que são obrigatórias durante a época com as suas equipas de futebol de 11. Assim, para que se verifique uma evolução na forma de jogar das equipas é feita, constantemente, uma análise de treinos e jogos de modo a identificarem-se comportamentos corrigíveis.

O foco está sempre mais direccionado para a observação da nossa equipa e aquilo que o clube pretende é que sejam, sempre que possível, filmados alguns treinos e todos os jogos da equipa, procurando com isto ter material que permita apresentar aos jogadores e corrigir aspectos que estão relacionados com o modelo de jogo.

Para além de correcções ao modelo de jogo, como é óbvio, as correcções individuais são fundamentais, e essas correcções podem ir desde chamadas de atenção à postura e empenho dos jogadores em treino, ou aspectos mais específicos como uma recepção orientada, ou mesmo a ocupação incorrecta do espaço, entre outras.

O clube dispõe de um *software* – *New Sport Generation* [NSG] que permite aos treinadores, entre outras funcionalidades, colocar várias informações que estão relacionadas com a observação, seja da própria equipa, equipas adversárias ou mesmo de jogadores da nossa ou de outras equipas. Este *software* é uma mais-valia, permitindo, num só local, traçar o perfil dos atletas, relatar a evolução dos mesmos e em que patamar se encontram num determinado momento da época, o que se torna de extrema importância, por exemplo, na preparação da época seguinte, nomeadamente, se houver alteração de treinador. Foi um propósito do estagiário procurar aumentar os conhecimentos acerca desta matéria, explorando ao máximo o *software* disponibilizado.

4.3.1. Própria Equipa

A observação efectuada à própria equipa tem como intuito principal identificar os pontos fortes que devem ser explorados e os aspectos onde são apresentadas mais fragilidades que devem ser contrariados (Carling, Williams & Reilly, 2005).

O SGS privilegia a observação que é feita à própria equipa, mais do que a observação feita aos adversários.

Já foram utilizados diferentes métodos de observação das equipas do clube ao longo dos últimos anos, até se chegar a um consenso do que se deveria utilizar de forma prioritária, garantindo que os jogadores percebam de forma fácil as nossas ideias e que, ao mesmo tempo, tenham um estímulo visual daquilo que está a acontecer e que tem que ser corrigido.

Assim, de acordo com a direcção/coordenação do SGS, de modo a avaliar-se diferentes aspectos deverão ser filmados todos os jogos e alguns treinos da equipa.

Nos treinos, essa observação encontrava-se mais relacionada com o empenho dos jogadores no mesmo e aspectos mais técnicos de pormenor individual como recepções orientadas, se o jogador estava activo em todos os momentos necessários, se estava ou não a garantir uma boa linha de passe ou se a tomada de decisão foi a mais correcta em determinada situação. No próprio dia, ou no dia seguinte, eram abordados esses temas com o jogador, sempre que possível com auxílio de imagens ou do vídeo, como ajuda para o mesmo conseguir cumprir os objectivos semanais que foram definidos e ultrapassar as debilidades apresentadas.

Em situação de jogo, o foco da equipa técnica centrou-se mais em aspectos tácticos, sejam eles colectivos ou mais específicos e individuais. Desta forma, os jogos eram filmados e, logo que possível, visualizados e analisados minuciosamente pela equipa técnica, para que, no início da semana, antes do treino, fossem apresentados vários aspectos à equipa que não correram tão bem no jogo e que, por conseguinte, deviam ser melhorados logo durante a semana de treinos e/ou nos jogos seguintes, sendo intuito da equipa técnica passar a mensagem o mais correcta e eficazmente possível aos jogadores, com o propósito de corrigir erros e melhorar o seu rendimento. Estas situações eram demonstradas aos jogadores através de imagens retiradas das filmagens com a correcção que pretendíamos escrita na imagem como se pode observar nas Figuras 55 a 60 (pp. 48 e 49), ou através de vídeo, consoante se achasse mais pertinente.



Figura 55 – Observação Própria Equipa 1



Figura 56 – Observação Própria Equipa 2



Figura 57 – Observação Própria Equipa 3



Figura 58 – Observação Própria Equipa 4



Figura 59 – Observação Própria Equipa 5



Figura 60 – Observação Própria Equipa 6

4.3.2. Equipas Adversárias

De acordo com Castelo (2009), a observação da equipa adversária pode influenciar o planeamento estratégico por parte da equipa técnica, levando, assim, a que esta possa ter que recorrer a alterações – desde que não provoquem um decréscimo no rendimento – pontuais para determinado jogo ou momento. O mesmo autor refere que este elemento-surpresa não pode criar uma limitação, devendo ser treinado (Castelo, 2009).

Assim como a observação da própria equipa, também a observação de equipas adversárias sofreu algumas alterações dentro da estrutura do clube, tendo sido adoptadas novas estratégias.

Normalmente, era utilizado um relatório onde se observava o sistema táctico da equipa adversária, pontos fortes e fracos nos vários momentos do jogo, jogadores referência e que poderiam criar desequilíbrios, zonas menos fortes do adversário que poderiam ser aproveitadas, entre outros aspectos, sendo que, por vezes, os jogos eram filmados e outras vezes era realizado apenas o relatório.

Visto o clube não dispor de muitos recursos financeiros, estes relatórios tanto podiam ser feitos por pessoas que estavam ligadas à equipa técnica como por indivíduos que não pertenciam ao corpo técnico da equipa. Desta forma, na opinião do clube, muita da informação relevante decorrente da observação pode-se perder, dado que, por vezes, está-se a observar algo diferente do que os olhos do treinador principal querem ver e sabe-se que é ele quem toma a maioria das decisões relativas aos jogos.

Apesar de haver um conhecimento prévio das equipas era importante ser feita uma caracterização mais aprofundada sobre cada adversário. Assim, passou-se a filmar os jogos que estavam previamente estipulados que tinham de ser observados e, com base nisso eram montadas apresentações com recurso a imagem, texto e/ou vídeo com as informações consideradas pertinentes. Tal como se fez na observação da própria equipa, tudo o que fosse possível observar em imagem, por exemplo, o sistema táctico, esquemas tácticos e linha defensiva (Figura 61, p. 51), foi passado do vídeo para este meio de visualização. Quando se achava relevante passar em vídeo um dado momento procedia-se ao seu corte, de modo a mostrar-se à equipa ou a algum jogador de forma individual apenas a informação seleccionada.

Consideramos que desta forma se conseguiu retirar muito mais rendimento das observações realizadas, possibilitando ainda debates entre a equipa técnica sobre o adversário, pois todos observávamos os vídeos completos do jogo.



Figura 61 – Observação equipa adversária

4.3.3. Observação Individual

As observações individuais, tanto a atletas do próprio clube – com o intuito de os aproximar mais daquilo que se pretendia que fosse o seu rendimento individual, como a jogadores de outros clubes – tema abordado de seguida no modelo de recrutamento – realizaram-se através das filmagens efectuadas, quer a jogos como a treinos.

4.4. Modelo de Recrutamento

O Sport Grupo Sacavenense possui um departamento de recrutamento que tem como política de responsabilidade recrutar e seleccionar atletas que revelem um maior potencial para o futebol, pautando o processo de detecção e recrutamento por princípios éticos de responsabilidade, integridade e transparência.

O organigrama do departamento de recrutamento pode ser consultado na Figura 62, sendo descritas as funções de cada um dos seus constituintes de seguida.



Figura 62 – Organigrama de Recrutamento

O coordenador geral é quem define as prioridades de observação, coordena o trabalho desenvolvido pelos coordenadores de cada escalão e realiza, juntamente com o coordenador do escalão em questão, a última observação dos atletas em jogo ou a treinar integrados no SGS, de modo a definir se são jogadores que interessam ou não recrutar.

O coordenador de cada escalão identifica os jogos com maior prioridade de observação no seu escalão, define observadores para cada um dos jogos a observar, recebe e analisa relatórios de treinadores e observadores referentes aos escalões que coordena, realiza observações de jogos sempre que necessário e entra em contacto com os encarregados de educação dos atletas para possível agendamento de treinos integrados no clube.

Os observadores – treinadores do clube, que num determinado jogo, que não o da sua equipa, assumem esta função – realizam a observação de um jogo pré-definido, executando um relatório do mesmo, que posteriormente é enviado ao coordenador do escalão a que aquele relatório corresponde.

Os treinadores realizam o relatório do seu próprio jogo, fazendo uma avaliação da sua equipa, bem como da equipa adversária, avaliando jogadores que se tenham destacado e identificando o nível de aptidão dos mesmos para uma futura observação.

Todas as observações são materializadas num relatório de observação feito no *software* NSG.

Este modelo de recrutamento tem permitido realizar 27 observações por fim-de-semana, possibilitado, assim, ao SGS conseguir observar todos os jogadores nas proximidades nos dois primeiros meses de competições oficiais e começar a fazer segundas observações, aqui já focadas nos atletas referenciados, a partir de Janeiro, para em Fevereiro poder tomar decisões em grande parte dos jogadores a convidar para ingressar no clube na época seguinte.

Além do recrutamento realizado através da prospecção, os atletas podem ser seleccionados para as equipas de competição a partir da Escola Academia Sporting Sacavém – escola de formação que usa as instalações do SGS para treinar, assim como por captação.

5. Processo de Treino

Este capítulo visa expor a progressão metodológica utilizada na preparação e desenvolvimento da época desportiva, tendo em conta o período pré-competitivo e o período competitivo, fazendo-se ainda uma comparação entre ambos de modo a inferir as principais diferenças e/ou semelhanças, fazendo-se inicialmente uma revisão bibliográfica dos métodos de treino e das partes constituintes de uma sessão de treino, de modo a facilitar a posterior análise.

5.1. Classificação dos Métodos de Treino

Uma vez que neste capítulo se vai falar sobre volume de treino e volume utilizado de cada método de treino, torna-se importante definir de forma resumida o que é cada um dos métodos e quais os seus principais objectivos, utilizando-se para esta caracterização a taxionomia utilizada por Castelo (2009), que compreende três famílias de métodos: a) os métodos de preparação geral; b) os métodos específicos de preparação geral; c) os métodos específicos de preparação.

5.1.1. Métodos de Preparação Geral

Este tipo de exercícios não contempla a bola como foco do jogador na tomada de decisão, não integrando nem os contextos situacionais de jogo, nem os aspectos estruturais da competição, sendo seu intuito estimular a preparação multilateral dos jogadores (Castelo, 2009).

Os principais objectivos destes métodos são: a) Isolar um ou vários factores condicionantes; b) Fomentar processos de preparação do jogador – aquecimento; c) Activar processos de recuperação; d) Concretizar uma base orgânica funcional mínima; e) Criar condições positivas de comutação entre exercícios de treino (Castelo, 2009).

Este tipo de métodos procura o desenvolvimento das capacidades condicionais que suportam o jogo, tais como: 1) Resistência; 2) Velocidade; 3) Força; 4) Flexibilidade, bem como a inter-relação entre elas (e.g. força de resistência, velocidade de resistência). São ainda tidas em consideração, questões ligadas à coordenação, ao equilíbrio de ritmo/cadência motora (Castelo, 2009) e aos processos de mobilização articular, que consiste na activação do organismo para a parte principal da sessão de treino.

5.1.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

De acordo com Castelo (2009), este tipo de exercícios tem como principal intuito que os atletas melhorem a relação com a bola, não compreendendo ainda, no entanto, a concretização do objectivo do jogo – marcação de golos, ou seja, já se aproximam mais da realidade competitiva mas ainda não agregam todas as características fundamentais e necessárias, relativamente a esta.

Estes métodos têm como principais objectivos: a) Processamento de informação; b) Acção motora; c) Fontes energéticas; d) Factores psico-emocionais (Castelo, 2009).

Segundo Castelo (2009) existem quatro tipos básicos de MEPG: 1) Descontextualizados – aperfeiçoamento das acções específicas do jogo; 2) Manutenção da posse de bola; 3) Organizados em circuito; 4) Lúdico/recreativos.

1) Descontextualizados

Têm como principal objectivo desenvolver e aperfeiçoar os comportamentos técnicos que sustentam a componente decisória/motora do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade táctico-estratégica da competição (Castelo, 2009).

2) Manutenção da posse da bola

O objectivo deste tipo de métodos consiste em melhorar as capacidades da equipa em manter a posse da bola, pautando as suas decisões/acções pelo lado da segurança e equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo, de modo a evitar as constantes recuperações de bola do adversário e perigosas transições na direcção da sua baliza, desenvolvendo-se em três categorias: i) Em espaços reduzidos; ii) Em espaços regulamentares; iii) Secundado pelos métodos de jogo – ofensivo e defensivo (Castelo, 2009).

3) Circuito

Permitem desenvolver um conjunto de tarefas diferenciadas ou idênticas, do ponto de vista físico, táctico, técnico e técnico-tático, num espaço, cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que é realizado. As tarefas a realizar durante o circuito poderão ser individuais ou de grupo, mais ou menos complexas do ponto de vista táctico-técnico ou mais ou menos exigentes do ponto de vista fisiológico (Castelo, 2009).

4) Lúdico – Recreativos

Servem para diminuir o estado de tensão/nervosismo de uma equipa, proporcionando situações jogáveis, onde reina a alegria, o divertimento e o prazer pelo momento vivido, não interessando o resultado numérico alcançado – vitória ou derrota (Castelo, 2009).

5.1.3. Métodos Específicos de Preparação

Para Castelo (2009), estes métodos devem ser o centro do treino de futebol, dado que são os que apresentam uma maior semelhança às condições contextuais da competição, incluindo a introdução da bola e a possibilidade de concretizar o objectivo fundamental do jogo – o golo.

O principal objectivo destes métodos é criar uma maior transparência do processo de treino para o processo de jogo, tendo como base o modelo de jogo da equipa (Castelo, 2009).

Os exercícios que se enquadram nos métodos específicos de preparação dividem-se em seis tipos; 1) Finalização – concretização do objectivo do jogo; 2) Metaespecializados – potenciação das missões tácticas dos jogadores no quadro da organização da equipa; 3) Padronizados – desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo; 4) Sectoriais e Intersectoriais – sincronização das acções dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interacção com os restantes sectores; 5) Desenvolvimento de Esquemas Tácticos; 6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade (Castelo, 2009).

1) Finalização

Têm como objectivo criar condições úteis para as situações de finalização, e potenciar as capacidades dos jogadores relativamente a este comportamento, desenvolvendo-se contextos de carácter individual ou colectivo favoráveis à materialização do golo, de forma imediata e consecutiva. Estes métodos estão divididos em quatro tipos: i) Individualizados; ii) Após combinação táctica; iii) Circuito; iv) Número reduzido de jogadores e espaço (Castelo, 2009).

2) Metaespecializados

Para Castelo (2009), estes métodos visam ajudar os atletas a melhorar os seus comportamentos no que concerne à sua posição, potenciando as missões tácticas de cada posição e organização da equipa.

A ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores – laterais e central – e de sectores – defensivo, intermédio e ofensivo. Ao ser delimitado o espaço de actividade dos jogadores, objectiva-se a racionalização e a optimização das acções individuais e colectivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age, em função dos problemas causados pelas condições de variabilidade situacional (Castelo, 2009).

3) Padronizados

É seu intuito promover rotinas de jogo, individuais e colectivas, que exibem um elevado grau de probabilidade de ocorrerem em jogo, quer no ataque como na defesa. Apesar da necessidade de interacção nos diferentes níveis de organização da equipa – jogador, sector e entre sectores, todas as acções efectuadas pelos atletas conservam um grau de autonomia, imprevisto e criatividade (Castelo, 2009).

4) Sectoriais e Intersectoriais

Possuem como objectivo principal melhorar a organização da equipa, influenciando a coordenação não só entre os jogadores da equipa, mas, principalmente, entre os sectores que a compõem – defensivo, intermédio e ofensivo, ou em articulação com os outros sectores, denominado de trabalho intersectorial. Estes tipos de exercícios tornam-se essenciais na organização particular e geral da equipa, articulando e sincronizando as suas partes micro e macro numa dinâmica lógica e funcional (Castelo, 2009).

Estes exercícios podem ser desenvolvidos, segundo Castelo (2009) em seis categorias: i) Articulação intrasectorial – um sector de jogo; ii) Sobre dois ou três sectores de jogo; iii) Secundados por métodos de jogo ofensivo; iv) Objectivos estratégicos e tácticos múltiplos; v) Em espaços regulamentares – organização colectiva); vi) Ondas – três equipas.

5) Desenvolvimento de Esquemas Tácticos

Comummente designadas como situações de bola parada, possuem como objectivo trabalhar situações pré definidas para manter uma boa organização e, consequentemente, uma protecção eficaz da baliza, bem como, em termos ofensivos, ser capaz de criar soluções que possam surpreender o adversário, como é o caso dos livres ou dos pontapés de canto (Castelo, 2009).

6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade

Segundo Castelo (2009), estes métodos, devido às suas semelhanças com as situações contextuais da competição, possibilitam uma melhor preparação das equipas para o jogo de futebol, proporcionando uma adaptação funcional, quer individual, quer colectiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva.

Estes exercícios podem ser desenvolvidos sobre várias subdivisões, nomeadamente:

i) Prática do jogo; ii) Jogos de treino; iii) Experimentação do plano táctico/estratégico; iv) Jogos preparatórios (Castelo, 2009).

5.2. Classificação das Partes Fundamentais do Treino

Aquando da realização do planeamento de treino deve-se ter em conta vários aspectos já referidos ao longo do relatório, mas deve sempre existir o cuidado de se garantir uma ligação entre as várias partes que compõem o treino, nomeadamente a parte inicial, a parte fundamental e a parte final.

Deve sempre existir uma articulação da comunicação utilizada, dos objectivos definidos e, como é óbvio, dos exercícios colocados em prática, os quais devem garantir a devida ligação entre si.

Segundo Castelo e Matos (2009), pode dividir-se a sessão de treino em quatro partes fundamentais: parte introdutória, preparatória, principal e final.

Segundo os mesmos autores, a parte introdutória visa o “aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores, e por outro, a explicação dos objectivos da sessão de treino, bem como os meios de ensino/treino para os atingir” (Castelo & Matos, 2009, p. 157).

A parte preparatória pretende o “aumento da actividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, neuromuscular e psicológico de forma a preparar o organismo para a parte a seguir do treino” (Castelo & Matos, 2009, p.157).

Já a parte principal do treino é considerada por Castelo e Matos (2009, p. 161) como “a essência da sessão de treino e, compreende o cumprimento das suas tarefas principais, que se objectivam na resolução prática e eficaz de situações-problema, que por sua vez derivam do modelo de jogo adoptado e, das observações das condições competitivas”.

A parte final pretende “criar os ambientes mais propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação, que se iniciam imediatamente após a realização do último exercício da parte principal da sessão de treino” (Castelo & Matos, 2009, p. 157).

De acordo com Castelo e Matos (2009), no que respeita à estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes, a parte que deve ocupar uma maior percentagem do treino é a principal (50 a 60%), seguida da preparatória (que deve representar 15 a 20% do treino) e da final (10 a 15%), representando a parte introdutória no máximo 5% do total da sessão de treino (Tabela 14).

Tabela 14 - A estrutura da sessão de treino em função das diferentes partes e volumes (Castelo & Matos, 2009)

TREINO		% de Volume de Treino
Parte Introdutória (Objectivos)		0 a 5%
Parte Preparatória (Aquecimento)		15 a 20%
Parte Principal	Exercícios de Base	50 a 70%
	Exercícios em contextos variáveis	
	Exercícios de diferentes níveis competitivos	
	Exercícios de competição	
Parte Final		10 a 15%

5.3. Período Pré-Competitivo

O período pré-competitivo decorreu durante quatro semanas, tendo início no dia 25 de Julho de 2016 e término no dia 21 de Agosto de 2016, sendo constituído por quatro microciclos, 18 sessões de treino e quatro jogos de treino (Tabela 15).

Tabela 15 – Período Pré-Competitivo

Julho	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S	D
	25 Treino	26 Treino	27 Treino	28 Treino	29 Treino	30 Folga	31 Folga
Agosto	1 Treino	2 Treino	3 Treino	4 Treino	5 Folga	6 Particular	7 Folga
	8 Folga	9 Treino	10 Treino	11 Treino	12 Treino	13 Particular	14 Particular
	15 Treino	16 Treino	17 Treino	18 Treino	19 Treino	20 Particular	21 Folga

5.3.1. Pressupostos Fundamentais

Durante o período pré-competitivo a equipa técnica dos Iniciados A do SGS tinha vários objectivos definidos, tais como: a) Criação de rotinas de trabalho; b) Definição de regras; c) Avaliação da equipa e jogadores de forma individual; d) Definição de objectivos realistas a nível colectivo e individual; e) Definição de aspectos a incidir com mais urgência; f) Transmissão de ideias sobre o modelo de jogo.

5.3.2. Microciclos

Neste período os microciclos divergiram no que respeita ao volume de treino (Tabela 15, p. 58). Na primeira semana, a qual contou com cinco sessões de treino, foi dada folga à equipa durante todo o fim-de-semana; nas duas semanas seguintes foram realizadas quatro sessões de treino, sendo que na segunda se realizou um jogo de treino e na terceira ocorreram dois. No último microciclo realizaram-se cinco sessões de treino e um jogo.

A divergência nos microciclos neste período ocorreu por: a) procurar-se observar, o mais eficazmente possível, jogadores que ainda não faziam parte definitiva do plantel; b) querer observar-se todo o grupo de atletas a jogar um jogo completo ou a maior parte do tempo de jogo – semana com dois jogos de treino – terceiro microciclo; c) possibilitar ao treinador mais tempo para transmissão das ideias em relação ao que pretendia da equipa – mais treinos – quarto microciclo.

A intensidade das unidades de treino foi aumentando progressivamente no decorrer dos microciclos iniciais.

Devido às características de exigência da competição – campeonato nacional – onde a equipa estava inserida, procurou-se realizar jogos que fossem o mais competitivo possível. Como se pode ver na Tabela 16 (p. 60) o resultado dos quatro jogos disputados pela equipa de Iniciados A no período pré-competitivo foi favorável à equipa do SGS. Estes resultados foram conseguidos através de fortes dinâmicas colectivas e de uma grande cooperação entre todos os jogadores, que procuraram superiorizar-se quer individualmente, quer colectivamente.

Neste período, trabalhou-se com algum ênfase a organização ofensiva da equipa – dado o modelo de jogo assentar numa filosofia ofensiva, tendo-se abordado igualmente as transições defensivas e, na parte final do período, os esquemas tácticos.

Tabela 16 – Jogos pré-época

Data	Jogo	Resultado
06 Agosto	Rio Maior – Sacavenense	1-7
13 Agosto	Sacavenense – Barreirense	3-2
14 Agosto	Sacavenense – Setúbal	7-2
20 Agosto	Sacavenense – Marinha Grande	6-0

5.3.3. Sessões de Treino

Neste ponto aborda-se o volume total de treino de cada um dos métodos de treino.

5.3.3.1. Volume Total de Treino

A Figura 63 (p. 61) representa o volume total de treino e dos diferentes métodos de treino em minutos, ao longo do período pré-competitivo.

Após observar todos os dados obtidos identifica-se que os métodos específicos de preparação (MEP) foram os mais utilizados, tendo representado 45% do volume total de treino (1440 minutos). Estes resultados estão de acordo com a literatura, dado que Castelo (2009) refere que os MEP se constituem como o núcleo central da preparação dos atletas, funcionando como um *transfer* treino-competição.

Os MEPG e os MPG foram utilizados em percentagens inferiores ao MEP, tendo os primeiros apresentado um volume superior aos segundos, representando 34 e 21%, respectivamente, do volume de treino. Contribuindo ambos para suportar e complementar o desenvolvimento dos atletas, os MEPG na potencialização da relação do atleta com a bola, com os colegas de equipa e com os adversários e MPG no que às qualidades físicas diz respeito, o seu uso não pode ser desvalorizado.

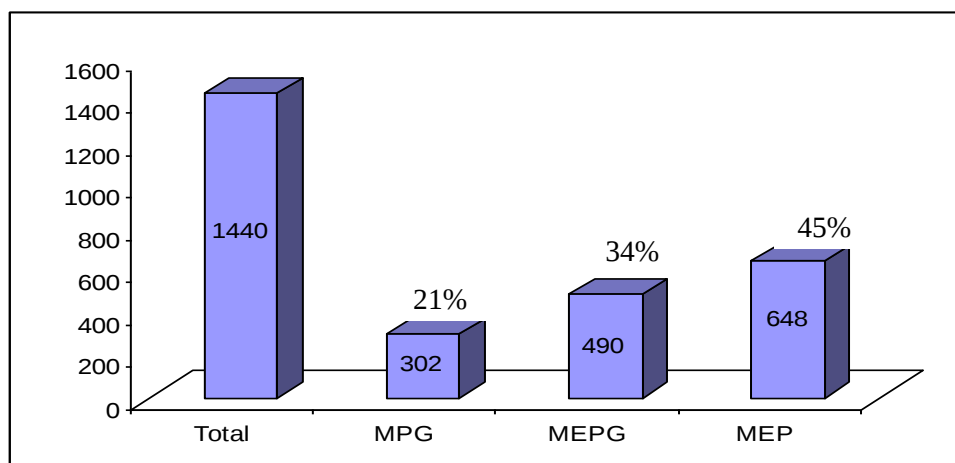


Figura 63 – Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período pré-competitivo
– Resultados da dimensão horizontal

Aprofundando a primeira análise e entrando nas divisões que caracterizam cada macro família de exercícios (Tabela 17, p. 62) podemos constatar que existiu algum equilíbrio entre os métodos de treino por sectores (10%), os métodos de finalização (13%) e os métodos competitivos (15%), tendo-se destacado os métodos de manutenção e posse de bola (26%), tendo todos os outros ficado abaixo dos 10% (entre zero e sete por cento). Estes valores são justificados pelo processo de treino explicado anteriormente, pelas características da equipa e pelas ideias da equipa técnica.

No sentido contrário, os métodos organizados em circuito (zero por cento), os métodos lúdico-recreativos, os métodos padronizados, os métodos para situações fixas do jogo (todos com dois por cento) e os métodos metaespecializados (três por cento) representaram as formas de exercitação menos usadas no processo de treino.

Tabela 17 - Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período pré-competitivo – Resultados da dimensão vertical

Métodos de Treino														
Dimensão Horizontal	MPG				MEPG				MEP					
Dimensão Vertical	Velocidade	Flexibilidade	Força	Resistência	Descontextualizados	Manutenção Posse Bola	Circuito	Lúdicos Recreativos	Finalização	Meta Especializados	Padronizados	Sectores de Jogo	Situações Fixas	Competitivos
Total Minutos	302				490				648					
Minutos	103	63	106	30	93	372	0	25	182	45	26	149	32	214
% Total	21				34				45					
%	7	5	7	2	6	26	0	2	13	3	2	10	2	15

5.3.3.2. Volume Métodos de Preparação Geral

Ao analisarmos a Figura 64 verifica-se que dos 21% que os MPG representaram no volume total de treino, existiu um grande equilíbrio entre a utilização da velocidade e da força (ambas com sete por cento), representando a flexibilidade cinco por cento das capacidades condicionais trabalhadas, sendo a resistência a capacidade menos usada (dois por cento), o que se justifica por a mesma ser trabalhada no decorrer dos demais exercícios do treino, uma vez que se trata de um requisito para a modalidade.

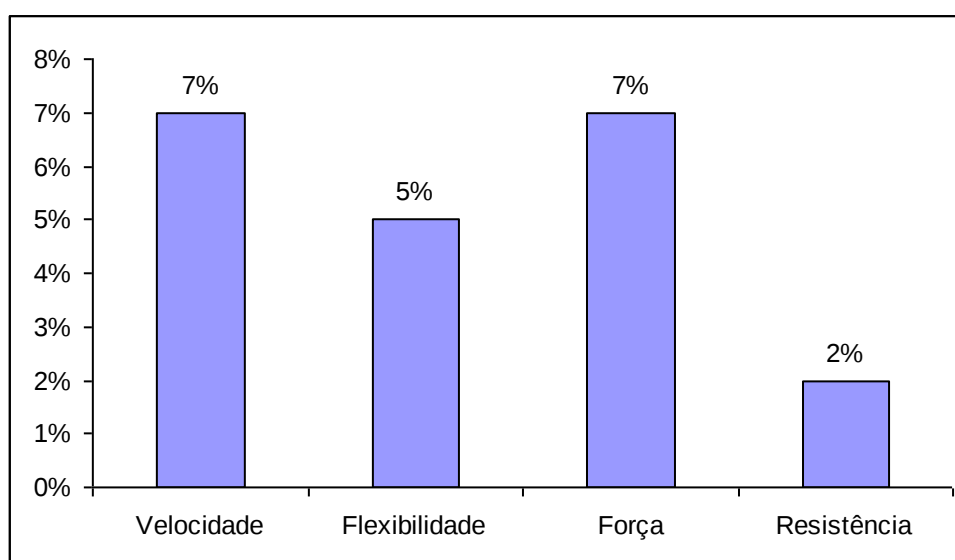


Figura 64 – Percentagem de cada capacidade condicional dos MPG no período pré-competitivo

5.3.3.3. Volume Métodos Específicos de Preparação Geral

Ao analisar a Figura 65 (p. 64) pode observar-se que, no que respeita aos MEPG – que representaram 34% do volume total de treino, os exercícios mais utilizados foram os de manutenção da posse da bola [MPB] (26%), nos quais se procurou desenvolver aspectos relacionados com o nosso modelo e ideia de jogo, o qual pretendeu garantir uma elevada percentagem de posse de bola.

Também foram mais utilizados em relação aos restantes os exercícios descontextualizados (seis por cento), usados, principalmente na fase de aquecimento.

No sentido inverso, houve uma baixa utilização dos métodos lúdico-recreativos (dois por cento) e nula no que respeita aos métodos em circuito.

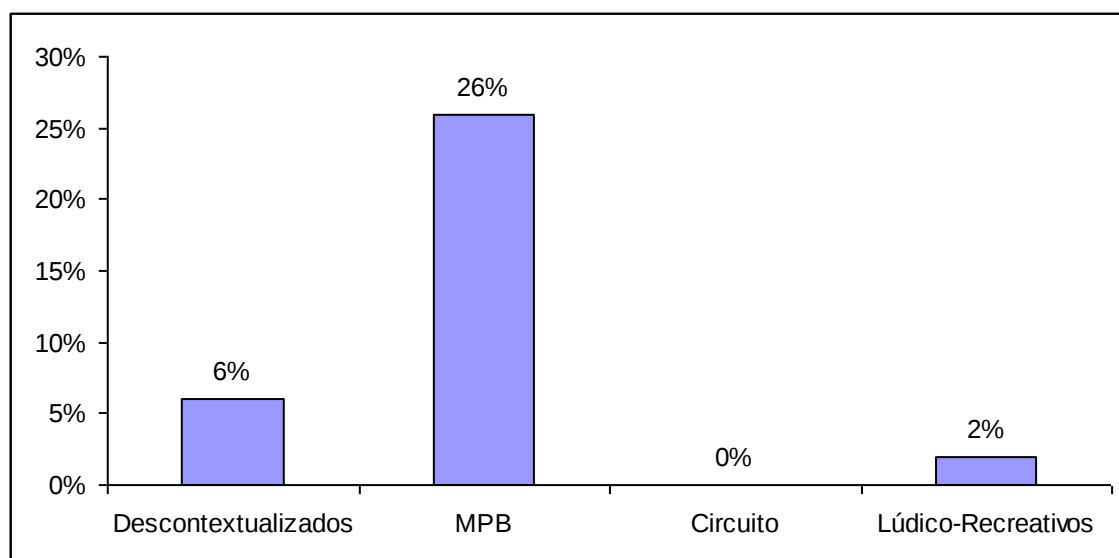


Figura 65 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEPG no período pré-competitivo

5.3.3.4. Volume Métodos Específicos de Preparação

No que respeita aos métodos específicos de preparação - que representaram 45% do volume total das sessões de treino, os mais utilizados foram os exercícios competitivos (15%), seguindo-se os de finalização (13%) e os de sectores (10%), tal como se pode verificar na Figura 66 (p. 65). Estes valores são justificados pelo processo de treino explicado ao longo do relatório, pelas características da equipa e pelas ideias da equipa técnica – que defendia um modelo de jogo ofensivo.

É de referir que com estes métodos de treino se pretendia aumentar os índices competitivos da equipa e, aquilo que foi realizado em treino visava sempre esse aspecto. Muitos dos exercícios utilizados nas sessões de treino eram situações de jogo de 11x11 mas, principalmente, situações mais reduzidas em número e espaço.

As outras três categorias apresentaram valores semelhantes entre si, tendo os métodos padronizados e as situações fixas de jogo representado dois por cento dos MEP e os métodos metaespecializados três por cento.

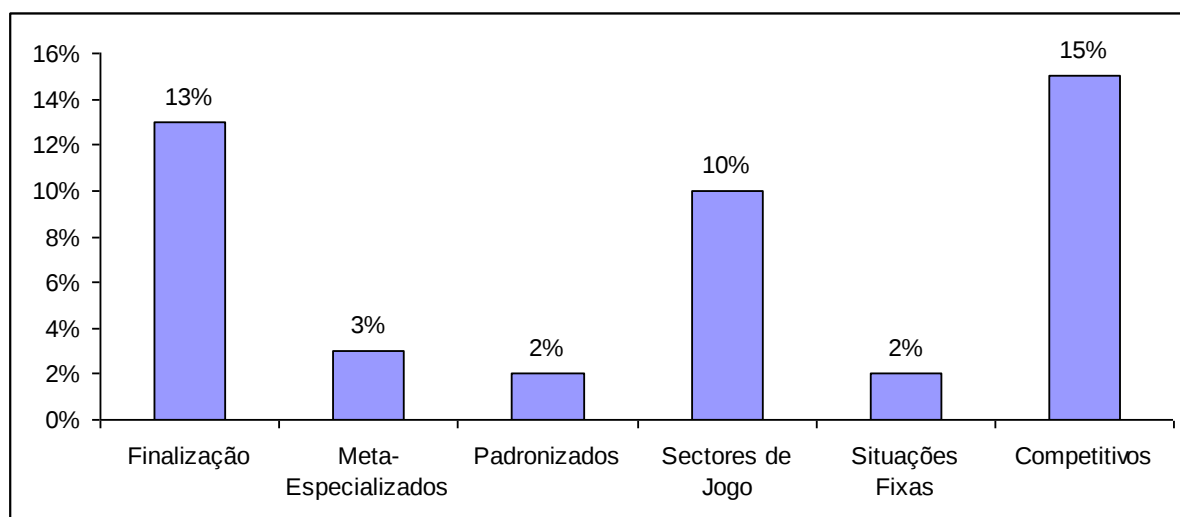


Figura 66 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEP no período pré-competitivo

5.3.3.5. Relação entre Parte Inicial, Fundamental e Final

Uma sessão de treino da equipa de Iniciados A do SGS teve, habitualmente, a duração de 80 minutos, podendo-se observar na Figura 67 que a parte introdutória representou quatro por cento do treino, a parte final nove por cento da sua totalidade, a parte preparatória ocorreu em 19% da sessão de treino, tendo a parte principal ocupado 68% da mesma.

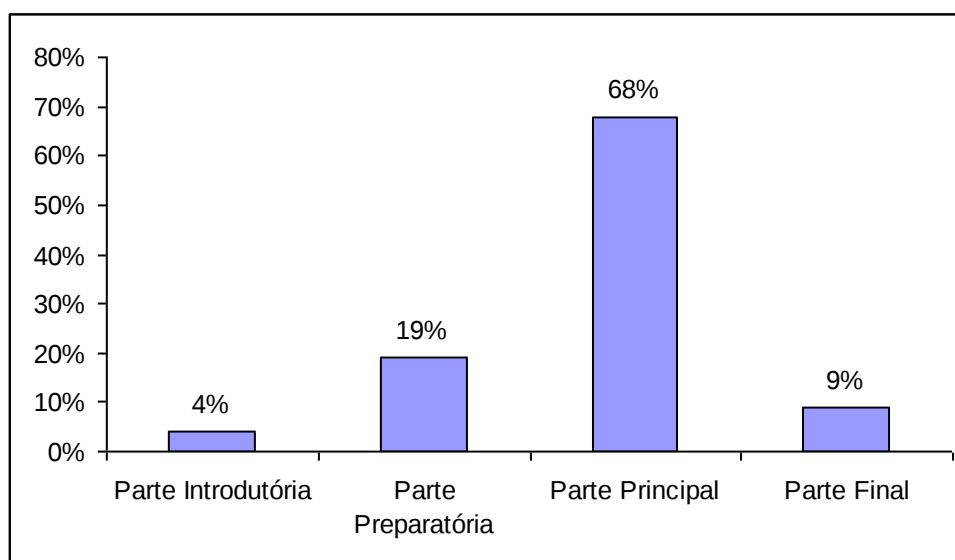


Figura 67 – Percentagem das diferentes partes constituintes da sessão de treino no período pré-competitivo

Assim, verificamos que o tempo despendido em cada uma das partes nas sessões de treino da equipa supracitada vai de encontro ao defendido por Castelo e Matos (2009) em três das quatro partes que devem compor uma sessão de treino, tendo apenas a parte final não estado dentro das percentagens apresentadas pelos autores por um por cento (Castelo & Matos, 2009) – estes defendem que a parte final deve representar 10 a 15% do treino, tendo na equipa de Iniciados A ocorrido em nove por cento.

5.3.4. Lesões

No período pré-competitivo, aquando dos primeiros treinos, ocorreram três lesões, uma delas com alguma gravidade, obrigando o atleta a cinco meses de paragem, tal como se pode ver na Tabela 18. Esta lesão só veio dar mais ênfase ao trabalho que a equipa técnica queria desenvolver ao nível da recuperação entre cargas, tendo-se criado horários – quartas-feiras às 20h – de uso do ginásio para os jogadores serem acompanhados por um profissional da área de modo a evitar a sobrecarga e possíveis lesões.

As lesões ligeiras ficavam entregues à fisioterapeuta responsável pela equipa, a qual elaborava planos específicos para recuperação do(s) jogador(es).

Tabela 18 – Lesões no período pré-competitivo

Rodrigo Dores	Descompensação muscular ísquio tibial, lombar e dos músculos posteriores da coxa	Cinco meses
Ricardo Ferrão	Contractura Coxa	Dois dias
Lourenço Oliveira	Contractura Coxa	Três dias

5.4. Período Competitivo

O período competitivo teve início no dia 22 de Agosto de 2016 e terminou no dia 26 de Março de 2017, sendo constituído por 31 microciclos e 120 unidades de treino. Durante o referido período disputaram-se 25 jogos oficiais.

De acordo com Castelo (2009), este período diz respeito à fase de estabilização da forma desportiva, dependendo, essencialmente, do calendário competitivo, e devendo ter uma duração entre os dois e os dez meses, o que se verificou, tendo decorrido ao longo de sete meses.

5.4.1. Pressupostos Fundamentais

Segundo Castelo e Matos (2009), a formação desportiva é um processo complexo de constante aperfeiçoamento da interacção entre todos os factores – tácticos, técnicos, físicos e psicológicos, com o propósito final de alcançar níveis elevados de rendimento durante o período competitivo.

Desta forma, tentou-se que durante todo o período competitivo se mantivessem os ganhos conseguidos no período pré-competitivo, consolidando-se aspectos que se considerassem estar bem desenvolvidos e continuando a trabalhar outros que se pretendessem melhorar.

Assim, nesta fase pretendeu-se garantir um conhecimento total do modelo de jogo por parte dos nossos jogadores e uma capacidade física, técnica, táctica e mental que permitissem uma regularidade competitiva e que nos aproximassem dos objectivos definidos no início da época.

5.4.2. Microciclos

No período competitivo as rotinas de preparação e execução do treino permaneceram constantes, tendo sido estabelecido um padrão no que ao nível do volume e da intensidade de treino diz respeito, passando cada um dos 31 microciclos a ser composto por quatro sessões de treino e o jogo para o campeonato, realizado ao domingo de manhã. A maximização de todos os recursos espaciais e humanos do clube fez com que as folgas semanais da equipa fossem à terça-feira e ao sábado e com que nos restantes dias os treinos se realizassem às 19h15 ou 20h30 (Tabela 19, p. 68).

A folga antes do dia da competição permitia manter uma intensidade moderada na última sessão de treino. No entanto, uma vez que a equipa não tinha folga no dia a seguir ao momento competitivo, esta sessão de treino era dedicada à recuperação do jogo. Na primeira sessão de treino – segunda-feira – era, igualmente, feita uma reflexão com os jogadores acerca do desempenho da equipa no jogo anterior, bem como a passagem de informação sobre o próximo adversário, de modo a que se inferisse o que se podia melhorar de um jogo para o outro, e a trabalhar nesse sentido no microciclo que iniciava. Deste modo, apesar do foco do planeamento ter estado centrado no modelo de jogo da equipa e na evolução dos jogadores, houve a necessidade de, em alguns jogos, se proceder a pequenos reajustes com o intuito de adaptação e superiorização à equipa adversária. O que vai de encontro a Silva (2008), que defende que a avaliação qualitativa permite que o treinador, caso seja necessário, reajuste a operacionalização dos princípios de jogo, semanalmente, de acordo com as necessidades circunstanciais detectadas através da análise do jogo anterior e aquelas que se perspectivam vir a ser as exigências do jogo seguinte.

Tabela 19 - Horas e dias de treino do microciclo padrão do período competitivo

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB.	DOM.
Treino 20h30	Folga	Treino 19h15	Treino 20h30	Treino 19h15	Folga	Jogo

Como se pode ver na Tabela 20 (p. 69), os microciclos apresentavam a seguinte estrutura: a) Segunda-feira – sessão dedicada ao trabalho de recuperação e superação, através da palestra, que tinha como intuito reflectir com os jogadores os aspectos a trabalhar de modo a melhorar as suas capacidades, tal como referido em cima; b) Quarta-feira – nesta sessão começa o foco no jogo seguinte, essencialmente através de exercícios de organização intersectorial e de posse e circulação de bola, com elevados níveis de intensidade; c) Quinta-feira: nesta sessão eram efectuados exercícios mais completos, nomeadamente competitivos, de modo a trabalhar a organização quer ofensiva, quer defensiva da equipa; d) Sexta-feira: sessão com um menor nível de intensidade, e com base nas situações de bola parada, de finalização e alguns exercícios de velocidade, com vista a trabalhar o processo ofensivo.

É importante referir que a nossa rotina pré-treino, foi um trabalho diário, feito 30 minutos antes da hora de início de cada treino. Nos dias em que o treino iniciava às 20h30, os atletas tinham de estar equipados às 20h00, bem como nos dias que iniciavam às 19h15, teriam de estar equipados às 18h45 (Tabela 20).

Tabela 20 - Estrutura do microciclo padrão do período competitivo

	2ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Pré Treino	20h Palestra	20h Prevenção de Lesões (ginásio)	18h45 Coordenação Agilidade	18h45 Velocidade específica Reacção
Treino	Treino de recuperação; Titulares com intensidade baixa; Suplentes intensidade elevada; Treino específico GR; Exercícios: Posse de bola, passe em sistema; Exercício com maior número de posse e circulação; Exercício motivacional (do agrado dos atletas), jogo dos apoios; Alongamentos.	Exercício de posse e circulação da bola; Exercício em espelho ou em vagas de organização, intersectorial; Exercício de organização de maior número, dando continuidade ao anterior; Alongamentos.	Exercício intersectorial ou meta especializado; Jogo das transições ofensivas, ataque organizado vs contra ataque; Jogo condicionado aos objectivos da semana; Alongamentos; Banhos de Gelo.	Transições ofensivas; Finalização; Situação jogada; Jogo das bolas paradas; Alongamentos.

5.4.3. Sessões de Treino

Neste ponto aborda-se o volume total de treino de cada um dos métodos de treino usados no período competitivo.

5.4.3.1. Volume Total de Treino

Na Figura 68 (p. 70) pode ver-se que os exercícios específicos de preparação foram os mais utilizados (48%), seguidos dos exercícios específicos de preparação geral (32%), e por fim dos exercícios de preparação geral (20%).

O que já era espectável, uma vez que os MEP são os principais métodos na preparação dos atletas e das equipas, dado que têm em linha de conta as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam (Castelo, 2009).

Os MEPG e os MPG apesar de não terem o momento competitivo como principal foco, também são importantes no desenvolvimento dos jogadores, contribuindo os MEPG para a potencialização da relação do atleta com a bola, com os colegas de equipa e com os adversários e os MPG no que à preparação multilateral dos jogadores diz respeito (Castelo, 2009).

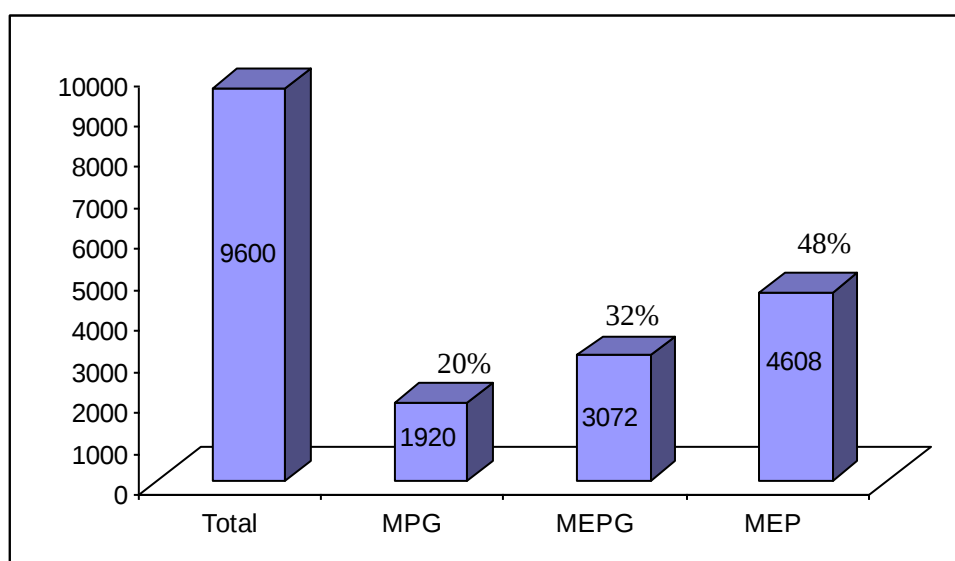


Figura 68 – Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período competitivo – Resultados da dimensão horizontal

Aprofundando esta análise – dimensão horizontal e entrando nas divisões que caracterizam cada macro família de exercícios – dimensão vertical, podemos verificar que no período competitivo, tal como no pré-competitivo, os métodos de manutenção e posse de bola (23%) destacaram-se dos outros. Estes foram seguidos pelos métodos de treino por sectores (12%), os de finalização (14%) e os competitivos (15%), que mostraram um equilíbrio entre si.

Por outro lado, os métodos menos utilizados foram os organizados em circuito (zero por cento), os métodos padronizados (um por cento), os métodos lúdico-recreativos e os métodos metaespecializados (ambos com dois por cento) (Tabela 21, p. 71).

Tabela 21 - Análise global (minutos e percentagem) dos métodos de treino no período competitivo – Resultados da dimensão vertical

Métodos de Treino														
Dimensão Horizontal	MPG				MEPG				MEP					
Dimensão Vertical	Velocidade	Flexibilidade	Força	Resistência	Descontextualizados	Manutenção Posse Bola	Circuito	Lúdicos Recreativos	Finalização	Meta Especializados	Padronizados	Sectores de Jogo	Situações Fixas	Competitivos
Total Minutos	1920				3072				4608					
Minutos	672	403	672	173	672	2208	0	192	1344	192	96	1152	384	1440
% Total	20				32				48					
%	7	4	7	2	7	23	0	2	14	2	1	12	4	15

5.4.3.2. Volume Métodos de Preparação Geral

A Figura 69 mostra-nos que existiu um grande equilíbrio na utilização das capacidades condicionais, tendo a velocidade e a força representado sete por cento cada, a flexibilidade quatro por cento e a resistência dois por cento, dos 20% que os MPG apresentaram no volume total do treino.

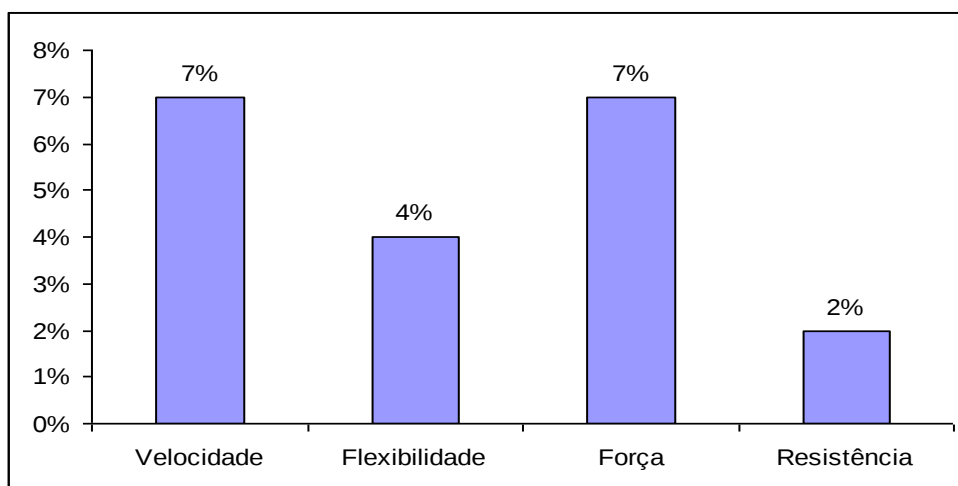


Figura 69 – Percentagem de cada capacidade condicional dos MPG no período competitivo

5.4.3.3. Volume Métodos Específicos de Preparação Geral

Ao analisar a Figura 70 pode observar-se que, no que respeita aos MEPG, que representaram 32% do volume total do treino, os exercícios mais utilizados foram os de manutenção da posse da bola (23%). Estes foram seguidos pelos exercícios descontextualizados (sete por cento), pelos lúdico-recreativos (dois por cento) e pelos em circuito (não tendo estes qualquer representatividade).

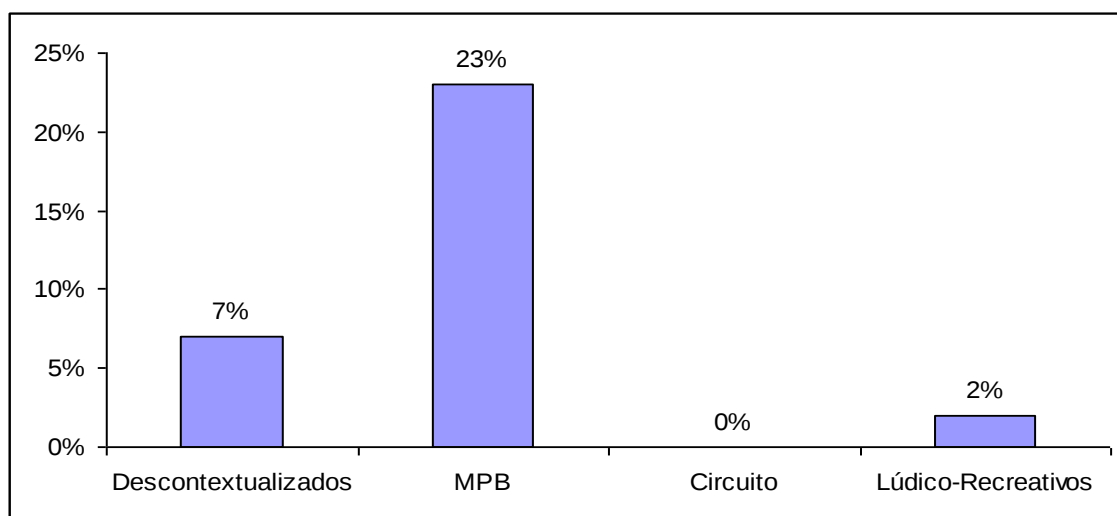


Figura 70 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEPG no período competitivo

5.4.3.4. Volume Métodos Específicos de Preparação

No período competitivo, os métodos específicos de preparação – que representaram 48% do volume total das unidades de treino – mais usados foram os exercícios competitivos (15%), seguindo-se os de finalização (14%) e os de sectores (10%), tal como se pode verificar na Figura 71. Tal como referido anteriormente, estes valores são legitimados pelo modelo de jogo ofensivo da equipa.

As outras três categorias também exibiram valores semelhantes entre si, tendo os métodos padronizados representado um por cento, os métodos metaespecializados dois por cento e as situações fixas de jogo quatro por cento dos MEP.

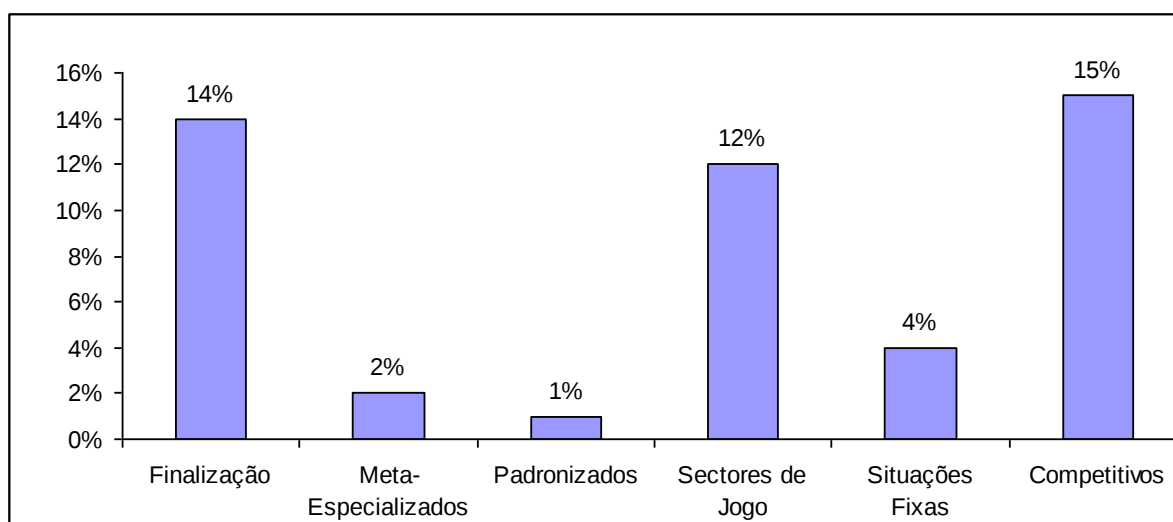


Figura 71 – Percentagem dos diferentes tipos de exercícios dos MEP no período competitivo

5.4.3.5. Relação entre Parte Inicial, Fundamental e Final

Pode observar-se na Figura 72 (p. 74) que a parte introdutória representou três por cento da sessão de treino, a parte final 11%, a parte preparatória ocorreu em 17% e a parte principal ocupou 69% da mesma. Assim, podemos inferir que o tempo despendido em cada uma das quatro partes das sessões de treino do período competitivo vai de encontro ao que Castelo e Matos (2009) defendem.

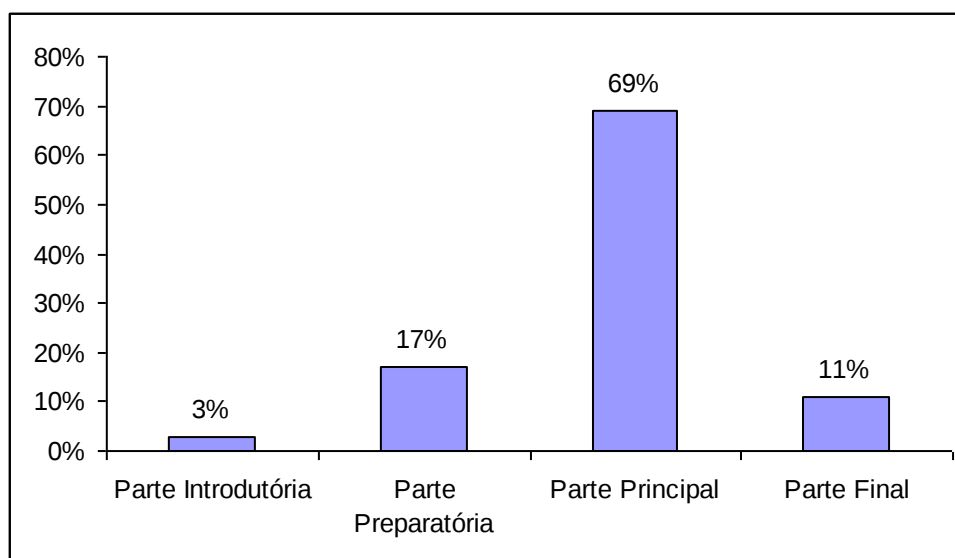


Figura 72 – Percentagem das diferentes partes constituintes da sessão de treino no período competitivo

5.4.4. Disciplina

Os aspectos disciplinares a ter em referência para o presente relatório são apenas os que estiveram relacionados com sanções em jogos oficiais, visto que não houve motivos para intervenções disciplinares internas em qualquer momento (Tabela 22, p. 75).

Ao analisarmos os dados recolhidos, podemos constatar que dos 25 atletas, 14 receberam algum tipo de sanção disciplinar, tendo 11 nunca visto nenhum tipo de cartão ao longo da época.

O número máximo de cartões amarelos mostrados a um jogador foi cinco e o de vermelhos foi um. Os quatro atletas que viram cartão vermelho também foram sancionados com cartão amarelo, três deles por mais que uma vez. As quatro sanções através de cartão vermelho foram dadas a dois avançados, um médio centro e um defesa central, enquanto os amarelos foram mostrados a um guarda-redes, cinco defesas – um defesa direito, dois defesas esquerdos e dois defesas centrais, quatro médios centro, dois extremos – um esquerdo e um direito e dois avançados, o que não mostra uma parâmetro padrão entre o tipo de cartão e a posição do jogador.

Os atletas que mais viram cartões foram os dois avançados – quatro cartões amarelos e um cartão vermelho cada, e um extremo esquerdo – cinco cartões amarelos, seguidos de dois defesas, cada um sancionado com cartão amarelo por quatro vezes.

Uma das explicações para os dois avançados serem os atletas com mais sanções do plantel, pode dever-se à intensidade ofensiva que o modelo de jogo defende.

Tabela 22 - Sanções disciplinares ao longo da época

Nome	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Nome	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
Francisco Lemos	2		Nuno Coelho	3	
Eduardo Peixoto			Giovanni Moura		
Tomás Lacerda	1		Rodrigo Dores		
Gonçalo Rombo			Ricardo Ferrão		
Simão Lóia	4		Saliu Djau		
Gabriel Gonçalves	1		Bruno Gomes		
Maurício Santos	1	1	Dárcio Santos		
Gonçalo Cardoso			Lourenço Oliveira	5	
Henrique Monteiro			Anthony Orosco	1	
Luís Duarte	4		Bernardo Santos	4	1
Wagner Pina	2	1	Tomás Francisco	4	1
Eduardo Monteiro	1		Yannick Agostinho		
Francisco Monteiro	1				

5.4.5. Lesões

Ao analisar-se a Tabela 23 (p. 76) pode verificar-se que dos 25 atletas, 13 apresentaram algum tipo de lesão no decorrer do período competitivo. Estas lesões obrigaram a diferentes tempos de paragem, sendo o intervalo mais longo de um mês e o mais curto de dois dias. É ainda importante ressaltar que um dos atletas apresentava uma lesão crónica. A lesão que ocorreu um maior número de vezes foi a entorse – três da tibiotársica e uma do joelho, seguida da contractura – uma da coxa e uma do gêmeo. Todas as outras lesões ocorreram uma vez, e foram variadas, indo desde uma pancada na cabeça ou um golpe na perna, a canelites, luxação da anca ou descompensação muscular da púbis.

Assim, a nível clínico, o estado dos jogadores obrigou-nos a colocar em prática planos individuais de trabalho, uns para evitar recidivas de lesões, mais ou menos graves, que tivessem tido, outros para melhorarem aspectos técnicos que viriam a beneficiar o seu jogo e, por conseguinte, o jogo da equipa.

Tabela 23 - Lesões no período competitivo

Jogador	Lesão	Tempo de Paragem
Ricardo Ferrão	Descompensação muscular na púbis	1 mês
Maurício Santos	Dedo do pé partido	1 mês
Giovanni Moura	Entorse tibiotársica	2 semanas
Gonçalo Rombo	Luxação da anca	1 mês
Gonçalo Cardoso	Dores Crescimento Tornozelo	1 Semana
Luís Duarte	Entorse tibiotársica	3 semanas
Eduardo Monteiro	Golpe na perna	1 semana
Tomás Lacerda	Contractura na coxa	2 semanas
Tomás Francisco	Entorse tibiotársica	1 semana
Francisco Monteiro	Canelites	Crónico
Henrique Monteiro	Entorse no joelho	2 semanas
Francisco Lemos	Contractura no gêmeo	2 semanas
Eduardo Peixoto	Pancada na cabeça	2 dias

5.5. Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo

A Tabela 24 compara a actividade do período pré-competitivo com a do período competitivo.

A análise mais pormenorizada no que respeita à calendarização, número de microciclos, unidades de treino e de jogos de cada um dos períodos pode ser vista em cada um dos capítulos correspondentes aos mesmos, no entanto é de realçar que ao analisarmos a Tabela supracitada podemos constatar que em ambos os períodos, a relação entre o treino (83,72% e 84,58%) e a competição (16,28% e 15,42%) foi muito semelhante.

Tabela 24 - Comparação geral entre o período pré-competitivo e o período competitivo

		Período Pré-Competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização		25-07 a 21-08		22-08 a 26-03		
Microciclos		4		31		35
Unidades de Treino (média 80´)		18		120		138
Minutos de Treino		1440	83,72	9600	84,58	11040
Competição (média 70´)	Oficial	0		25		25
	Não Oficial	4		0		4
	Total	4		25		29
Minutos de Competição	Oficial	0	0	1750	15,42	1750
	Não Oficial	280	16,28	0	0	280
	Total	280	16,28	1750	15,42	2030
Tempo Total (Treino + Competição)		1720	100	11350	100	13070

5.5.1. Métodos de Treino

Quando observamos a Figura 73 (p. 78) podemos constatar que as oscilações foram muito pequenas entre as percentagens das categorias da dimensão horizontal da taxonomia classificativa dos métodos de treino, entre o período pré-competitivo e o período competitivo. Mais concretamente, registaram-se diferenças de menos um por cento nos MPG, menos dois por cento nos MEPG e mais três por cento nos MEP comparando o período competitivo com

o pré-competitivo. Esta constatação vem reforçar a ideia relacionada com a necessidade de aproximação metodológica entre os dois períodos, tal como defende Aroso (2010) ao referir que o período pré-competitivo deve ser programado com base nos princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, aos microciclos de treino e às competições que caracterizam e orientam o período competitivo.

Os métodos específicos de preparação foram os métodos mais utilizados durante toda a época desportiva – quer no período pré-competitivo como no competitivo, o que destaca a importância dada ao trabalho de organização individual e colectiva, com o intuito de potenciar a aquisição e o desenvolvimento de comportamentos desejados para o modelo de jogo da equipa, desde os primeiros dias de treinos.

Nos MEPG e nos MPG também se verificou a mesma concordância entre as percentagens apresentadas no período pré-competitivo e no período competitivo.

Este facto vem mostrar a preocupação que a equipa técnica teve em criar hábitos e rotinas no seio da equipa, procurando desde logo potenciar no período pré-competitivo o que iria ocorrer no período competitivo, existindo uma forma de trabalhar constante ao longo da época.

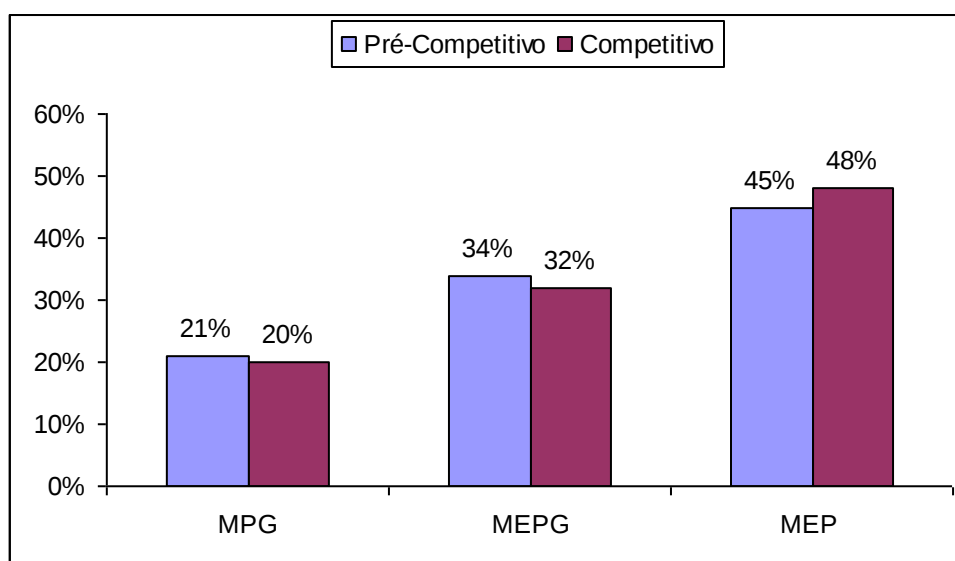


Figura 73 – Comparação dos métodos de treino entre o período pré-competitivo e competitivo – Resultados da dimensão horizontal

Ao analisar a Figura 74 (p. 79), que mostra uma análise mais específica de cada uma das famílias de exercícios, podemos constatar que não se verificaram grandes diferenças nas diversas categorias de exercícios entre o período pré-competitivo e o período competitivo. Em

ambos os períodos, os exercícios de manutenção da posse de bola surgem como o elemento central dos métodos de treino, logo seguidos dos métodos competitivos, dos de finalização e dos de sectores de jogo. Do período pré-competitivo para o competitivo não ocorreu nenhuma diferença nos exercícios competitivos, houve uma ligeira diminuição dos exercícios de manutenção da posse de bola, que se traduziu num pequeno aumento dos exercícios de finalização e sectoriais.

Os métodos que se destacam no sentido inverso são os de circuito, que não tiveram qualquer representatividade nos métodos de treino.

No que respeita aos MPG, apenas variaram um por cento entre os dois períodos, sendo que essa diferença ocorreu ao nível da flexibilidade, passou de cinco para quatro por cento do período pré-competitivo para o competitivo.

Os métodos padronizados e os metaespecializados decresceram um por cento do período pré-competitivo para o competitivo, tendo os primeiros representado dois e um por cento dos métodos usados, no período pré-competitivo e competitivo, respectivamente, e o segundo três e dois por cento dos mesmos períodos.

Quanto aos métodos lúdico-recreativos a sua percentagem de utilização foi igual em ambos os períodos (dois por cento).

A percentagem dos métodos descontextualizados e das situações fixas de jogo aumentaram um e dois por cento, respectivamente, do período pré-competitivo para o período competitivo, tendo os primeiros passado de seis para sete por cento e os segundos de dois para quatro por cento da totalidade do volume dos métodos de treino.

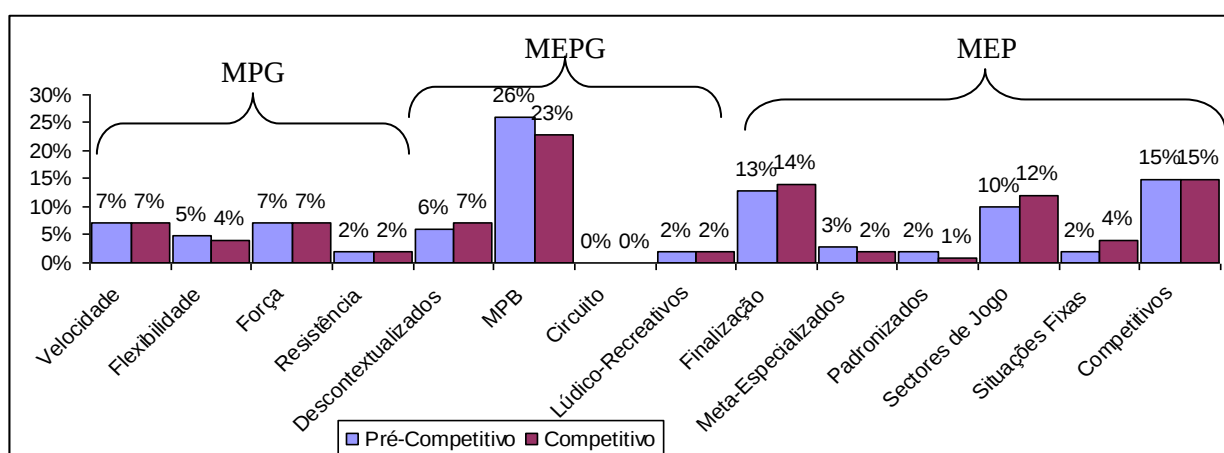


Figura 74 – Comparação dos métodos de treino entre o período pré-competitivo e competitivo – Resultados da dimensão vertical

Os resultados acima apresentados já eram expectáveis, sendo justificados pelo processo de treino abordado ao longo do relatório, pelas ideias da equipa técnica e pelas características da equipa, tal como a procura em fomentar uma diversidade nos estímulos proporcionados à equipa no decorrer da época desportiva; variabilidade essa que de acordo com Castelo (2009) é fundamental para que não ocorra monotonia nos contextos de exercitação, evitando uma possível estagnação do rendimento desportivo. Estes resultados vão de encontro à literatura, que refere que os MEP se constituem como o núcleo central da preparação dos atletas, funcionando como um *transfer* treino-competição, contribuindo os MEPG – na potencialização da relação do atleta com a bola, com os colegas de equipa e com os adversários e os MPG – no que às qualidades físicas diz respeito, para suportar e complementar o desenvolvimento dos atletas, não podendo o seu uso ser desvalorizado.

Passamos agora a fazer uma análise de cada um dos métodos individualmente, apresentando-os por ordem decrescente de representatividade no volume total da sessão de treino.

Se tivermos em conta que o sistema preferencial da equipa era o ofensivo, onde a intensidade do passe e a velocidade de circulação da bola assumem um papel essencial, acreditámos que uma das melhores maneiras de o desenvolvermos seria através dos exercícios de manutenção da posse de bola. Este tipo de exercícios era realizado na parte preparatória e na parte principal da sessão de treino. Estes exercícios permitiram também uma grande intervenção a nível colectivo e individual no que respeitou a aspectos de orientação dos apoios, recepções orientadas, criação de linhas de passe, entre outros.

Sendo os métodos competitivos, os que apresentam maior plasticidade funcional, quer individual, quer colectiva, colocando os atletas num grau de complexidade análogo à competição, revelou-se num meio de preparação essencial, o que é corroborado por Castelo (2009) que defende que a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores e/ou da equipa só são rentabilizados convenientemente quanto considerados em contextos situacionais que reproduzam realidades competitivas. Assim, uma vez que os exercícios competitivos proporcionam contextos operacionais imprevisíveis e aleatórios e impulsionam tomadas de decisão mais específicas, foram logo usados a partir do período pré-competitivo como forma de por em prática os comportamentos táctico-técnicos individuais e colectivos inerentes ao modelo de jogo.

Os métodos de finalização, que permitem mexer directamente com o objectivo do jogo – marcar golos, e que visam adequar o comportamento dos jogadores a este tipo de

situações no decorrer do momento competitivo, também tiveram grande representação nos métodos de treino utilizados, sendo usados essencialmente na parte final do aquecimento e/ou na etapa inicial da parte fundamental da sessão de treino.

Os métodos sectoriais, usados, particularmente, na parte fundamental do treino, também tiveram um papel com destaque, ao assumirem um papel fundamental no que à organização da equipa diz respeito, potencializando a articulação intra e intersectorial.

Os métodos de preparação geral foram utilizados em todas as sessões de treino, principalmente na sua parte inicial, aquando da mobilização articular e activação, bem como na parte final, através do trabalho de reforço muscular e dos alongamentos. No entanto, é de realçar que a maioria das capacidades condicionais também foi desenvolvida durante o treino, através de exercícios que iam mais ao encontro de outros objectivos relacionados com o conhecimento do jogo e desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, procurando-se aqui desenvolver estas capacidades de forma muito mais específica e de acordo com as necessidades que os jogadores apresentavam em cada momento. Outro aspecto a reter é que a baixa percentagem apresentada pela resistência deve-se à mesma ser trabalhada no decorrer dos demais exercícios do treino, uma vez que se trata de um requisito para a modalidade.

Nos exercícios descontextualizados, usados principalmente na fase de aquecimento, procurou-se sempre a utilização de bola, mesmo que o exercício não permitisse desenvolver situações que se aproximassem ao contexto de jogo como acontece com outro tipo de exercícios, visando um desenvolvimento mais técnico dos jogadores. Aqui pretendia-se que os jogadores trabalhassem as capacidades de passe e recepção, que seriam úteis, posteriormente, nos restantes exercícios e em situações de jogo, bem como aspectos técnicos isolados (e.g. o domínio, a condução, o cabeceamento, a utilização dos dois membros, entre outros).

Os métodos para as situações fixas do jogo, vulgarmente designadas de bola parada, foram usados como parte fundamental do treino pré-competitivo – sexta-feira, onde se conciliou tanto a organização ofensiva como a defensiva através de situações de pontapés de canto e de livres longe da área, onde se verificou eficácia, tendo a equipa conseguido marcar vários golos ao aproveitar estes momentos e sofrido poucos. Na parte final da sessão de treino eram trabalhadas as jogadas estudadas e os livres directos.

No que diz respeito aos métodos metaespecializados, foram essencialmente utilizados na parte fundamental da sessão de treino, com o intuito de: a) especificar os comportamentos dos atletas na sua posição base; b) criar algumas rotinas na equipa, através

das condicionantes impostas (e.g. bola ter que passar obrigatoriamente pelos corredores laterais e/ou central); c) criar situações de duelos individuais nalgumas zonas (e.g. corredores laterais, sector ofensivo).

A baixa utilização dos métodos lúdico-recreativos (dois por cento) deve-se à equipa, de modo geral, ter apresentado um bom ambiente no seu seio, não se tendo verificado a necessidade de recorrer a este tipo de métodos com frequência.

Os métodos padronizados, que apontam ao desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo, foi pouco utilizado, uma vez que a incumbência de potenciar os comportamentos e atitudes que se pretendia colocar em prática no modelo de jogo ficou sob a alçada dos métodos de sectores e dos métodos competitivos, conseguindo-se, desta forma, estimular tomadas de decisão em contextos imprevisíveis e aleatórios (Castelo, 2009).

No que concerne aos métodos em circuito, uma das razões para a percentagem ser zero tem a ver com o facto de terem sido concretizados, essencialmente, numa vertente física, embora em combinação com trabalho técnico, o que levou a categorizá-los nos métodos de aperfeiçoamento técnico – descontextualizados.

5.5.2. Relação entre Parte Inicial, Fundamental e Final

No que respeita às partes que compõem o treino, pode ver-se na Figura 75 que os resultados são semelhantes em ambos os períodos. Todos os valores apresentados, com excepção da percentagem referente à parte final do período pré-competitivo, que difere em menos um por cento, estão de acordo com o que Castelo e Matos (2009) preconizam como sendo o ideal do tempo despendido em cada uma das partes das sessões de treino.

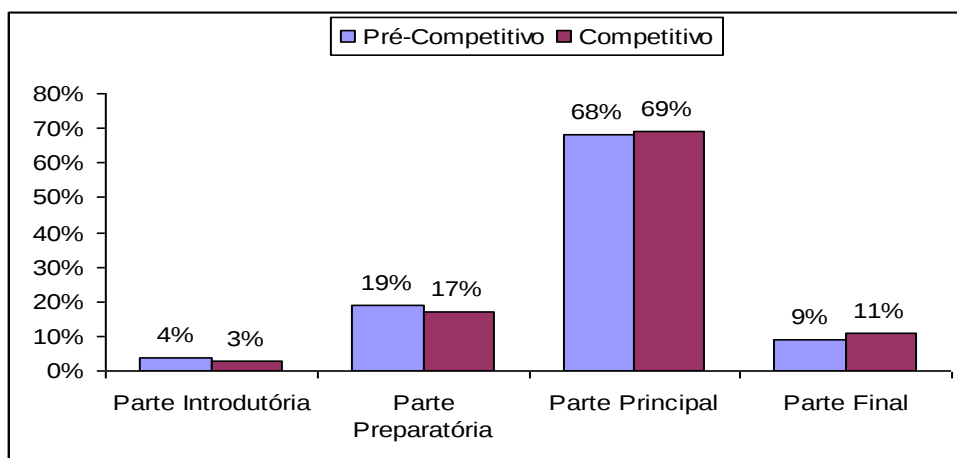


Figura 75 – Comparação da percentagem das diferentes partes constituintes da sessão de treino no período pré-competitivo e competitivo

Uma sessão de treino da equipa tratada neste relatório, normalmente, apresentava a seguinte estrutura: a) Parte Introdutória – era aqui que o treinador informava os atletas acerca dos objectivos do treino e do modo de organização do mesmo; b) Parte Preparatória – nesta fase ocorria o aquecimento, que se desenrolava em dois momentos, o primeiro onde se efectuava uma mobilização articular e alguns alongamentos – aquecimento geral, e o segundo que já incluía a bola, caracterizava-se por exercícios descontextualizados - aquecimento específico, relacionados com o restante treino, onde se ia verificando o aumento da intensidade; c) Parte Principal – era a parte onde se procurava a consecução dos objectivos propostos para a sessão de treino, geralmente através de dois a três exercícios com propósitos semelhantes e intensidade elevada; d) Parte Final – esta fase acarretava exercício com o intuito de fazer reforço muscular, de modo a prevenir lesões, e alongamentos, fazendo-se também uma breve reflexão sobre o treino.

6. Processo Competitivo

Neste ponto é apresentado e descrito todo o processo competitivo, nomeadamente, a análise individual competitiva, a classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato, a evolução dos resultados, o volume competitivo colectivo e individual e as rotinas do dia de jogo.

6.1. Análise Individual Competitiva

A Tabela 25 (pp. 84 e 85) faz referência a toda a época desportiva, abordando o número de golos, o número de assistências, bem como as observações mais relevantes do desempenho de cada um dos jogadores durante a época 2016/2017.

No que respeita ao desempenho de cada jogador ao longo da época, tentou-se identificar os aspectos alcançados por cada um no decorrer da mesma, bem como os que têm de trabalhar no futuro, de modo a tornarem-se mais completos e competentes. Aqui abordam-se questões relacionadas com: rendimento – abaixo ou acima do esperado, oportunidades para jogar – poucas ou muitas, características prevalentes, nível de concentração, liderança, qualidade no passe e/ou no jogo apoiado, ligação defesa-ataque, percepção do jogo, capacidade física, materialização em golos. Esta avaliação pode ser consultada na coluna respeitante às observações da Tabela abaixo exposta.

Tabela 25 - Análise individual competitiva – número de golos, número de assistências e desempenho geral

Nome	Golos	Assistências	OBSERVAÇÕES
Eduardo Peixoto			Excelente rendimento ao longo da época, embora por vezes demonstrando alguma falta de concentração.
Francisco Lemos			Prestações constantes e seguras, demonstrando a regularidade habitual das últimas épocas.
Tomás Lacerda			Rendimento abaixo do esperado ao longo da época.
Ricardo Ferrão	1	1	Um dos jogadores mais influentes da equipa, jogando como extremo ou lateral era fundamental no processo ofensivo e defensivo da equipa.
Gonçalo Rombo			Rendimento abaixo do esperado ao longo da época.
Henrique Monteiro	1		Poucas oportunidades para jogar, mas sempre que o fez, conseguiu ter um rendimento muito acima do esperado.

Nome	Golos	Assistências	OBSERVAÇÕES
Luís Duarte	1		Rendimento muito bom ao longo de todo o campeonato.
Gonçalo Cardoso	1		Rendimento muito acima da média em relação a todos os outros colegas da defesa.
Maurício Santos			Dificuldades durante toda a época para conseguir ser uma opção para jogar.
Gabriel Gonçalves		2	Jogador muito regular no processo defensivo da equipa, mas pouco envolvimento no processo ofensivo jogando como lateral.
Simão Lóia	1	1	Regularidade muito grande a jogar como lateral esquerdo, e rendimento esperado.
Wagner Pina	1		Jogador mais influente do meio campo da equipa e com uma grande capacidade de liderança.
Nuno Coelho	1		Muita capacidade no passe longo, mas nunca conseguiu jogar de forma mais apoiada quando era necessário.
Rodrigo Dorez			Jogador muito pouco utilizado na competição, devido a lesão.
Francisco Monteiro	1		Importante na ligação da defesa com o ataque da nossa equipa.
Eduardo Monteiro	1		Jogador chave na ligação da defesa com o ataque da equipa.
Bruno Gomes			Jogador muito pouco utilizado na competição.
Giovanni Moura			Jogador muito pouco utilizado na competição.
Dárcio Santos	1		Durante toda a época não conseguiu alcançar os níveis de rendimento que esperávamos dele, principalmente por a sua percepção do jogo ser ainda muito reduzida.
Lourenço Oliveira	5	2	Um dos jogadores mais influentes da equipa, jogando como extremo era fundamental no processo ofensivo e defensivo da equipa.
Anthony Orosco	6		Grande capacidade física e de desequilíbrio no último terço do campo.
Yannick Agostinho			Algumas dificuldades de se afirmar na equipa como titular devido principalmente à sua reduzida capacidade física em relação aos restantes.
Saliu Djau			Jogador muito pouco utilizado na competição.
Bernardo Santos	3	1	Avançado com uma época difícil, pois não conseguiu muitas vezes transformar a qualidade do seu jogo em golos, e a sua capacidade mental foi afectada por isso.
Tomás Francisco	10		Jogador com maior rendimento da equipa no processo ofensivo, conseguindo dez golos.

A Figura 76 permite verificar que dos 34 golos marcados pela equipa na presente época desportiva, 10 atletas contribuíram com um golo cada, um atleta marcou três, um materializou cinco, um fez seis e o atleta mais eficaz concretizou o golo por 10 vezes.

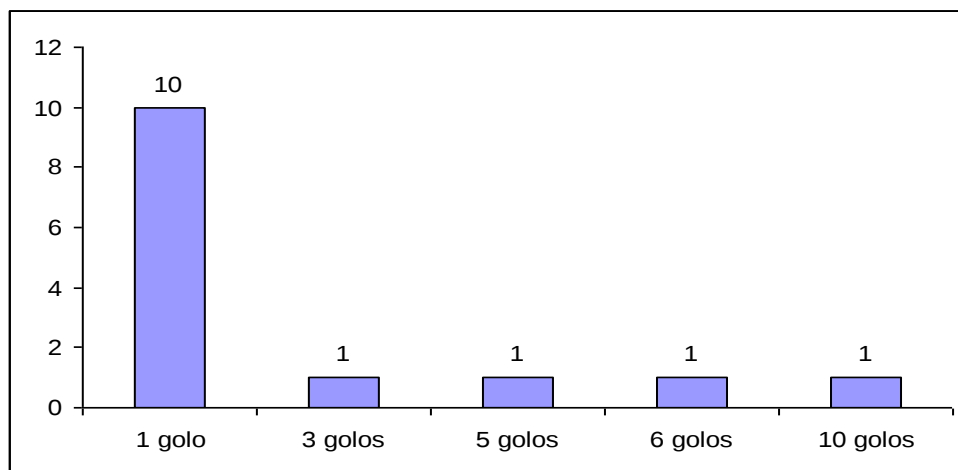


Figura 76 – Golos marcados pela equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017

A Figura 77 mostra-nos que dos 25 atletas, cinco contribuíram com assistências para golo, tendo três deles assistido o colega de equipa que marcou o golo por uma vez e dois conseguiram-no por duas vezes, tendo havido, assim, sete assistências materializadas em golo nos 25 jogos oficiais da equipa.

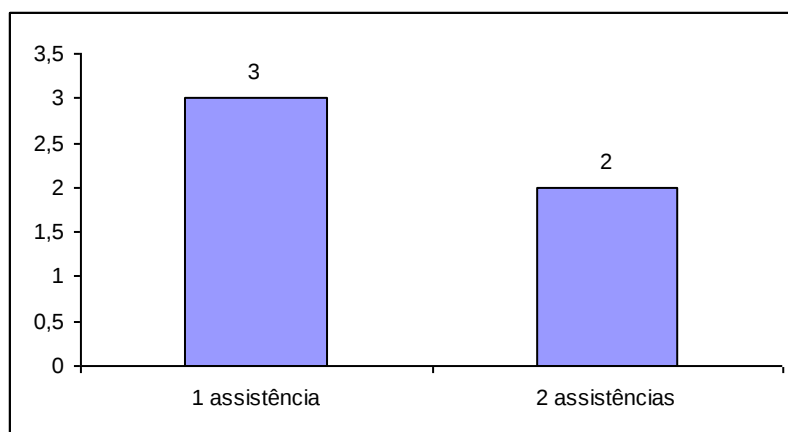


Figura 77 – Assistências da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017

A Tabela 25 (p. 84 e 85) permite-nos verificar que quatro jogadores contribuíram para a materialização do golo, quer ao consumarem-no, quer ao assistirem um colega de equipa para tal. Destes quatro atletas dois marcaram um golo e fizeram uma assistência, um fez três golos e uma assistência e o outro assinalou cinco golos e duas assistências.

6.2. Classificação Final e sua Evolução ao Longo do Campeonato

A equipa na primeira fase ficou em quarto lugar (Figura 78), tendo a sua classificação ao longo desta fase sido constante, nunca tendo estado abaixo do quarto lugar, tendo, inclusive, na quinta e sexta jornada conseguido estar em segundo lugar (Figura 79). Este facto pode dever-se a todos os adversários directos do topo da tabela já se terem defrontado e a nossa equipa ainda ter esses jogos por realizar.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Sporting	31	11	10	1	0	53	2	+51	5	4	1	0	31	2	6	6	0	0	22	0	+
2	Benfica	28	11	9	1	1	59	4	+55	5	4	0	1	35	2	6	5	1	0	24	2	+
3	Belenenses	25	11	8	1	2	28	14	+14	5	3	0	2	11	10	6	5	1	0	17	4	+
4	Sacavenense	21	11	6	3	2	16	8	+8	6	3	2	1	8	4	5	3	1	1	8	4	+
5	Oeiras	18	11	5	3	3	15	20	-5	5	2	1	2	6	6	6	3	2	1	9	14	+
6	Real	16	11	5	1	5	11	18	-7	6	1	1	4	3	14	5	4	0	1	8	4	+
7	Loures	13	11	4	1	6	18	25	-7	6	3	1	2	14	9	5	1	0	4	4	16	+
8	Sp. Lourel	9	11	2	3	6	16	39	-23	5	1	2	2	11	11	6	1	1	4	5	28	+
9	CAC	9	11	2	3	6	12	46	-34	5	1	1	3	5	13	6	1	2	3	7	33	+
10	Estoril Praia	8	11	2	2	7	11	20	-9	6	2	0	4	9	13	5	0	2	3	2	7	+
11	O Elvas	5	11	1	2	8	8	24	-16	6	0	1	5	5	13	5	1	1	3	3	11	+
12	Borbenense	4	11	1	1	9	9	36	-27	6	0	1	5	3	18	5	1	0	4	6	18	+

Figura 78 – Classificação da primeira Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017

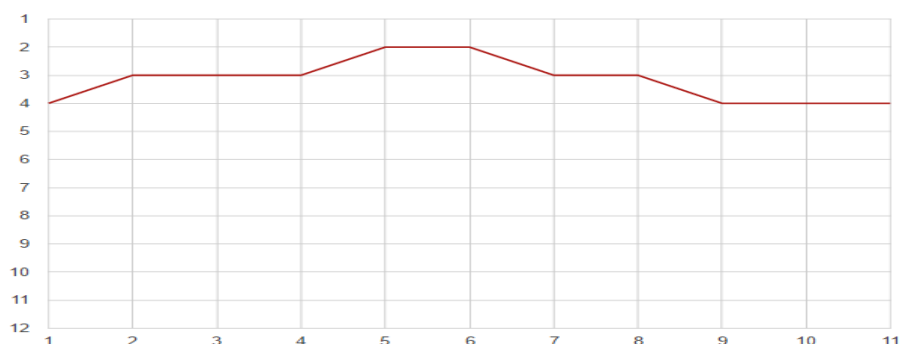


Figura 79 – Evolução da classificação na primeira Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017

Na segunda fase a equipa manteve uma regularidade muito grande na tabela classificativa (Figura 80) estando sempre entre o sexto e o quarto lugares, terminando esta fase como quinto classificado (Figura 81).

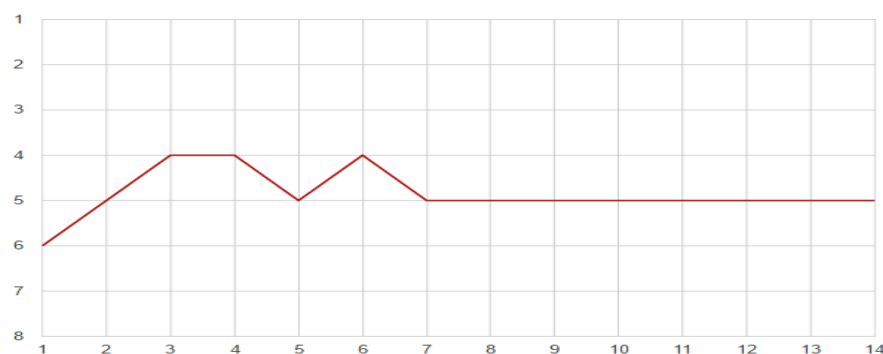


Figura 80 – Evolução da classificação na segunda Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Sporting	39	14	13	0	1	54	8	+46	7	7	0	0	33	2	7	6	0	1	21	6	+
2	Benfica	35	14	11	2	1	46	8	+38	7	6	1	0	24	2	7	5	1	1	22	6	+
3	Belenenses	26	14	8	2	4	21	12	+9	7	4	1	2	11	7	7	4	1	2	10	5	+
4	Barreirense	18	14	4	6	4	13	16	-3	7	1	4	2	7	10	7	3	2	2	6	6	+
5	Sacavenense	17	14	5	2	7	18	26	-8	7	2	1	4	7	13	7	3	1	3	11	13	+
6	V. Setúbal	16	14	4	4	6	13	27	-14	7	2	1	4	6	12	7	2	3	2	7	15	+
7	Silves	5	14	1	2	11	12	43	-31	7	0	1	6	3	25	7	1	1	5	9	18	+
8	Portimonense	2	14	0	2	12	5	42	-37	7	0	1	6	2	18	7	0	1	6	3	24	+

Figura 81 – Classificação segunda Fase da equipa de Iniciados A do SGS na época 2016/2017

6.3. Evolução dos Resultados

Ao analisar-se a Figura 82 (p. 89), verifica-se que, no que concerne aos resultados dos jogos, a equipa apresentou uma fase inicial de campeonato muito positiva, estando nessa fase sete jogos sem perder, conseguindo cinco vitórias e dois empates.

Após essa sequência de jogos sem perder a equipa teve duas derrotas contra dois dos seus adversários directos pela passagem à segunda fase.

Durante a época, a equipa esteve por quatro momentos distintos dois jogos seguidos a perder, e na fase final da época numa sequência de quatro jogos de exigência alta a equipa não conseguiu alcançar nenhuma vitória, somando apenas dois pontos, em dois empates e duas derrotas.

E	2017-03-19	11:00	(F)	Barreirense	1-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J14
E	2017-03-12	11:00	(C)	V. Setúbal	1-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J13
D	2017-03-05	11:00	(F)	Sporting	4-0	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J12
D	2017-02-25	11:00	(C)	Benfica	0-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J11
V	2017-02-19	15:00	(F)	Portimonense	0-3	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J10
V	2017-02-12	15:00	(F)	Silves	1-3	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J9
D	2017-02-05	11:00	(C)	Belenenses	0-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J8
D	2017-01-22	11:00	(C)	Barreirense	0-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J7
V	2017-01-15	11:00	(F)	V. Setúbal	1-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J6
D	2017-01-08	11:00	(C)	Sporting	1-5	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J5
D	2016-12-17	15:00	(F)	Benfica	4-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J4
V	2016-12-11	11:00	(C)	Portimonense	2-1	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J3
V	2016-12-03	15:00	(C)	Silves	3-2	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J2
D	2016-11-27	11:00	(F)	Belenenses	2-0	 Jun.C 2ª Fase Sul 16/17	J1
E	2016-11-13	11:00	(C)	Benfica	1-1	 Nacional Jun. C SE 16/17	J11
V	2016-10-30	11:00	(F)	Oeiras	0-1	 Nacional Jun. C SE 16/17	J10
D	2016-10-23	11:00	(C)	Sporting	0-2	 Nacional Jun. C SE 16/17	J9
D	2016-10-16	11:00	(F)	Belenenses	1-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J8
E	2016-10-09	11:00	(C)	Sp. Lourel	1-1	 Nacional Jun. C SE 16/17	J7
V	2016-10-01	15:00	(F)	Borbense	1-2	 Nacional Jun. C SE 16/17	J6
V	2016-09-25	11:00	(C)	Loures	3-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J5
V	2016-09-18	11:00	(C)	Real	1-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J4
E	2016-09-10	16:00	(F)	O Elvas	2-2	 Nacional Jun. C SE 16/17	J3
V	2016-09-04	09:00	(C)	Estoril Praia	2-0	 Nacional Jun. C SE 16/17	J2
V	2016-08-28	11:00	(F)	CAC	0-3	 Nacional Jun. C SE 16/17	J1

Figura 82 – Evolução dos resultados dos Iniciados A do SGS ao longo da época 2016/2017

6.4. Volume Competitivo Colectivo e Individual

A Tabela 26 mostra o total de jogos e de minutos da competição onde a equipa de Iniciados A esteve envolvida na presente época desportiva, bem como o número de jogos que cada atleta fez a titular e como suplente utilizado, e consequente tempo de jogo.

Tabela 26 - Volume competitivo colectivo e individual – número de jogos e tempo de jogo

Nome	Total de Jogos	Total de Minutos	Jogos a Titular	Suplente Utilizado	Tempo Jogo (minutos)
Eduardo Peixoto	25	1750	13		910
Francisco Lemos	25	1750	12		840
Tomas Lacerda	25	1750	9	1	573
Ricardo Ferrão	25	1750	16	1	1013
Gonçalo Rombo	25	1750	9	2	602
Henrique Monteiro	25	1750	9	1	639
Luís Duarte	25	1750	20	1	1307
Gonçalo Cardoso	25	1750	17	3	1147
Maurício Santos	25	1750	5	3	334
Gabriel Gonçalves	25	1750	5	8	486
Simão Lóia	25	1750	23	1	1549
Wagner Pina	25	1750	20	3	1402
Nuno Coelho	25	1750	16	4	875
Rodrigo Dores	25	1750	1	3	99
Francisco Monteiro	25	1750	8	9	803
Eduardo Monteiro	25	1750	17	6	966
Bruno Gomes	25	1750	1	1	58
Giovanni Moura	25	1750	1	2	48
Dárcio Santos	25	1750	1	6	223
Lourenço Oliveira	25	1750	22	2	1493
Anthony Orosco	25	1750	15	4	1105
Yannick Agostinho	25	1750	1	5	161
Saliu Djau	25	1750		3	36
Bernardo Santos	25	1750	13	6	873
Tomás Francisco	25	1750	16	6	1094

O número total de jogos oficiais disputados pela equipa foi 25, representando 1750 minutos.

Ao analisar a Figura 83 verifica-se que apenas quatro jogadores disputaram 20 ou mais jogos como titulares, tendo o atleta com maior número de jogos a titular entrado de início em 23 dos 25 jogos.

No sentido inverso, pode ver-se que 12 jogadores foram titulares em menos de 10 jogos, tendo um, inclusive, nunca sido titular e cinco apenas entrado no início do jogo uma vez.

Os restantes nove jogadores entraram como titulares entre 12 e 17 vezes.

Importa ressaltar que os dois guarda-redes, tal como se pode ver na Tabela 26 (p. 90), alinharam sempre todo o jogo, intercaladamente, tendo, assim, um realizado 13 jogos como titular e outro 12.

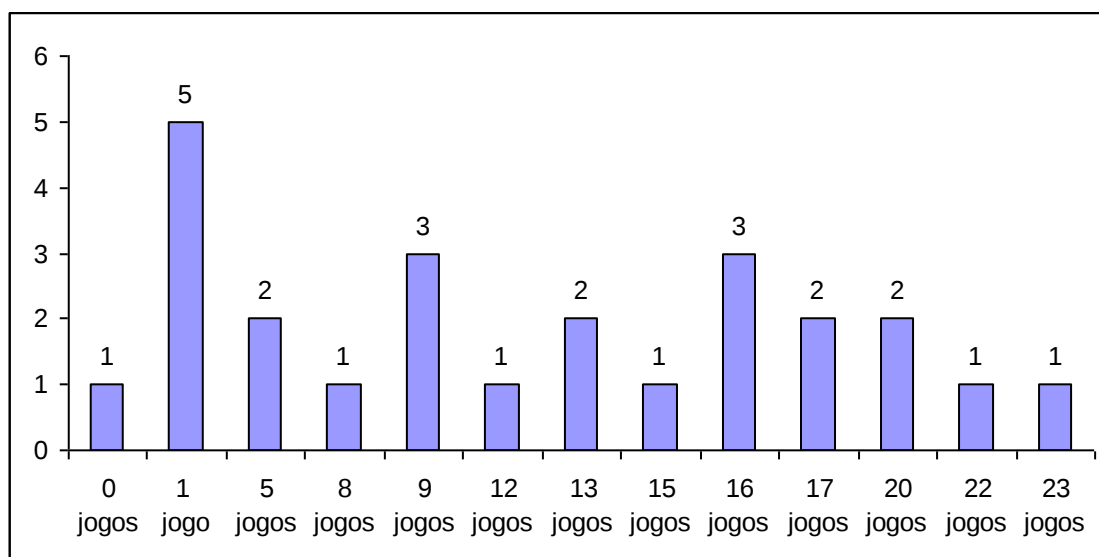


Figura 83 – Número de jogos a titular de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS

Dos 25 atletas, tal como referido anteriormente, houve dois – guarda-redes – que nunca entraram como suplentes. Por outro lado, o atleta mais utilizado como suplente entrou no decorrer do jogo por nove vezes, tendo havido ainda um jogador a entrar em oito e outro em cinco jogos, dois a entrarem como suplentes em quatro jogos, três em dois jogos, quatro em seis jogos, cinco em três jogos e seis apenas a entraram no decorrer do jogo por uma vez (Figura 84, p. 92).

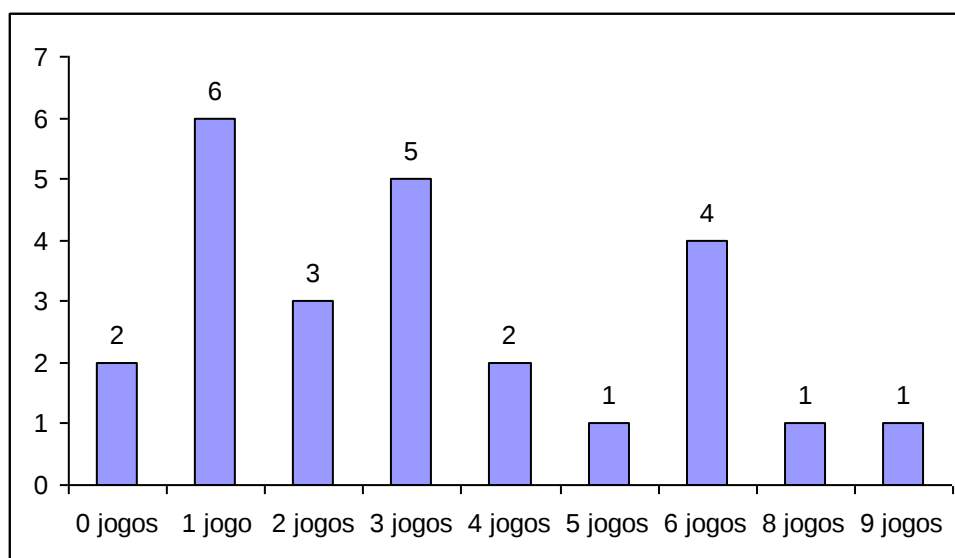


Figura 84 – Número de jogos a suplente de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS

A Figura 85 mostra-nos a grande discrepância quanto ao número de minutos jogados pelos atletas ao longo dos 25 jogos oficiais. Como se pode observar houve quatro atletas a disputarem menos de 100 minutos dos 1750 minutos totais, o que corresponde a menos de seis por cento do total de minutos que a competição teve. Por outro lado, o jogador mais utilizado esteve presente em mais de 1500 minutos dos 1750 que poderia ter disputado – o que corresponde a pelo menos 86% do tempo total de jogo.

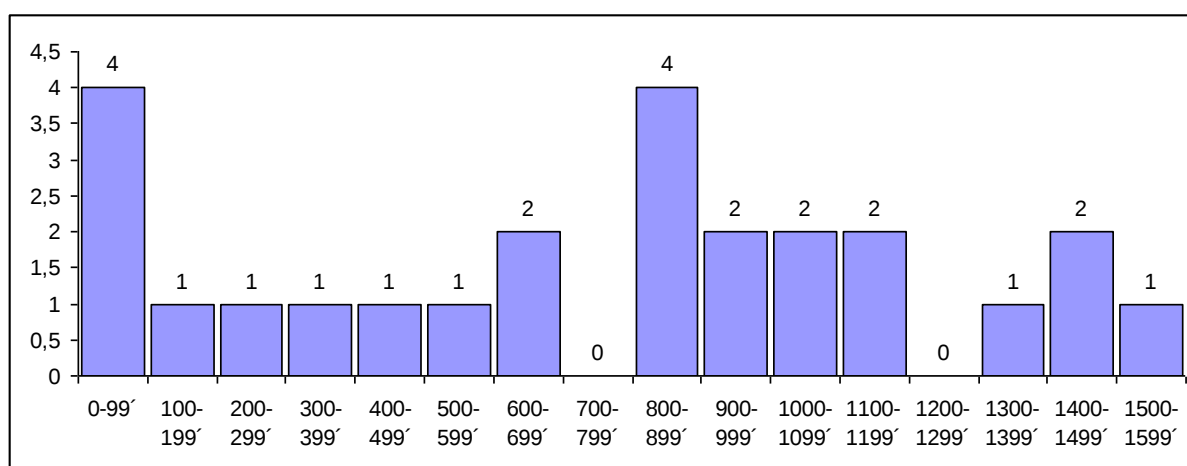


Figura 85 – Análise global do tempo de jogo em minutos de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS

Numa análise mais detalhada, através da Figura 86 (p. 94), pode ver-se que mesmo apenas tendo em conta os quatro atletas que disputaram mais de 1000 minutos, existiu uma diferença de 536 minutos entre o atleta que disputou mais minutos – 1549 e o que jogou menos tempo – 1013, o que a nível percentual corresponde no primeiro a 89% do total de jogo que podia ter disputado e no segundo 63%.

Se tivermos em conta as posições de cada um dos jogadores, verificou-se um equilíbrio no que ao tempo de utilização diz respeito nos guarda-redes e nos defesas direitos. No que concerne aos defesas centrais, houve dois a destacarem-se em relação aos outros dois, tendo ambos disputado mais de 1000 minutos. Quanto aos defesas esquerdos, observou-se um desequilíbrio, tendo um deles sido o jogador mais utilizado da equipa ao longo da época. Dos seis médios centro, dois alinharam em menos de 100 minutos da totalidade de minutos que podiam ter disputado – convém reforçar que um deles esteve impossibilitado de treinar e competir por um período de cinco meses por lesão contraída no período pré-competitivo, tal como visto anteriormente –, um deles foi dos jogadores mais utilizados – com 1402 minutos, tendo-se verificado um certo equilíbrio no que respeita aos outros três. Dois dos três defesas direitos foram dos jogadores mais utilizados – ambos com mais de 1000 minutos – da equipa ao longo dos 25 jogos oficiais, tendo, no entanto, o outro sido o terceiro menos usado – com 58 minutos. Nos defesas esquerdos verificou-se uma grande disparidade, tendo um deles sido o segundo jogador mais usado da equipa – com 1493 minutos, um o jogador com menos minutos disputados de todo o plantel – 36 minutos, e outro jogou 223 minutos dos 1750 possíveis.

Nos dois avançados observou-se algum equilíbrio, tendo mesmo assim existido uma diferença entre ambos de 221 minutos. O jogador que tanto podia actuar a extremo direito ou esquerdo e avançado apenas disputou 101 minutos.

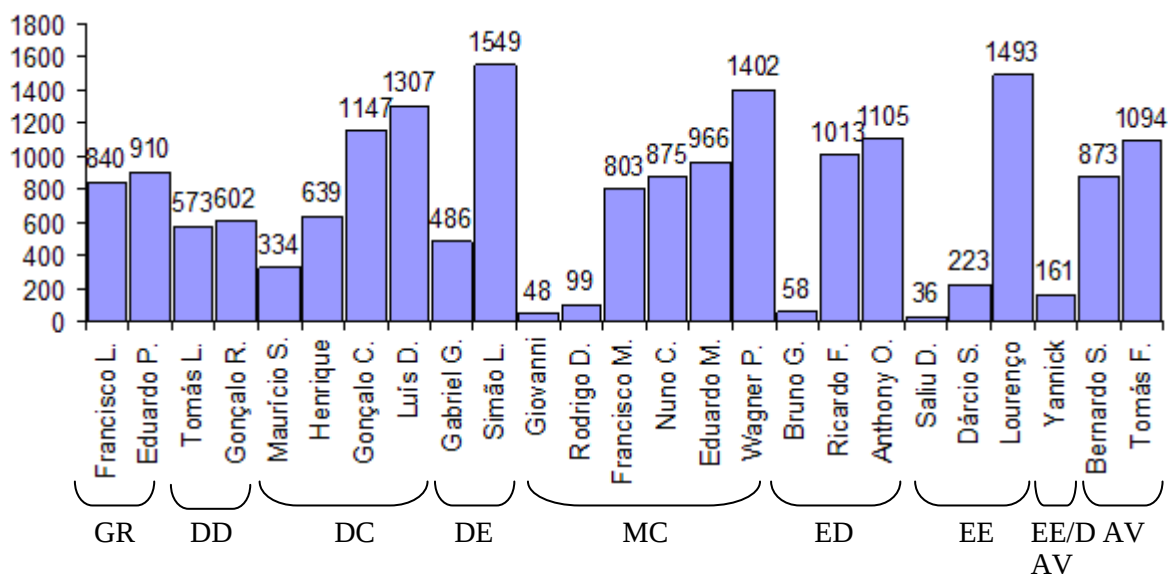


Figura 86 – Análise individual do tempo de jogo em minutos de cada jogador da equipa de Iniciados A do SGS

Se considerarmos o total de minutos disputados pelos 25 jogadores que constituíram a equipa – 18636 minutos, verifica-se que, em média, cada um dos atletas jogou 745 minutos ao longo da época. Se tivermos em conta um ano civil, contabilizando dois meses de paragem relativos às férias que ocorrem ao longo do mesmo, cada jogador teria 75 minutos de competição por mês, o que diluído por semana daria 19 minutos. Com este exemplo, quero reforçar que, regra geral, o tempo de competição disponibilizado aos atletas não é suficiente para o desenvolvimento das suas competências, ainda para mais se tivermos em conta que nem todos os jogos são competitivos.

6.5. Rotinas do Dia de Jogo

Na convocatória de sexta-feira os jogadores são informados do horário de concentração para o jogo, sendo este sempre 1h30 antes do início do mesmo.

Visto que o clube não disponibiliza transporte para os jogos, são os encarregados de educação que possuem esta função. Apenas em jogos de maior distância é disponibilizado um autocarro para transportar os jogadores e, desta forma, os horários de concentração são totalmente diferentes e adaptados a cada deslocação.

Antes do aquecimento e após os jogadores estarem todos equipados era feita uma breve palestra onde eram definidos objectivos e estratégias para o jogo que foram trabalhadas e desenvolvidas ao longo da semana. Neste momento, antes da saída para o aquecimento era apresentado o 11 inicial.

O aquecimento era realizado pelos treinadores adjuntos e estagiário, sempre com a presença e supervisão do treinador principal.

Um exemplo de um aquecimento tipo era: a) Jogadores «livres» com bola – três minutos; b) Mobilização Articular – três minutos; c) Passe e recepção – cinco minutos; d) Hidratação – trinta segundos; e) Manutenção da Posse da Bola 4x4(+2) em espaço reduzido – 10 minutos; f) Finalização 1x0+GR – três minutos; g) Velocidade – dois minutos.

No final do aquecimento os jogadores passavam pelo balneário para vestir a camisola de jogo. Antes do início do jogo ocorria sempre uma última hidratação, efectuando-se o grito da equipa.

Após o término do jogo, era feito um balanço rápido de aspectos sobre os quais a equipa técnica queria intervir logo, mas não muito prolongado. De seguida, os jogadores iam para o balneário, e após o banho poderiam sair – se houvesse autocarro, regressavam todos neste, se não, cada um ia com o seu encarregado de educação.

7. Artigo de Revisão

O Perfil do Treinador de Futebol

Resumo

O objectivo do presente artigo de revisão foi compreender o perfil do treinador de futebol, tentando evidenciar a sua influência no desenvolvimento do atleta.

O estudo utiliza-se de vários referenciais teóricos pertinentes ao tema, tendo-se recorrido a livros, revistas e sites que abordassem esta temática, publicados entre 1990 e 2017.

Concluímos que os treinadores necessitam de recorrer a estratégias diferenciadoras que tornem o processo de treino/competição mais optimizado, de modo a que o rendimento desportivo surta os melhores resultados possíveis.

Palavras-chave: Futebol, Perfil, Treinador.

Abstract

The objective of this review article was to understand the profile of the football coach, trying to evidence its influence on an athlete's development.

The study uses several theoretical references pertinent to the theme, including books, magazines and websites that deal with this subject, published between 1990 and 2017.

We conclude that coaches need to resort to differentiating strategies that optimize the training/competition process, so that the sports performance produces the best possible results.

Keywords: Football, Profile, Coach.

Introdução

Se tivermos em consideração todo o percurso que o futebol já teve, passando de ócio para uma modalidade que gera uma enorme e variada empregabilidade (leia-se jogadores, árbitros, fisioterapeutas, nutricionistas, indivíduos ligados à hotelaria, entre tantos outros), onde surgiram termos como capacidades coordenativas, capacidades técnicas (passe, recepção, condução, drible, remate), capacidades tácticas (princípios gerais e específicos do jogo ofensivo e defensivo), velocidade de acção e percepção, capacidade de análise, antecipação, aumento da auto-estima e autoconfiança, subentende-se que já não se pode olhar para o treinador apenas como o indivíduo que coloca os jogadores em campo e fala em

público, conseguindo-se perceber que os mesmos jogadores alcançam resultados diferentes com treinadores diferentes, e que até com o mesmo treinador nem sempre a resposta é a mesma.

Colocando-se a pergunta para reflexão sobre o tema: Se o futebol desde a sua aparição até aos dias de hoje sofreu inúmeras transformações, tendo evoluído constantemente, poderá o treinador actual ser o mesmo que era há uns anos atrás?

Objectivo

Foi intuito deste artigo, abordar, por meio de uma revisão bibliográfica, o perfil do treinador de futebol e reflectir sobre a sua importância no desenvolvimento dos seus jogadores.

Perfil do Treinador de Futebol

De acordo com Pacheco (2006), a evolução dos tempos e as enormes transformações sentidas no desporto, fizeram com que ser treinador, nos dias de hoje, seja uma actividade mais rigorosa, dado que este terá de possuir um leque consideravelmente superior de conhecimentos e capacidades quando comparado com o treinador do passado. No mesmo sentido, Fernando Santos (citado por Ventura, 2013) defende que a evolução que se tem verificado no futebol obriga os treinadores a uma constante actualização e, por conseguinte, a um aumento dos conhecimentos e procura da superação. Ideia reforçada por Matos (2013), ao referir que é necessário que o treinador se molde constantemente ao ambiente onde está inserido, podendo esse ambiente ser o seu plantel, o seu clube, a sua divisão, ou mesmo a competição internacional que a sua equipa disputa, sendo ainda fundamental que se adapte ao longo da mesma época desportiva, uma vez que estão constantemente a surgir novos estímulos e diferentes factores.

Lima (2000, p.13) faz uma questão pertinente:

“Se não se aceita que, no sistema educativo, a função de docente seja exercida por quem não tenha habilitação própria, como é que vamos admitir que, no sistema desportivo, aqueles que ensinam, treinam e dirigem (...) sejam dispensados de uma habilitação apropriada?”

Deste modo, defende-se que a formação de atletas deve ser organizada e orientada pelos treinadores mais competentes, o que é corroborado por Coelho (1990) ao afirmar que os praticantes não conseguem obter uma formação adequada se os responsáveis que enquadram, dirigem e acompanham a prática desportiva também não a possuírem.

Assim, sendo o treino um processo bastante complexo, onde interagem diversas variáveis de modo constante e dinâmico, pode considerar-se que o modo como o treinador manuseia essas variáveis condiciona o seu sucesso no processo de ensino-aprendizagem e, consequentemente, a evolução e o rendimento dos atletas (Macedo, 2002, citado por Mendes, 2009).

Essa complexidade inerente ao processo de treino pressupõe inúmeros conhecimentos e de várias índoles por parte do treinador, tendo este que possuir um conhecimento holístico, evidentemente no que se refere à tática e à técnica, mas também no que respeita ao domínio da pedagogia e da metodologia de ensino, devendo ainda ser capaz de provocar interesse e motivação naqueles que consigo aprendem e treinam (Araújo, 1995).

Desta forma, a capacidade de o treinador organizar as suas ideias e defender uma posição é extremamente importante na execução do seu trabalho; tal como defende Cassidy, Jones e Potrac (2009) o facto de definirem uma filosofia permite que os treinadores identifiquem e esclareçam o que é importante para si a nível pessoal, sendo uma filosofia estruturada, um pré-requisito para a boa prática.

A filosofia que cada treinador transporta para o contexto de treino e/ou competição possui a sua impressão digital (Campos, 2007); sendo, assim, a metodologia de trabalho o bilhete de identidade do treinador, reflectindo uma opinião pessoal, que se baseia em fontes como as experiências, as vivências, os valores, as opiniões, as crenças, as observações, os conhecimentos – técnicos, psicológicos e organizativos, entre outras (Nash, Sproule & Horton, 2008).

Todavia, há que ter ciente que “não existem treinadores ideais, muito menos um perfil único de treinador” (Araújo, 1998, p.154), logo, não existe uma filosofia ideal, nem tão pouco se quer que os treinadores a executem de modo similar, uma vez que não há nenhuma forma correcta de treinar.

Este facto é reforçado por Bento (2009) que menciona que não há apenas um modelo de jogo ou o nosso modelo de jogo, há sim o nosso modelo de jogo para um determinado trabalho que queremos ver desenvolvido, para a equipa que nos encontramos a treinar, para o clube onde estamos.

Assim, uma dada filosofia não pode ser vista como irrevogável, assentando sim num ambiente de permanente mutação, no qual o treinador tem de se adaptar constantemente (Chiavenato, 2004), consoante as circunstâncias e as respectivas necessidades de intervenção.

Oliveira (2007) dá força a esta tese ao referir que o treinador quando ingressa num clube tem de compreender que este possui um determinado tipo de história, de cultura e que se encontra num país com certas características, tendo que, o seu modelo de jogo envolver tudo isso. E se tal não acontecer, por mais qualidades que o treinador tenha o sucesso pode não ser o mesmo.

Assim, acima de tudo é importante que os treinadores estejam cientes das suas tarefas, nomeadamente: planejar, orientar a acção (comandar os treinos e os jogos) e avaliar o processo, dado que “a prática do treinador é um campo de realização de decisões tomadas e consciencializadas anteriormente pelos momentos da reflexão, da análise, da avaliação, do planeamento, de preparação” (Bento, 1993, p.92). Deste modo, infere-se que o treinador é um elemento fulcral no Desporto, sendo muito mais que um simples orientador de treinos e jogos (Curado, 1991), tendo à sua responsabilidade o planeamento, a gestão, a selecção, a liderança, a instrução e o rendimento de um grupo de seres humanos (Rocha, 2006), influenciando de forma irrefutável as atitudes, os comportamentos, os princípios, os valores, as orientações e os sentidos de vida dos jogadores (Campos, 2007), não sendo raras as vezes que afirmamos e ouvimos que dada equipa é a cara do treinador; o que é corroborado por Voser (2003), ao afirmar que o treinador exerce influência no comportamento dos atletas.

Além de ter condições inatas para o ser, o treinador tem de em todo o seu percurso estar disposto a aprender e a aperfeiçoar-se, pois tal como treinar, fazer treinar é uma tarefa complexa (Pérez, 1998), sendo essencial que se tenha conhecimento – saber, habilidade para ensinar – saber fazer, trabalhar em equipa e criar clima de sucesso – saber fazer com que os outros façam (Araújo, 2009).

Segundo Voser (2003), o treinador assume mesmo várias facetas, nomeadamente, técnico, educador, conselheiro, estratega e líder estando a seu cargo a condução e articulação das relações estabelecidas entre os atletas da equipa (Franco, 2000), visando sempre as diferenças existentes, devendo, assim, ser o ponto de equilíbrio no seio do grupo. O que nem sempre é fácil, dado que terá de ser capaz de colocar diferentes personalidades, competências, experiências, histórias de vida, visões do mundo e graus de conhecimento a remar no mesmo barco de modo à actuação ser conjunta e produtiva, atingindo-se, assim, os objectivos a que se propõem e, consequentemente, o sucesso (Cruz & Gomes, 1996).

Assim, treinar atletas requer além de amor pelo que se faz – factor que é fundamental em qualquer profissão, um planeamento meticuloso, criativo, reflexivo, com uma filosofia sólida – sensível às exigências da tarefa, bem como capacidade de compreender as diferentes características psicológicas e comportamentais de cada um dos atletas que compõe a equipa – sensível às pessoas envolvidas (Brandão & Valdés, 2005 citado por Brandão & Carchan, 2010), de modo a conseguir a premissa que os seus jogadores sejam mais do que meras individualidades, formando um grupo, no verdadeiro sentido da palavra.

Tudo isto, indica-nos que ideias e metodologias melhores que as dos outros treinadores não são suficientes para atingir o sucesso, dado que num tempo onde a informação circula a grande velocidade as mesmas podem ser identificadas e reproduzidas, o que anulará essa diferenciação (Sá, 2012). Assim, de acordo com o mesmo autor, o que poderá diferenciar um treinador é, provavelmente, a sua capacidade de liderança, uma vez que tem a ver com a sua natureza e não é reproduzível de pessoa para pessoa (Sá, 2012). No mesmo sentido Manuel Sérgio (citado por Ferreira, 2016) defende que:

“O grande treinador não é aquele que sabe, que tem propriamente uma visão teórica do Futebol, é de facto aquele que na hora da competição é capaz de dizer como se joga, fazer os jogadores acreditarem, e os jogadores serem capazes de fazer tudo só porque o ouvem (...)”.

Ou seja, além de ser capaz de transmitir a visão daquilo pelo que se luta, o treinador deve conseguir fornecer a estrutura, a motivação e o apoio necessários para transformar a visão em realidade (Weinberg & Gould, 2017).

Apesar do acto de o treinador fazer chegar as suas ideias a todos os atletas de igual forma ser remoto, uma vez que aquando da confrontação com uma nova mensagem, mesmo perante situações idênticas, cada jogador vai interpretá-la à sua maneira, em função dos conhecimentos anteriores, das suas emoções, sensações e interpretações (Almeida, 2011), quando os jogadores estão inteiramente focados no objectivo da equipa, os seus esforços podem criar reacções em cadeia (Jackson & Bradley, 2006, citado por Almeida, 2011). Assim, além de crer numa filosofia, o treinador deve ser capaz de seduzir os seus jogadores, entrando na sua cabeça e permanecendo lá (Valdano, 1998, citado por Almeida, 2011); o que segundo Csikszentmihalyi et. al. (1993, citado por Almeida, 2011) se consegue através da paixão e do entusiasmo demonstrados na transmissão de conhecimentos. Para tal, mesmo havendo convicções díspares, o treinador deve implementar o diálogo, permitindo que os

atletas expressem as suas opiniões, fomentando, assim, a construção de uma atitude crítica (Billick & Peterson, 2001), para que, na medida do possível, se possam adaptar os interesses pessoais aos interesses do grupo.

O treinador é quem gere a equipa e os seus jogadores, devendo ter em consideração o atleta e as suas particularidades, não descurando, contudo, uma conduta de isenção, igualdade e justiça no tratamento de todos os membros da equipa (Costa, 2006), não beneficiando nunca um dado atleta, mas sim toda a equipa.

Para Chiavenato (2004), a base de acção de cada gestor, como é o caso do treinador, é a equipa com que trabalha. É com ela que o treinador alcança metas e produz resultados, tendo para tal que saber como escolhê-la, como desenhar o seu trabalho para tirar o maior proveito das competências da equipa, como liderá-la, impulsioná-la e motivá-la, como avaliar o seu desempenho com o intuito de melhorá-lo cada vez mais e como recompensá-la para reconhecer o seu valor (Chiavenato, 2004), visando sempre os melhores níveis de produtividade possível, preocupando-se com a sua eficácia e eficiência (Araújo, 2010).

O treinador tem igualmente que ser um bom líder, procurando obter a participação voluntária dos atletas de modo a atingir os objectivos da equipa (Araújo, 2010). Ser um bom líder, segundo o mesmo autor, é contagiar os seus liderados pela força do exemplo, é ver a sua autoridade e capacidade de motivar reconhecida e não imposta, é criar um compromisso interno nos atletas e o desejo de fazer bem e cada vez melhor (Araújo, 2010); ou seja, liderar é um processo de condução de indivíduos num determinado sentido, sendo essencial que esses indivíduos reconheçam no líder competência para os guiar.

Para Calvo (2004) para que o clima motivacional implementado pelo treinador surta efeitos, o mesmo deverá definir objectivos de curto, médio e longo prazo, objectivos individuais e colectivos e objectivos de rendimento ao invés de objectivos de resultados, de modo a fomentar nos atletas o comprometimento e a procura para a obtenção dos mesmos.

A credibilidade é outra característica importante, sendo importante que o treinador seja um indivíduo credível aos olhos dos seus atletas, sendo apresentadas por Janssen e Dale (2002, citado por Almeida, 2011) sete características que lhe dão credibilidade: 1) ter um carácter forte, apoiado num conjunto de valores e princípios sólidos; 2) ser competente na função; 3) comprometer-se com a equipa e com o trabalho; 4) ser atencioso; 5) estimular a auto-confiança nos atletas; 6) ser bom comunicador e 7) ser consistente nas ideias, nos princípios e nas metodologias.

Quanto à relação afectiva entre treinadores e atletas encontram-se opiniões contrárias na literatura.

Se por um lado há os que defendem que os treinadores devem ser atenciosos e cuidadosos com os seus atletas, preocupando-se com estes como um todo e não apenas como meros atletas (Janssen & Dale, 2002, citado por Almeida, 2011), podendo tomar um café ou conversar num local público sossegado ou mesmo no local do treino depois deste terminar, de modo a desenvolver vínculos afectivos (Orlick, 1986, citado por Almeida, 2011). Por outro lado, há os que assumem uma posição completamente oposta, tal como Fabio Capello (citado por Simon, 2005, p. 34), ao mencionar que “(...) não creio que seja possível ter relações de amizade com um jogador. É necessário estabelecer uma relação puramente profissional, pois um treinador (...) é frequentemente chamado a tomar decisões que não são agradáveis (...)”.

Uma opinião mais moderada é a apresentada por Mourinho, assumindo uma postura comportamental baseada na observação do(s) contexto(s) e do indivíduo(s):

“Sou tudo. Sou distante, sou perto, sou muito perto e sou longínquo. Consigo ser tudo, dependendo do momento, da situação, da análise que faço e daquilo que penso que é importante. Analiso caso a caso, momento a momento, personalidade a personalidade, e a minha forma de actuação é perfeitamente individualizada e de acordo com o momento e a análise que dele faço. Não tenho comportamento e uma forma de actuação estereotipada.” (citado por Lourenço & Ilharco, 2007, p. 184).

Com tudo isto, constata-se que os treinadores têm de possuir extensos conhecimentos de modo a atingir os melhores níveis de produtividade, sendo que aquele que mais facilmente o consegue fazer é o que tem sede de novos conhecimentos e esforça-se a todo o instante para se tornar melhor e inovar constantemente o seu conhecimento científico, técnico e pedagógico; requerendo a tarefa de treinador muito trabalho e dedicação.

Conclusão

De acordo com a literatura, parece consensual que os treinadores necessitam de recorrer a estratégias diferenciadoras que tornem o processo de treino / competição mais optimizado, de modo a que o rendimento desportivo surta os melhores resultados possíveis, dependendo muito do êxito desportivo de uma equipa do seu treinador, da forma entusiasta ou não como este organiza, gere e idealiza todos os momentos envolvidos nos treinos e/ou competições.

Para ser um treinador de excelência e responder o melhor possível a todos os desafios que a sua profissão envolve, como, por exemplo, reflectir, decidir, agir, antever e planear, o mesmo deve ser um gestor de recursos humanos e ter como lema uma procura constante do saber, procurando superar-se a cada dia, de modo a conseguir obter dos seus atletas o máximo desempenho possível, visando a melhoria do rendimento da equipa que tem sob a sua alçada.

Concluimos que é necessária uma formação integral para que o atleta se desenvolva na sua plenitude, uma vez que cada um dos jogadores possui diferentes fases de desenvolvimento, níveis de maturação, competências, personalidades e níveis de formação, devendo, assim, o treinador actuar tanto como formador desportivo, como formador para a vida, dotando o seu atleta de competências pessoais, sociais e humanas, como a superação, a determinação, a disciplina, o carácter, a responsabilidade, a criatividade, a cooperação, a capacidade de comunicação, entre outras, levando em conta as particularidades dos seus atletas, adaptando o treino às suas necessidades e capacidades, com o intuito de os desafiar a chegar mais longe dia após dia.

Referências

- Almeida, N. A. S. de. (2011). Treinador de Futebol – “de aprendiz a maestro: um caminho para a excelência!”. Dissertação de Mestrado. Porto: FADEUP;
- Araújo, J. (2010). *Equipas de Alto Rendimento – Factores Críticos de Sucesso*. Porto: Team Work Edições;
- Araújo, J. M. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Texto Editora;
- Araújo, J. M. (1998). *Treinador, saber estar, saber ser*. Lisboa: Editorial Caminho;
- Araújo, J. M. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Porto: Campo das Letras;
- Bento, J. O. (1993). Se eu fosse treinador... *Revista Horizonte*, x (57), pp. 90-94;
- Bento, P. (2009). Entrevista. In N. Almeida. Em busca da conformidade entre o Modelo de jogo do treinador e a performance da equipa em Futebol. Estudo de caso do Sporting Clube de Portugal. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;
- Billick, B. & Peterson, J. A. (2001). *Competitive Leadership – Twelve Principles for Success*. Chicago: Triumph Books;
- Brandão, M. R. F. & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6 (1), pp. 53-69;

- Calvo, T. G. (2004). Estrategias metodológicas para la creación de un clima motivacional adecuado en deportes de equipo. *Revista Digital*, 10 (79);
- Campos, C. (2007). A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica». Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;
- Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. (2004). *Understanding sports coaching: the social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. London: Routledge;
- Chiavenato, I. (2004). *Gerenciando com as pessoas*. (3.^a ed.). São Paulo: Elsevier;
- Coelho, O. (1990). O espírito desportivo e a formação do praticante. *Revista Horizonte*, 6 (36), pp. 187-190;
- Costa, J. (2006). *O acto de ensinar é um acto ético*. Acedido em 1 de Maio de 2017 em <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>;
- Cruz, J. F. & Gomes, A. R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. In J. F. A. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 389-409). Braga: Edições Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda;
- Curado, J. (1991). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Editorial Caminho, S. A;
- Ferreira, R. (2016). *Competências do Treinador de Futebol*. Acedido em 1 de Maio de 2017 em <http://www.sabersobreosabertreinar.com>;
- Franco, G. S. (2000). *Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade*. São Paulo: Manole;
- Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!*. Lisboa: Instituto Nacional Formação e Estudos do Desporto;
- Lourenço, L., & Ilharco, F. (2007). *Liderança – As lições de Mourinho*. Lisboa: Booknomics;
- Matos, G. (2013). O adeus à mais esperta das velhas raposas. Acedido em 1 de Maio de 2017 em <http://possedebolla.blogspot.pt>;
- Mendes, A. M. R. de A. (2009). Perfil do Treinador de Futebol de Formação – estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;
- Nash, C. S., Sproule, J. & Horton, P. (2008). Sport Coaches' Perceived Role Frames and Philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3 (4), pp. 539-554;

- Oliveira, J. (2007). Entrevista. In C. Campos. *A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica»*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;
- Pacheco, R. (2006). Entrevista. In H. F. T. Fonseca. *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem do jogo*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;
- Pérez, L. M. R. (1998). Valoración de los elementos motores del joven deportista: Mitos y realidades. In O. R. C. Jordán & L. J. S. García (Eds.), *La detección temprana de talentos deportivos* (pp. 85-96). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha;
- Rocha, J. (2006). Fontes de Conhecimento e Concepções de Treino dos Treinadores Experts em Basquetebol – Estudo de caso de quatro Treinadores Portugueses. Dissertação de Mestrado. Porto: FADEUP;
- Sá, F. V. (2012). *O que valem os treinadores?* Acedido em 1 de Maio de 2017 em <http://jogodirecto.blogspot.pt>;
- Simon, G. (2005, Março 26). Entrevista a Fabio Capello. *Revista Record*, 47, pp. 34-37;
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar – O scouting como ferramenta do treinador*. Lisboa: Prime Books;
- Voser, R. da C. (2003). *Futsal – Princípios Técnicos e Táticos*. (2.^a ed.). Canoas: ULBRA;
- Weinberg, R. S. & S Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (6.^a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Conclusão e Reflexões

Neste capítulo faço uma breve reflexão sobre todo este processo de formação e reformulação, focalizando o seu impacto no desenvolvimento integrado das minhas competências profissionais, sociais e pessoais, analisando o treinador que me tornei e o treinador que quero aprender a ser, porque como menciona Onofre (1995) o ensinar bem aprende-se.

A elaboração deste relatório permitiu-me descrever, fundamentar e reflectir todo o processo de estágio e, consequentemente, retirar daí os ensinamentos e competências que me permitirão evoluir enquanto treinador de futebol. Tal como defende Sérgio (1994) o saber surge da interacção entre a teoria e a prática, uma vez que quem só teoriza não sabe e quem apenas pratica, repete.

Apesar de estar ligado ao mundo do futebol, enquanto treinador, há 11 anos, tendo a maioria do meu percurso sido feito como treinador principal e/ou coordenador, e de já ter assumido o papel de treinador adjunto anteriormente, enquanto estagiário nas escolas do Benfica Estádio e, há dois anos, enquanto treinador adjunto dos seniores do SGS, o que experienciei esta época desportiva em nada se assemelha ao vivenciado nos outros dois momentos, uma vez que o ingresso nas escolas do Benfica foi o meu primeiro contacto com o mundo do futebol enquanto treinador, e a outra experiência ocorreu com atletas mais velhos.

Assim, este estágio possibilitou-me, sem sombra de dúvidas, enriquecer enquanto profissional, tornando-me mais maduro, conhecedor e capaz, dado que me permitiu experienciar outras formas de treinar e perspectivar o treino/competição.

O percurso não foi sempre fácil, mas foram os desafios e o experienciar, por vezes o fracasso, dado não se ter conseguido atingir os objectivos propostos para a equipa na sua plenitude – ficou em quinto lugar na segunda fase do campeonato, quando o objectivo seria pelo menos o quarto, que me fizeram procurar respostas para os solucionar e, consequentemente, transformar o conhecimento em competências.

Outro dos aspectos menos conseguidos teve a ver como a observação da equipa, que apesar de se ter efectuado não cumpriu totalmente o proposto pelo clube, dado que não se filmaram todos os jogos da equipa, como estava definido, sendo importante que na próxima época exista uma maior coordenação entre os membros da equipa técnica nesse sentido.

No que respeita aos objectivos individuais que me foram propostos, estou certo de os ter cumprido, dado que houve comprometimento em tudo o que fiz.

Para que esta apreensão de novos conhecimentos fosse possível também foram importantes os recursos que o clube colocou à disposição para desenvolvimento do nosso trabalho, a relação de confiança e harmonia estabelecida com os atletas e restantes intervenientes da estrutura do SGS, o *feedback* que fui procurando obter de todos os envolventes neste percurso, com que desenvolvia o trabalho diariamente, a relação de constante cooperação desenvolvida com a equipa técnica.

O cruzamento da informação proveniente da literatura, da reflexão pessoal e da experiência adquirida permitiu-me concluir que: a) O treino é um processo extremamente complexo, onde interagem diversas variáveis (e. g. velocidade de acção, capacidades condicionais e coordenativas, capacidades táctico-técnicas, auto-confiança, condição física, capacidade de análise, entre outras) sendo imperioso planear o treino antecipadamente; b) Planear um treino é como planear uma viagem, é importante ter um mapa – neste caso um macrociclo, mesociclo e microciclo – à disposição de modo a minimizar as variáveis existentes; c) Para que possamos definir o modelo de jogo e consequente modelo de treino devemos ter em linha de conta onde estamos – o clube, o escalão da equipa, o que temos – os atletas, o calendário competitivo, condições de treino e para onde queremos ir – objectivos a atingir; d) A estruturação do processo de treino é um factor basilar na preparação da equipa, ainda para mais se estivermos perante atletas jovens, em que o principal objectivo será desenvolver a capacidade dos mesmos se tornarem competentes no jogo; e) A análise ao jogo de futebol deve considerar o seu carácter de complexidade e dinâmica, tendo em conta as interacções entre os diferentes intervenientes e as suas alterações no decorrer do jogo, tal como defende Araújo (2009) ao referir que, mesmo com um modelo de jogo, os atletas terão que explorar o contexto, interagir com os colegas e os adversários para resolver as situações de jogo; f) Devem criar-se contextos facilitadores e exercícios no treino representativos do ambiente competitivo; g) Para que o modelo de jogo funcione tem de haver um entendimento claro por parte dos jogadores, sendo o treino fundamental para isso; h) O treinador deve contribuir para a aquisição e consolidação de princípios sociais, morais e desportivos dos jogadores, de modo a estes conseguirem afirmar-se com sucesso tanto no futebol profissional como na sociedade. Ou seja, deve formar o «Homem Futebolista», tratando os seus atletas como sujeitos e não como objectos.

No contexto real pude constatar que, apesar das inúmeras funções inerentes ao papel do treinador, estas devem ser realizadas de um modo harmonioso e não como funções completamente independentes, uma vez que só assim se conseguirá ter todas as informações

referentes a cada um dos atletas, procurando atender e respeitar as suas necessidades e potencialidades, e tratá-lo como um ser individual, de modo a potenciar as suas aprendizagens. Assim, torna-se evidente a importância que a reflexão individual, a partilha colectiva e o trabalho colectivo, cooperativo e colaborativo apresentam quando aplicados em conjunto no dia-a-dia do treinador, sendo o funcionamento oleado de todas estas funções que permite uma formação integral dos atletas, permitindo construir uma equipa de sucesso.

Uma vez que no mundo do futebol, tal como no dia-a-dia, cada indivíduo possui as suas percepções é importante que a equipa de trabalho troque ideias, o que se verificou na nossa equipa técnica, ocorrendo, constantemente, discussão sobre o que era realizado e o que seria benéfico ou não fazer, nomeadamente sobre as vantagens e desvantagens de utilização de diferentes métodos de treino, a melhor maneira de construir um exercício, bem como o uso ou não de condicionamentos estruturais no mesmo, o que me fez evoluir enquanto treinador.

Apesar do clube ter a vertente da performance como objectivo primordial, convém realçar que não devemos querer vencer a todo o custo, uma vez que se as crianças não estiverem preparadas para errar, nunca irão ter ideias originais (Robinson, 2009), o que poderia colocar em causa a formação dos jovens atletas. Desta forma, além de fornecermos aos atletas as ferramentas para que façam o *transfer* do treino para a competição, devemos ser capazes de os fazer reflectir acerca do treino e do jogo, permitindo que arrisquem e desenvolvam uma forma de jogar de qualidade, em que o risco, a autonomia e a liberdade de expressão estejam presentes, tentando fomentar a sua inteligência e criatividade na procura de soluções, não castrando a sua espontaneidade. Ou seja, não devemos formatar os atletas, mas sim estimular as suas características individuais, sendo o equilíbrio entre o individual e o colectivo que torna o modelo de jogo único e forte.

As ambições desportivas elevadas podem ser um pau de dois gumes, se por um lado é gratificante trabalhar num clube onde existem exigências constantes, sendo isto que nos faz procurar a superação, por outro a valorização do treinador ser feita, maioritariamente, pelos resultados desportivos alcançados pode levar o treinador a desviar-se do seu objectivo primordial que deverá ser ter a evolução dos seus jogadores sempre em mente, focando-se muito mais no resultado a curto prazo, de modo a poderem 'subir' na sua curta carreira.

No meu ponto de vista, os responsáveis pela construção e planeamento dos campeonatos desportivos, aquando da calendarização das competições, não têm em conta os objectivos pedagógicos e a formação dos atletas. Exemplo disso, são as equipas que não se apuraram para a terceira fase terem deixado de competir no dia 19 de Março de 2017, altura

em que terminou a segunda fase. Sabendo-se de antemão que grande parte dos jogadores que este ano jogaram campeonato nacional na próxima época irão disputar os campeonatos distritais, considero que deixar a maioria das equipas sem competir desde Março é um erro, pois o primeiro jogo de campeonato que vão realizar será apenas em Outubro de 2017, ou seja, irão estar sete meses sem competição formal; o que se pode tornar relevante negativamente. De forma a minimizar as possíveis consequências no desenvolvimento desportivo dos atletas, realizaram-se jogos treino todos os fins-de-semana.

De modo a atingir-se o maior rendimento desportivo possível acho importante, no futuro, trabalhar-se o factor psicológico, uma vez que num grupo de indivíduos com gostos, formas de pensar, de estar e de agir diferentes, podem ocorrer problemas que prejudiquem tanto o(s) jogador(es) envolvido(s) como a equipa, sendo fundamental ultrapassar esta situação de modo a que os atletas mantenham as suas mentes limpas e consigam que as suas capacidades sejam potenciadas ao máximo. Esta máxima é defendida por Neto (1999), ao referir que tão importante como trabalhar a técnica, a força, a velocidade, a agilidade, entre outros factores, é trabalhar a concentração, o espírito de grupo, a autoconfiança.

Outro aspecto que acho importante na obtenção de um melhor rendimento e recuperação é a alimentação. Para tal, seria importante alargar o acompanhamento nutricional, já realizado nos seniores, a todos os atletas do clube, visando além de uma alimentação equilibrada e saudável, instruir os atletas da importância do pré e pós treino/competição.

No meu ponto de vista, a maturação biológica dos atletas também deve ser um aspecto a considerar na avaliação do desempenho do atleta, sendo importante que aquando da realização de um programa de avaliação/prescrição se tenha este factor em conta, e não apenas a idade cronológica e o respectivo escalão em que o jogador está inserido.

Penso que será vantajoso que, no futuro, os momentos de avaliação não se restrinjam apenas ao início – avaliação inicial – e final – avaliação final – da época, uma vez que entre ambos ocorre um longo período de tempo, onde podem ocorrer diversas alterações. Por exemplo, no que ao peso diz respeito teria sido interessante ao final de um mês de treinos ter verificado se os dois atletas com excesso de peso já teriam peso normal, o que juntamente com a avaliação final da época transacta, se existisse, poderia justificar se esse excesso de peso estaria relacionado com as férias.

A maioria das pessoas não dá o devido valor ao profissional que o treinador é, tornando-se pertinente a realização de estudos sobre a actividade do treinador e a complexidade da sua intervenção na construção de uma filosofia de jogo, bem como no

desenvolvimento dos seus jogadores, daí ter abordado esta temática neste relatório, através de um artigo de revisão.

Devido à complexidade – é composto por inúmeras componentes em interacção que se relacionam de forma não linear e dinâmica – o estado e funcionalidade do sistema vai alterando ao longo do tempo – do futebol, seria uma mais valia que cada vez mais os treinadores fossem credenciados para o exercício da actividade, de modo a fornecerem aos atletas qualidade de trabalho para estes desenvolverem as suas capacidades futebolísticas e humanas. Sendo, assim, importante que comecemos a olhar para o futebol com um sentido mais crítico, a perceber a responsabilidade social que este desporto apresenta, e a querer contribuir para o seu desenvolvimento, procurando que este seja sustentado numa base científica. Este modo de visualizar o futebol é importantíssimo, porque se não formos nós, mestres em futebol, em treino desportivo e/ou em educação física a dar este impulso científico que o futebol precisa para ser ainda mais reconhecido por todos, não haverá outros tão preparados para tal, pois é fundamental conhecer os problemas na prática como nós conhecemos e colocar os meios e métodos adequados de estudo a funcionar para obter respostas cientificamente comprovadas e voltar para colocar esse conhecimento em prática, e como será natural, encontrar novos problemas; e só assim o nosso contributo para este desporto será válido para as competências que temos vindo a desenvolver na nossa formação prática aliada às competências desenvolvidas na nossa formação académica.

Certamente que o futuro será repleto de desafios, dificuldades e incertezas, não representando o término de um ciclo de formação, mas sim o começo do processo de aprendizagem do que representa ser treinador de futebol. No entanto, o estágio, tal como o primeiro ano do mestrado em futebol, permitiu-me cultivar ferramentas fundamentais – experiências vivenciadas, aprendizagens realizadas e conhecimentos adquiridos – para poder enfrentá-lo de forma profissional e produzir um trabalho de qualidade, tendo consciência que representou um ponto de partida para reforçar os aspectos positivos e corrigir os negativos.

Após ter finalizado esta fase da minha formação, considero essencial a necessidade de uma formação contínua que me permita constantemente reflectir, inovar e aperfeiçoar práticas pedagógicas, saberes e atitudes que caracterizam as funções inerentes à profissão de treinador. Uma vez que, apesar de o treinador possuir a sua matriz, identidade – entenda-se por filosofia, esta é sujeita a reajustes constantes. Se quisermos transportar isto para o sentido figurado, a filosofia não pode ser vista como um equipamento pronto-a-vestir, dado que apesar das medidas do equipamento estarem lá – filosofia, podem sofrer alterações por

intermédio de quem o interpreta, dirige, constrói e determina o seu caminho. Em síntese, ser treinador é um desafio permanente que pressupõe um empenho incessante – que sei que me irá acompanhar sempre, que juntamente com as experiências vivenciadas guiarão a equipa – treinador e atletas – no caminho do sucesso.

A curiosidade e a procura constante de informações, experiências e conhecimentos fazem de mim, hoje, uma pessoa mais competente, tendo, após este estágio, ficado com ainda mais certezas que quero experienciar outras formas de treinar e perspectivar o treino, quero regressar aos campos como treinador adjunto de modo a «beber» tudo o que os meus colegas me possam transmitir e, se for o caso, identificar lacunas que os mesmos cometam, tendo como lema procurar em todas as experiências e nas pessoas nela envolvidas tirar uma aprendizagem.

Assim, este estágio foi mais um golo no percurso que ambiciono fazer enquanto profissional da área do futebol, tendo, no entanto, a plena consciência de que ainda há muitos golos a marcar (muito para aprender e trabalhar) para poder concretizar os meus objectivos.

Bibliografia

- Amieiro, N. (2010). *Defesa à Zona no Futebol: Um pretexto para reflectir sobre o “jogar” ... bem, ganhando!.* Lisboa: Edições Visão e Contextos;
- Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência táctica no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz, Rio Claro*, 15 (3), pp. 537-540;
- Aroso, J. (2010). *Periodização do Treino no Futebol*. Comunicação apresentada no colóquio A Gestão de Mestrías para a Obtenção do Sucesso, Arcos de Valdevez;
- Carling, C. Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance*. New York: Routledge;
- Carvalho, C. (2003). Entrevista. In N. Amieiro. (2003). «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o jogar deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A Organização do Jogo*. Lisboa: Edições FMH;
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização Dinâmica do Jogo*. (3.^a ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas;
- Castelo, J. (2014). *Futebol – Métodos específicos de treino*. No prelo;
- Castelo, J. & Matos, L. F. (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (2.^a ed.). Lisboa: Visão e Contextos;
- Frade, V. (1998). Modelo(s) de Jogo/Modelo de Preparação. “Duas faces de mesma moeda”. Um imperativo conceito metodológico no Processo de Treino de Equipas de Rendimento Superior? Monografia de Licenciatura. Porto: FADEUP;

Frade, V. (2003). Entrevista. In F. C. de S. Martins. (2003). *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol*. Monografia de Licenciatura. Porto: FADEUP;

Garganta, J. M. (1997). Modelação Tática do Jogo de Futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Porto: FADEUP;

Garganta, J. M. (2002). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (57), pp. 57-64;

Garganta, J. M. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras;

Mourinho, J. (2003) Entrevista, In N. Amieiro. (2003). *«Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o jogar deve manifestar*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;

Neto, J. (1999). *A Preparação Física e Psicológica do Árbitro de Futebol*. Porto: Edições ASA;

Neto, J. & Matos, F. (2008). *Futebol – Tecnociência para o sucesso*. Paços de Ferreira: Autor;

Oliveira, J. G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Comunicação apresentada nas II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD, Vila Real;

Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico e Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado. Porto: FADEUP;

Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2007). *Growth reference data for 5-19 years*. Geneva: Autor;

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim SPEF*, 12, pp. 75-97;

Pacheco, R. (2006). Entrevista. In H. F. T. Fonseca. *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem do jogo*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP;

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2.^a ed.). Porto: Edições Apogeesd;

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: FPF;

Robinson, K. (2009). *The Element – How finding your passion changes everything*. New York: Penguin Books;

Rosado, A. & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. Comunicação apresentada no 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento da FADEUP, Porto;

Sérgio, M. (1994). *Motricidade Humana – Contribuições para um paradigma emergente*. Lisboa: Instituto Piaget;

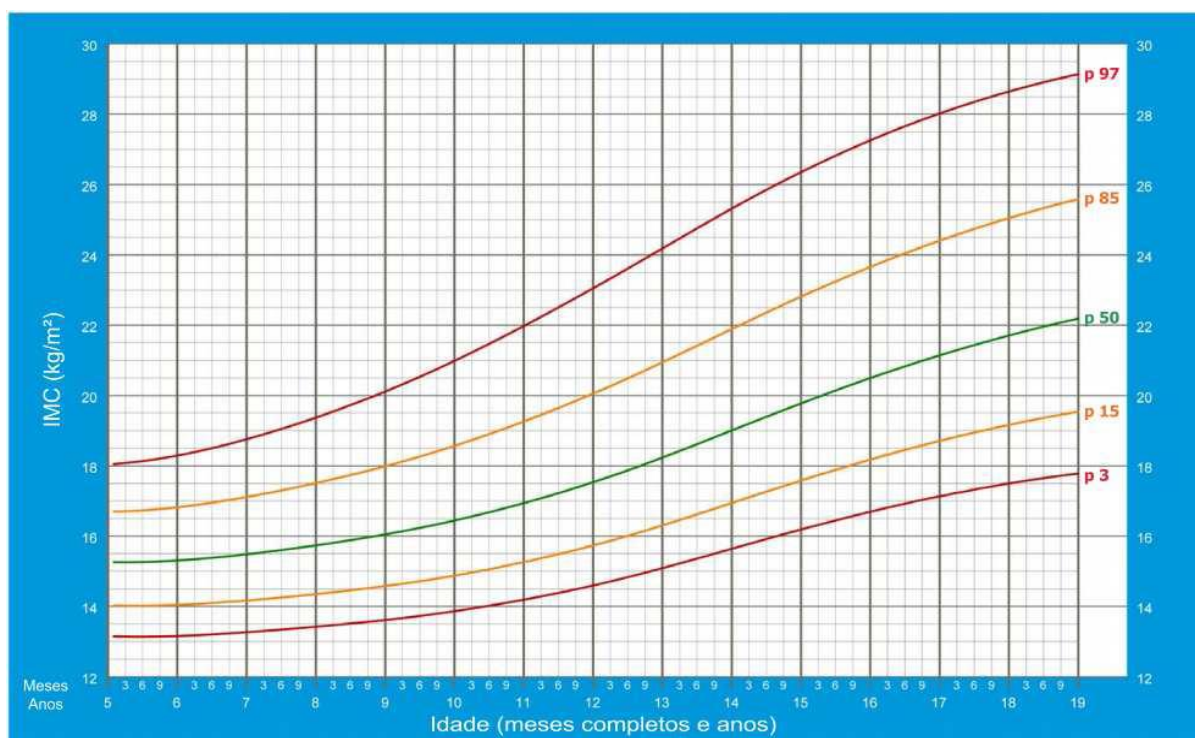
Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24 (9), pp. 919-932;

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports;

Vasco, P. (2012). *Mourinho*. Estoril: Prime Books.

Anexos

Anexo 1 – Índice de Massa Corporal dos 5 aos 19 anos – Rapazes (OMS, 2007)



Anexo 2 – Regulamento Formação S.G. Sacavenense 2016/2017



Regulamento Formação S.G. Sacavenense 2016/17

Introdução

O regulamento interno da Formação S.G. Sacavenense pretende uniformizar, promover e clarificar todas as relações que vão sendo estabelecidas no seu meio.

Este regulamento serve de linha orientadora para definir de forma clara os direitos e responsabilidades de todos os intervenientes, reduzindo de forma óbvia a subjectividade de todas as intervenções, nomeadamente sobre as atitudes ditas desviantes ou inapropriadas.

Princípios e normas gerais

Para os atletas do nosso Clube:

- O primeiro passo é efectivares a tua inscrição, o pagamento da jóia e da primeira quota dá-te o “estatuto” de atleta do nosso Clube. Após a tua inscrição o Clube encomendará ao fabricante parceiro o teu Kit de equipamento, e deverás aguardar a sua chegada. Será também activado o teu seguro acidentes pessoais para todos os acidentes que possas vir a sofrer em treino ou em atividade pelo teu clube.
- O campo e todo espaço envolvente ao nosso Clube é um espaço comum, deves mantê-lo limpo.
- O objectivo de todos os técnicos e pessoal responsável do nosso Clube é colaborar de forma positiva na tua formação, não só como atleta mas também como pessoa. Colabora com eles nessa tarefa, ouvindo-os.
- Todos os professores estão disponíveis para colaborar contigo sempre que tiveres algum problema. Confia neles, tal como eles confiam em ti.
- O teu comportamento deve ser exemplar, não só durante os treinos e competições, mas também no teu dia-a-dia, afinal és um jogador do S.G. Sacavenense.

Comportamentos

Entre alunos:

- O comportamento entre alunos deve ser exemplar, assente em princípios como a amizade, a solidariedades e o respeito.
- Deverás ser um promotor do espírito de grupo e de partilha em todos os momentos.
- Deverás respeitar todas as decisões dos elementos responsáveis do nosso Clube.
- Não deves promover ou participar em qualquer tipo de discussão com elementos do nosso Clube, reportando ao teu Treinador, alguma atitude incorrecta.

Antes do treino ou competição:

- O treino ou competição começa quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas.
- Deverás ser assíduo e pontual.
- Não deves trazer valores para os locais de treino ou competições.
O S.G. Sacavenense não se responsabilizará.
- Deverás estar devidamente equipado com o equipamento do Clube 5 minutos antes do treino começar.
- Não é permitida a entrada de alunos no espaço de treino antes da indicação do Treinador.
- Os alunos são responsáveis pelo seu equipamento de treino/competição.

- Os alunos serão responsáveis por avisar atempadamente o respectivo Treinador no caso de ter necessidade de faltar a algum treino ou competição.
- No caso de o aluno faltar a algum treino ou competição por lesão ou doença, o Treinador deve ser informado, e deverá ser entregue posteriormente uma justificação.
- No dia da competição, deverá comparecer no local e hora indicada para o efeito.
- Os alunos deverão ter cuidado com a sua alimentação.

Durante o treino ou competição:

- É obrigatório estar equipado com o equipamento do S.G. Sacavenense.
- Não é permitido o uso de qualquer tipo de adereços que coloquem em risco a tua integridade física ou a dos teus colegas.
- Não serão tolerados actos de indisciplina para colegas, adversários, árbitros e treinadores.
- Todas as tuas acções devem reflectir uma atitude de respeito por todos os que te rodeiem.
- Caso sejas convidado a prestar provas em outros clubes o Coordenador do teu escalão deve ser informado.
- No caso de seres suplente, deves respeitar a decisão do teu Treinador, apoiar os teus colegas e estares disponível para entrares em qualquer momento no jogo.
- No caso de te magoares, deves solicitar apoio do teu Treinador, no sentido de se tomarem todas as medidas necessárias.
- Deverás seguir a todo o momento todas as regras elementares definidas no Código de Ética para o desporto.
- Deverás colaborar no arrumo do material no caso de seres solicitado para o mesmo.
- Sempre que convocado para as competições, deves manter-te no grupo que te for atribuído até ao final das mesmas.
- O Treinador recebe os alunos no local pré-definido para a entrada no campo e entrega-os pelo local pré-definido para a saída do campo.
- O Treinador e o S.G. Sacavenense não se responsabilizam pelo atleta após o término do treino.
- É da total responsabilidade dos Enc. Educação a entrega e recolha dos seus educandos, assim como qualquer dano que aconteça ao mesmo após o término do treino ou competição.
- **O S.G. Sacavenense não se responsabiliza por perdas ou furtos dentro das instalações e/ou dentro dos balneários.**
- **O S.G. Sacavenense não se responsabiliza pelos danos causados pelos alunos nas instalações e/ou balneários. Estes serão da responsabilidade dos seus Enc. Educação.**

Regulamento Disciplinar (Alunos e Pais)

1. O aluno deverá justificar as suas faltas de preferência com antecedência. No caso de clara falta de assiduidade, o aluno não será convocado para a competição.
2. Desavença grave com colegas – sanção será definida no imediato pelo Professor.
3. Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis da Escola, Técnicos adversários, Árbitros, etc., – sanção será definida pelo Coordenador e Director depois de ouvidos os intervenientes.
4. Não cumprimento das normas internas - sanção será definida pelo Coordenador e Director depois de ouvidos os intervenientes.
5. As sanções a aplicar serão de advertências, Repreensão, Suspensão e Exclusão.
6. Todos os infractores têm direito a serem previamente ouvidos, antes de tomadas quaisquer decisões.
7. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar, são analisadas pela Direcção, Coordenação Técnica e pela equipa de Treinadores.

Regulamento para os pais

- Por motivos pedagógicos e de socialização, não é permitida a presença de pais dentro dos balneários, de forma a potenciar a autonomia dos mesmos.
- Os pais não terão acesso ao espaço de treino, devendo estar colocados na zona reservada para os mesmos.
- Os pais e demais acompanhantes estão proibidos de falar para dentro de campo no decorrer de um treino ou competição, devem incentivar e aplaudir o seu educando e restantes colegas, no entanto estão proibidos de dirigir palavras sejam de ordem técnica ou de outra ordem, para os treinadores, atletas, árbitros e elementos da equipa adversária, este comportamento levará a saída do seu educando do campo imediatamente, e posterior avaliação da Coordenação sobre a sua continuidade no Clube.

- Qualquer questão de ordem técnica, organizativa e burocrática deverá ser colocada ao Coordenador do seu escalão.
- O Treinador deverá ser avisado com a máxima antecedência possível, no caso de o aluno faltar, no caso de lesão ou doença, deverá entregar posteriormente uma justificação.
- Sempre que o aluno não possa comparecer a uma competição o Treinador deverá ser avisado.

Quotas

- A época desportiva inicia a 1 de Setembro e termina a 31 de Julho, todas as interrupções nos treinos serão devidamente informadas aos Atletas, (Natal, Ano Novo, Carnaval, Pascoa, etc.).
- Não haverá treinos aos Feriados. (salvo informação em contrario por parte da Coordenação Técnica)
- **A Quota de Julho será obrigatoriamente paga 50% no mês de Dezembro e 50% no mês de Janeiro, ou em alternativa 25% no mês de Novembro, 25% em Dezembro, 25% em Janeiro e 25% em Fevereiro**, os alunos que se inscreverem a partir de Dezembro a Quota de Julho será paga na 2ª e 3ª Quota do aluno no Clube.
- **A data limite do pagamento da Quota é até ao dia 15 de cada mês.**
(Ex: até ao dia 15 de Setembro data limite do pagamento da Quota de Setembro, independentemente de o dia 15 ser dia útil, fim-de-semana ou feriado).
- **Será atribuída uma multa de 2,5€ por atraso no pagamento a todos os atletas que não pagarem a sua Quota dentro do prazo estipulado (até ao dia 15 de cada mês), se o atleta pagar a sua mensalidade com mais de 15 dias de atraso, a multa passa de 2,5€ para 5€ por cada quota em atraso.**
- Sem a Quota do mês corrente, o aluno não poderá participar nas competições e poderá ser impedido de treinar se a situação não for regularizada até ao final do mesmo mês.
- **Mesmo que o aluno não frequente os treinos, não será realizado o reembolso do pagamento de qualquer mês a menos que tenha atestado médico (Setembro a Julho).**
- O modo de pagamento da Quota é obrigatoriamente em monetário ou cheque na secretaria da formação, ou em alternativa transferência bancária, para os seguintes dados:

Nib: 0046 0066 0060 0073 711 03 **Banco Popular**

Nome Beneficiário- Versão Génios Associação Desportiva

Descrição- Primeiro e último nome do atleta + equipa/turma a que pertence.

Montante- Valor da Quota Mensal (após dia 15 incluir valor de coima)

O Comprovativo deve ser enviado obrigatoriamente para o email sacavenenseformacao@gmail.com com documento comprovativo totalmente visível até ao dia 15 do mês corrente.

- **Ao Clube, assiste o direito de impedir o acesso aos treinos e/ou competições aos alunos que não tenham a sua situação regularizada.**

Convocatórias e Desvinculações

- Cabe as equipas técnicas a decisão sobre todas as convocatórias.
- Não existe qualquer tempo de jogo mínimo obrigatório em qualquer jogo ou torneio, o atleta deve estar preparado para não ser convocado, ser suplente não utilizado, ser suplente utilizado ou titular.
- As opções técnicas não são questionáveis.
- O Treinador e a Coordenação só permitirão a participação na competição aos alunos que tiverem a sua situação regularizada na secretaria.
- Um aluno que falte injustificadamente poderá não ser convocado para uma próxima competição.
- A desvinculação de atletas durante o decorrer da época não é autorizada, apenas em casos de exceção avaliados pelo Coordenador Geral da Formação.
- Estes casos de exceção a serem aceites pelo Coordenador Geral da Formação, terão obrigatoriamente a regularização do pagamento de Inscrições, taxa de transferência, exames médicos, equipamentos, e o valor da Quota mensal desde o primeiro dia da época desportiva até dia 31 Julho, (máximo 11 meses), independentemente de ser um atleta com estatuto de bolseiro ou não.

Código de Conduta para os pais

- Encoraje o seu filho a optar por um estilo de vida equilibrado.
- Exprima um modelo de intervenção adequado para o seu filho, para os restantes Pais, árbitros, funcionários, etc.
- Valorize o empenho, o esforço, o espírito de equipa, estes são valores mais importantes do que a vitória no campo.
- Centre-se no processo e não no resultado.
- Evite pressionar o seu filho para ganhar, perder, ou marcar golos.
- No final aplauda todas as equipas participantes.
- Observe este espaço como um espaço educacional de formação.
- Respeite as regras.

Segue em anexo informação sobre o seguro activado para os nossos atletas, a qual deve ler com a maior atenção, porque só nos responsabilizamos nos termos que se seguem.

Seguro Desportivo

Âmbito de Cobertura:

Os atletas do Sport Grupo Sacavenense estão cobertos pelo seguro acidentes pessoais Caixa Credito Agrícola, e não pelo seguro desportivo da Associação Futebol Lisboa, decidiu o Clube que este seguro é mais benéfico para os nossos atletas, uma vez que não tem qualquer franquia, e ainda permite o acompanhamento do atletas em qualquer hospital público ou privado, o presente seguro cobre o risco de acidentes pessoais inerentes à atividade do futebol, nomeadamente os que decorrem dos treinos, das provas desportivas dentro do território português.

Por “Acidente”, entende-se o acontecimento fortuito, súbito, violento ou não, devido a causa exterior e estranha da “Pessoa Segura” e que nesta origine lesões corporais medicamente comprovadas, inclusive os casos de “Morte Súbita”, sendo, neste caso, beneficiários do capital a indemnizar os legais herdeiros da “Pessoa Segura” falecida.

Procedimento:

Em caso de sinistro, deverá primeiramente deslocar o atleta até ao departamento médico do clube, será avaliado pelo clube e reencaminhado se necessário para o hospital em casos extremos.

Em caso de necessidade de deslocação ao hospital deverão os Enc. Educação dar entrada no mesmo como ACIDENTE PESSOAL E NÃO DESPORTIVO, devem depois de avaliados PAGAR TODAS AS DESPESAS DECORRENTES DO EPISÓDIO HOSPITALAR, e entregar na secretaria da formação as despesas médicas assim como o relatório médico especificado com todos os exames efetuados ou por efetuar e tempo de recuperação (obrigatório), por um PERÍODO NUNCA SUPERIOR A 5 DIAS UTEIS.

Terá de ser utilizado o modelo de participação correspondente, disponível na secretaria da formação e observados os procedimentos aí referidos.

No final do processo de lesão deverá o médico emitir um atestado de alta hospitalar ou em alternativa um documento de responsabilização dos Enc. Educação com a mesma informação, para que possamos encerrar o processo de sinistro.

O Sport Grupo Sacavenense não se responsabiliza por custos de processos cujos Enc. Educação não cumpriram os procedimentos em cima, declinamos todas as responsabilidades se o nosso atleta não for triado no nosso departamento médico, devidamente encaminhado para as instâncias clínicas necessárias, apenas e só com a autorização do departamento médico do clube e com o correto preenchimento do modelo de participação de acidentes por um prazo nunca superior a 5 dias uteis.

O Sport Grupo Sacavenense não suportará qualquer custo com a lesão dos seus atletas, para além do investimento que faz na ativação do Seguro, no seu departamento médico com recursos humanos e recursos materiais.

Este regulamento é composto por 5 páginas, os Enc. Educação podem consulta-lo nos locais de informação dentro do clube, (exemplo: balcão da secretaria da formação, e vitrines de informação exteriores, junto a secretaria da formação e escritórios da formação do clube)

Durante a época desportiva poderá a Coordenação geral da formação elaborar as alterações que entender ao presente regulamento.

01/ 07/2016

A Coordenação Geral